

Dispensa di EDUCAZIONE FISICA

Argomenti:

- 1 - CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI**
- 2 - ATLETICA LEGGERA**
- 3 - PALLAVOLO**
- 4 - PALLACANESTRO**
- 5 - CALCIO A CINQUE**
- 6 - FRISBEE**

CAPACITA' COORDINATIVE E CAPACITA' CONDIZIONALI

Le capacità coordinative sono date dalla capacità di svolgere in modo regolare il movimento; sono pertanto dei prerequisiti funzionali, che ci consentono di eseguire un gesto, anche complesso, in maniera armoniosa e con economia di energie.

Le capacità condizionali invece contraddistinguono le potenzialità fisiche di un individuo, i suoi prerequisiti strutturali, e sono date dall'insieme delle caratteristiche morfologiche. Sono la **forza, la resistenza, la velocità** (o rapidità).

Una dote che si pone a metà strada fra le capacità condizionali e coordinative è la **mobilità articolare**, definibile come capacità di eseguire i movimenti in maniera coordinata e con la massima escursione articolare.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

capacità coordinative necessarie sono: capacità di apprendimento motorio, capacità di controllo motorio , e capacità di adattamento e trasformazione del movimento.

- a) Capacità di apprendimento motorio: consente all'individuo di apprendere nuovi movimenti e di farli propri attraverso l'allenamento.
- b) Capacità di controllo motorio: il soggetto è in grado di controllare i movimenti.
- c) Capacità di adattamento e trasformazione del movimento: rappresenta l'abilità di mutare il proprio gesto motorio, ottimizzandolo nel più breve tempo possibile, in relazione a nuove ed imprevedibili condizioni ambientali.

LA COORDINAZIONE

La coordinazione è quella capacità che ci permette di compiere il gesto atletico nella maniera più corretta, efficace e senza inutile dispendio di energia. Quando si dice che “ la potenza è nulla senza controllo “ , si intende proprio che la forza, la velocità, e la mobilità articolare devono essere coordinate in maniera armonica in modo da dosare ognuna di tali componenti nella giusta quantità al fine di compiere in modo ottimale il movimento che ci prefiggiamo. La coordinazione è governata in massima parte del sistema nervoso centrale che è in grado di assumere ed elaborare informazioni dall'esterno anche istantaneamente.

I principi generali per lo sviluppo delle capacità coordinative sono:

- a) La multilateralità orientata ovvero l'utilizzo di una vasta gamma di esercizi differenti;
- b) La gradualità nel progressivo aumento della difficoltà del gesto;
- c) La tempestività nell'intervento, stimolando le capacità coordinative nel periodo migliore (11 - 13 anni).

E' piuttosto difficile riuscire a valutare specificatamente la coordinazione, dato che nella riuscita di un gesto o di un esercizio intervengono altre qualità motorie come la forza, la resistenza o la mobilità articolare. Alcuni test , comunque possono dare un'idea di alcuni aspetti della coordinazione come l'equilibrio o la capacità di eseguire correttamente un certo movimento. (capacità di destrezza di accoppiamento tra parti diverse del corpo e i loro movimenti es. salto della funicella. Capacità oculo-manuale es. tiro al bersaglio. Equilibrio statico es. camminare su una trave. Equilibrio dinamico es. ricerca di equilibrio su tavolette instabili. Capacità di accoppiamento tra parti diverse del corpo e i loro movimenti orientamento spazio-temporale es. palleggiare sopra la testa con un pallone da pallavolo percorrendo un dato tracciato.

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

Le capacità fisiche sono diverse per ciascuno: dipendono dalla costituzione fisica, dall'allenamento e da molti altri fattori interni ed esterni al corpo. Ogni gesto deve essere il più possibile funzionale allo scopo che intendiamo raggiungere. Per fare questo occorre sfruttare al meglio le nostre possibilità psicofisiche, cosa che si ottiene con precise tecniche di allenamento che mirano a migliorare le nostre capacità condizionali: **forza, velocità, resistenza..**

Le capacità condizionali dipendono dall'efficienza di tutti gli apparati del nostro corpo e sono dipendenti le une dalle altre.

LA FORZA

La forza è la capacità che ha un muscolo, contraendosi, di vincere od opporsi ad una resistenza che può essere rappresentata dal peso del corpo o di parte di esso (ad esempio in certi esercizi al corpo libero) o di carichi esterni (ad esempio nel sollevamento pesi o nel lancio di un attrezzo). La forza è determinata da diversi fattori:

- a) la dimensione del muscolo (maggiore è la sua sezione trasversale, maggiore è la forza che riesce a sviluppare.
- b) La qualità neuro vascolare delle fibre
- c) La disponibilità di riserve energetiche
- d) La capacità di coordinazione interna, cioè di sincronizzare le varie unità che contribuiscono al movimento
- e) Il sesso e l'età
- f) La predisposizione naturale

In base al modo in cui il muscolo si contrae, distinguiamo tre forme fondamentali di forza:

Forza massimale-è la massima tensione che può sviluppare un muscolo per vincere una forte resistenza. Quando si esprime la forza massimale, la velocità di esecuzione è generalmente bassa (es. sollevamento pesi,lotta).

Potenza o forza esplosiva- si distingue dalla forza massimale per l'alta velocità di esecuzione e perché non deve vincere una forte resistenza. Il muscolo " esplose " tutta la sua tensione con la massima velocità (es. pugilato, lancio del giavellotto, calcio).

Forza resistente- è la capacità che abbiamo di resistere alla fatica durante uno sforzo prolungato. Tale forza non utilizza né la massima potenza né la massima velocità, ma tende ad una prestazione costante (es. maratona, alpinismo).

Alleniamo la forza

Per allenare un muscolo occorre sottoporlo ad uno sforzo maggiore di quello cui è abituato, tuttavia le modalità di allenamento saranno differenti a seconda del tipo di forza che vogliamo ottenere. Esse si differenzieranno per carico di lavoro, numero di ripetizioni dell'esercizio e velocità di esecuzione.

LA VELOCITA'

La velocità rappresenta il tempo impiegato a compiere un certo gesto, ma comunemente si parla di “velocità” quando il tempo impiegato è breve. La velocità è determinata da diversi fattori:

- a) fattori fisici: la velocità è strettamente connessa con la struttura del muscolo e in particolare con la quantità di fibre veloci (fibre bianche) in esso contenute-
- b) funzionalità del sistema nervoso (che influisce sulla velocità di reazione) e di quello muscolare (per la velocità di contrazione)
- c) corretta tecnica di esecuzione del gesto che razionalizza al massimo lo sforzo e il dispendio di energia ,
- d) capacità mentali di decisione e concentrazione-

La velocità di esecuzione di un gesto è caratterizzata da due componenti fondamentali: **la velocità di reazione e la velocità di esecuzione**- La combinazione tra le due determina la velocità di spostamento. La prima è rappresentata dal tempo che intercorre da quando si riceve uno stimolo (ad es. il rumore del colpo di pistola dello starter) a quando inizia la risposta (ad es. mettersi a correre o tuffarsi in acqua in una gara di nuoto). La seconda consiste nella rapidità con cui si effettua il gesto e dipende dalla conformazione muscolare quanto dalle riserve energetiche (ATP e fosfocreatina) presenti nel muscolo e che il muscolo può “ spendere “per il suo movimento.

Alleniamo la velocità

La velocità di esecuzione è allenabile solo limitatamente. Allenando forza e resistenza e perfezionando al massimo la tecnica di esecuzione del gesto si ottengono sensibili miglioramenti; ad es. un muscolo allenato contiene riserve di fosfocreatina che gli permettono sforzi della durata di 9- 10 secondi prima di attivare il metabolismo anaerobico lattacido; un muscolo non allenato , invece, esaurisce le stesse riserve in metà tempo.

LA RESISTENZA

La resistenza è la capacità di prodursi in sforzi prolungati, tollerando fatica e stanchezza.

L'esperienza di tutti i giorni ci dimostra come uno sforzo può essere tanto più prolungato, quanto minore è la forza richiesta. Con la sensazione di fatica, il nostro corpo ci segnala che i limiti di energia a disposizione e quindi sopportazione di un dato sforzo sono stati superati: è un segnale di allarme che non va assolutamente ignorato. L'allenamento tende ad innalzare tali limiti-

L'organismo ha a disposizione tre meccanismi per fornire energia ai muscoli sotto sforzo:

- a) aerobico (l'energia è fornita dal consumo di zuccheri e grassi in presenza di ossigeno e permette sforzi prolungati a bassa intensità)
- b) anaerobico lattacido (l'energia è fornita dal consumo di zuccheri in assenza di ossigeno determinando l'accumulo dell'acido lattico, un prodotto di scarto responsabile della fatica muscolare e permette sforzi prolungati ad alta intensità).
- c) Anaerobico alattacido (l'energia è fornita dal consumo di sostanze già presenti nel muscolo: l'adenosintrofosfato ATP e la fosfocreatina PC in assenza di ossigeno e permette successioni prolungate di movimenti veloci)

Tali meccanismi entrano in gioco a seconda della durata e dell'intensità dello sforzo, integrandosi tra loro. Quando l'esercizio prevede continue contrazioni muscolari contro forti resistenze (es. canottaggio, ciclismo) si parla di **resistenza alla forza**. Quando l'esercizio prevede il mantenimento di un'alta velocità di esecuzione ma non richiede l'uso della forza massima, si parla di **resistenza alla velocità**.

Dato che la resistenza è in strettissimo contatto con la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, è evidente che si può pensare di intervenire con allenamenti specifici su questa qualità motoria solo una volta che tali apparati siano perfettamente sviluppati. (non prima dei 12-13 anni)- Si possono distinguere due tipi di resistenza.

La resistenza generale o di base è la capacità di sopportare uno sforzo prolungato ma di bassa intensità. Sfrutta il meccanismo aerobico, la produzione di acido lattico è minima ed esso viene facilmente trasportato dal sangue al fegato che lo trasforma in zucchero nuovamente utilizzabile dai muscoli. I battiti cardiaci si mantengono sui 130-140/min. e di fatto l'organismo si mantiene in una sorta di equilibrio.

La resistenza specifica è quella tipica di ogni specialità e che l'atleta deve sviluppare a seconda della sua disciplina: la resistenza che deve avere un rocciatore è diversa da quella di un calciatore o di un tennista. Sfrutta prevalentemente il meccanismo anaerobico lattacido ma anche quello aerobico in diverse combinazioni a seconda del tipo di sforzo e della costituzione dell'atleta.

Alleniamo la resistenza

I due tipi di resistenza (generale e specifica) vanno allenati con modalità differenti. Per allenare la prima, il metodo più semplice e diffuso è la corsa lenta a velocità costante. La durata dell'esercizio deve essere in relazione alla preparazione e alla costituzione dell'atleta, ma dai 5-10 minuti di una persona poco allenata, col tempo si possono raggiungere senza problemi i 50-60 minuti. Le pulsazioni devono mantenersi entro i 120-150 battiti al minuto in modo che l'esercizio sia aerobico. L'allenamento della resistenza specifica prevede in generale ritmi di allenamento superiori, ma di durata inferiore perché con carichi di lavoro alti avremo uno sforzo anaerobico che produce acido lattico che induce l'insorgenza della sensazione di fatica o dolori muscolari in tempi più brevi.

LA. MOBILITA' ARTICOLARE

La mobilità, o flessibilità, è la capacità di compiere il gesto sfruttando appieno le possibilità concesse dall'articolazione; in modo che esso sia efficace e richieda il minimo sforzo possibile ottenendo il massimo risultato. Questa capacità è fondamentale in tutti gli sport e assolutamente indispensabile in quelli che richiedono particolare destrezza e scioltezza.

La mobilità è in primo luogo condizionata dall'efficienza articolare, ma anche dall'efficienza muscolare che si esprime nella forza e nella velocità, e infine, anche dall'elasticità di muscoli, legamenti e tendini. Inoltre essa dipende dalle caratteristiche anatomiche: conformazione fisica, sesso ed età.

Alleniamo la mobilità articolare

E' uno dei casi in cui un allenamento costante e continuo permette di ottenere risultati visibili; altrettanto facilmente, però, tali risultati si perdono a seguito di inattività.

In ogni caso la mobilità articolare si può allenare con

- esercizi attivi
- esercizi passivi o stretching.

Gli esercizi attivi tendono alla ripetizione continua di movimenti che possono essere effettuati o no con l'uso di attrezzi; si basano su rapide contrazioni per ottenere un veloce stiramento dei muscoli antagonisti a quelli che si contraggono.

Gli esercizi passivi consistono nel raggiungere e mantenere per un certo tempo posizioni di distensione e stiramento muscolare. In una prima fase si raggiunge la posizione prevista e si mantiene per una trentina di secondi, in una seconda fase si forza l'allungamento con lentezza e gradualità per poi mantenere per altri 30 secondi la nuova posizione raggiunta. I movimenti vanno fatti lentamente interrompendosi al primo accenno di dolore.

ATLETICA LEGGERA

L'atletica leggera, è la disciplina sportiva che sviluppa maggiormente l'uso completo del corpo, potenziandone tutte le caratteristiche di flessibilità e forza. L'atletica sviluppa le capacità motorie fondamentali del salto, della corsa e del lancio in modo analitico, attraverso gesti tecnici ed esercizi specifici, che così definiscono le diverse specialità e che l'atleta sviluppa ed esegue al limite fisiologico.

L'atletica leggera è regolamentata in gare, in cui i contendenti si sfidano a realizzare la migliore prestazione. Le gare sono organizzate in quattro distinti gruppi di specialità: la corsa, i salti, i lanci e il cammino. In base alle caratteristiche tecniche e al tipo di sforzo muscolare prevalente, le specialità si possono raggruppare nel seguente modo:

La **corsa** che comprende:

- le corse di velocità, sulle distanze di 100 m, 200 m, 400m;
- le corse di velocità a staffetta, sulle distanze di 4x100m e 4x400m;
- le corse a ostacoli, sulle distanze 100m, 110m e 400m;
- le corse di mezzofondo, sulle distanze di 800m, 1500m, 3000m siepi;
- le corse di fondo o resistenza, sulle distanze di 5000m, 10000m e maratona (42km.)

I **salti** si dividono in gare diverse, in funzione della direzione e della modalità d'esecuzione:

- salto in alto;
- salto con l' asta;
- salto in lungo;
- salto triplo.

I **lanci**, in cui le gare sono definite dal tipo di attrezzo lanciato, si dividono in:

- lancio del peso;
- lancio del disco;
- lancio del martello;
- lancio del giavellotto.

Il **cammino** è rappresentato dalle gare di marcia, che si svolgono sulle distanze di 10km, 20km, 50km.

Esiste infine un quinto gruppo di gare rappresentato dalle **prove multiple**, in cui lo stesso atleta effettua un insieme definito di gare di corsa, lancio e salto. Si tratta del decathlon disciplina maschile che contempla dieci prove e il corrispettivo femminile, l'eptathlon, che ne prevede sette. Nel **decathlon**, il primo giorno si disputano i 100m, il salto in lungo, in alto, il lancio del peso e i 400m; nel secondo giorno si svolgono le gare dei 110m ostacoli, il lancio del disco, il salto con l' asta, il lancio del giavellotto e i 1500m.

Nell'**eptathlon** invece , il primo giorno si disputano i 100m a ostacoli, il salto in alto, il lancio del peso e i 200m; nel secondo giorno si svolgono le gare del salto in lungo, il lancio del giavellotto e gli 800m.

Per ogni risultato ottenuto nelle diverse specialità si guadagnano dei punti, calcolati in base a una tabella redatta dalla IAAF. La somma totale dei punti ottenuti in tutte le gare determina una graduatoria finale. Poiché le abilità tecniche da acquisire per le diverse specialità sono molte diverse fra loro, nelle prove multiple gli atleti non raggiungono risultati che possono insidiare i primati assoluti. L'abilità di questi atleti risiede quindi nella versatilità e nella capacità di dare il meglio di sé prova dopo prova, pur cambiando completamente il gesto tecnico e il relativo tipo di sforzo.

LA CORSA

Nella corsa si ha una successione di passi con delle fasi di volo, definite falcate. Il buon rendimento di una corsa è dato dall'equilibrio di due elementi, l'ampiezza e la frequenza delle falcate.

L'ampiezza è lo spazio che intercorre tra un contatto e l'altro dei piedi con il terreno, mentre la frequenza è il numero di passi che si effettuano nell'unità di tempo. Una frequenza troppo elevata determina delle ampiezze troppo corte, al contrario delle falcate troppo lunghe fanno diminuire la loro frequenza. Nelle gare di corsa un momento molto importante è la partenza, che può avvenire dai blocchi, per tutte le gare fino ai 400m (compresa la prima frazione delle staffette 4x100m e 4x400m) oppure in piedi per le altre distanze. Nelle distanze brevi, la partenza dai blocchi diventa fondamentale per accelerare e raggiungere rapidamente la miglior posizione di corsa. In questa fase entrano in gioco i fattori fisici individuali legati alla reattività muscolare e nervosa.

La partenza dai blocchi

La gara inizia con la partenza dai blocchi che sono formati da una struttura metallica che si fissa a terra, su cui possono scorrere avanti e indietro due piani di appoggio, regolabili anche nell'inclinazione, su cui si posizionano i piedi. Potendo scorrere lungo la struttura, i due piani possono essere così allontanati o avvicinati fra loro, in funzione delle caratteristiche tecniche e fisiche individuali dell'atleta e della disciplina. La partenza dai blocchi inizia quando il giudice di gara dà il primo comando regolamentare, "ai vostri posti". Gli atleti si dispongono, ognuno nella propria corsia, sui blocchi cercando con gli avampiedi la massima aderenza sui piani inclinati, mentre il ginocchio del piede avanzato si appoggia a terra e le mani si posizionano aderenti al bordo esterno della linea di partenza, in appoggio sui polpastrelli. A questo punto segue il secondo ordine regolamentare "pronti". Gli atleti sollevano il bacino, alzando il ginocchio da terra e spostando il peso sulle mani, per quanto questo debba essere sempre ben distribuito sui quattro punti, gli appoggi dei piedi e le mani. Le spalle si spostano oltre la linea di partenza. Al terzo ordine regolamentare, un colpo di pistola, l'atleta deve spingere con entrambi i piedi e con la massima forza sui blocchi, staccando le mani da terra e alzando il busto, equilibrando lo spostamento con l'uso delle braccia. Si compie così il primo passo di corsa.

Tipica infrazione regolamentare di questa fase è la falsa partenza: l'atleta parte prima del colpo di pistola; in questo caso, per segnalare la falsa partenza, un altro colpo di pistola viene immediatamente sparato. Si possono fare due false partenze; non si tratta però di una penalità personale ma piuttosto di una penalità di gara: infatti, dopo la prima falsa partenza di un atleta, tutti i partecipanti alla gara sono richiamati, qualsiasi atleta faccia un'ulteriore falsa partenza viene automaticamente squalificato.

Le corse veloci

In questo gruppo sono comprese le distanze dai 100 m fino ai 400 m; si tratta di competizioni che si svolgono interamente nelle corsie e partono dai blocchi.

I 100 metri

Rappresenta l'espressione massima della velocità nell'uomo senza aiuti meccanici. Non si attuano tattiche particolari, occorre gareggiare senza nessun tipo di flessione del ritmo. Si tratta di un lavoro di sola accelerazione, uno sprint puro.

I 200 metri

La partenza è in curva, i blocchi di partenza sono quindi disposti in modo sfalsato per garantire che la distanza sia uguale per tutti i corridori. Si percorrono circa 80-90 m in curva, per cui la seconda parte della gara è più veloce, sia perché è in rettilineo, sia perché si sfrutta la spinta inerziale della curva. Su questa distanza, alla velocità pura occorre unire una capacità di resistenza nel mantenere il ritmo della corsa, in modo da sostenere uno sprint prolungato.

I 400 metri

Anche su questa distanza la partenza è in curva, con i blocchi disposti in modo più sfalsato, dovendo compensare la distorsione generata da due curve, sempre per garantire che la distanza da percorrere sia uguale per tutti gli atleti. Si tratta di una gara dove è fondamentale dosare le forze e saper correre a velocità diverse. Generalmente, i primi 200 m si percorrono velocemente, mentre la

seconda parte della distanza deve essere corsa più lentamente. Su questa distanza la capacità di velocità pura è meno importante; è invece fondamentale la capacità di resistenza al ritmo.

Le corse a staffetta

Si tratta di una gara in cui la distanza finale complessiva è raggiunta da quattro atleti che corrono in successione quattro distanze identiche, scambiandosi un testimone, un tubo cavo liscio con una circonferenza di 12 cm e lungo 30 cm. Esistono due tipi di staffetta, la 4 x 100 e la 4 x 400.

Le due gare hanno in comune la tecnica del cambio – fondamentale per lo sfruttamento di tutte le potenzialità del quartetto – e la partenza con i blocchi del primo frazionista.

Il cambio

È un momento cruciale e può fare la differenza. Il cambio avviene in zone lunghe 30 m poste prima della linea di partenza del frazionista e sono tre. Il primo frazionista infatti parte con il testimone già in mano. Se, durante la prova, il testimone è perso dall'atleta, si invade la corsia vicina o si effettua il cambio fuori dalle zone stabilite, la squadra è squalificata. La zona di cambio è suddivisa in due parti, la zona di precambio di 10 m, in cui non ci si può scambiare il testimone e serve al frazionista che sta partendo a lanciare la sua corsa; la zona di cambio di 20 m, in cui avviene il cambio vero e proprio. Questo può avvenire usando due tecniche: all'italiana e alla russa.

La **tecnica all'italiana** prevede che la ricezione del testimone avvenga sempre con la stessa mano. Il corridore riceve il testimone nella mano destra poi, correndo, se lo passa nella mano sinistra, in modo da poterlo dare nella mano destra del compagno successivo. Mano che si sporge all'indietro senza guardare, a un segno vocale dell'accorrente compagno.

La **tecnica alla russa** alterna invece le mani di scambio. Il primo frazionista parte con il testimone nella mano destra e con questa lo passa al secondo, che lo riceve con la mano sinistra e con la stessa lo dà al terzo, che lo riceve con la mano destra e con la stessa lo consegna al quarto.

Esiste anche una terza tecnica, detta del **cambio a vista**, usata soprattutto nella staffetta 4 x 400 m, in cui il ricevente si gira per prendere il testimone, in modo da vedere che sia un suo compagno a passarglielo. In questa distanza infatti, dopo la prima frazione, il cambio non avviene più con le corsie definite, ma in gruppo, spesso confuso e ristretto, dove possono avvenire scambi tra avversari.

Il primo metodo ha alcuni svantaggi: la possibilità di perdere il testimone mentre lo si cambia di mano, l'ostacolo alla corsa che questa operazione comporta, la tendenza ad allargare la traiettoria di chi ha il testimone, in prossimità del cambio. Il vantaggio sta nella possibilità di scambiare liberamente di posizione i frazionisti.

Il metodo alla russa ha lo svantaggio che i frazionisti si addestrano a prendere il testimone sempre con la stessa mano e quindi possono essere scambiati con maggior difficoltà. In compenso, la corsa non è ostacolata dallo spostamento di mano del testimone e il frazionista portatore non deve allargare la traiettoria.

Le gare

Il dispendio fisiologico e il lavoro muscolare per i frazionisti è identico al dispendio delle omonime gare. Nella 4 x 100 m il primo e il terzo frazionista corrono in curva, dove si richiedono significative doti di agilità ed equilibrio; gli atleti più potenti invece potranno esprimersi al meglio nei rettilinei della seconda e quarta frazione. Il cambio è molto importante, poiché avviene a notevole velocità, con alto rischio di sbagliare e quindi di compromettere la gara. Nella 4 x 400 m il cambio è meno fondamentale, anche se deve essere comunque fatto con la massima rapidità e precisione, tuttavia la lunghezza delle frazioni permette di recuperare qualche indecisione.

Le corse di mezzofondo

Questo gruppo comprende le distanze degli 800 m, 1500 m e dei 3000 m siepi. In queste competizioni non si parte più dai blocchi. La maggiore durata della gara determina un diverso modo di correre rispetto alle corse veloci. La spinta sarà minore, con un maggior molleggio dell'arto portante nella fase di appoggio. Il piede, avanzando nella fase di volo, sarà più radente, in pratica tutta l'azione è più diluita e attenuata. Il ciclo totale della falcata ha una durata maggiore, per avere la massima spinta orizzontale concentrata sull'avanzamento. Fondamentale è anche la strategia di

corsa : saper dosare le forze permette di arrivare “ freschi “ nell’ultimo rettilineo, dove potersi produrre in un rush finale, che risulta spesso fondamentale ai fini della vittoria. Anche la strategia opposta, cioè mantenere sempre elevato il ritmo di gara, ha una sua validità, poiché permette di stancare gli avversari e giungere sul finale in solitudine. La scelta di una tattica o di un’altra oppure l’impiego di entrambe dipende da molti fattori, dalla condizione fisica dell’atleta e dalle scelte tattiche degli avversari, dalla situazione climatica.

Le corse di fondo o resistenza

Questo gruppo comprende le distanze più lunghe, i 5000 m, i 10000 m e la maratona (42 km). Le variazioni della tecnica di corsa, già descritte nel mezzofondo, sono qui mantenute o aumentate. Il molleggio dell’arto portante nella fase di appoggio rimane più evidente che nella corsa veloce. Il piede nel suo movimento di avanzamento sarà più radente, il ciclo della falcata più lento, sempre alla ricerca della massima spinta orizzontale, in avanzamento. Anche in questa gare, la strategia di corsa è molto importante. Alla resistenza fisica si deve aggiungere anche una significativa resistenza psicologica alla fatica e alle situazioni di gara apparentemente sfavorevoli. Saper dosare le forze per arrivare con delle riserve di energia all’arrivo è importante, soprattutto nei 5000 m , dove è possibile che si verifichino degli arrivi spalla a spalla, con veri e propri sprint.

I SALTI

Tutti i salti consistono in balzi spiccati con un solo piede, dopo una rincorsa. Si possono suddividere in:

- salti in estensione: salto in lungo e salto triplo
- salti in elevazione: salto in alto e salto con l'asta.

Tutti comprendono quattro distinte fasi: la rincorsa, lo stacco, il volo, l'atterraggio (o arrivo).

Generalmente, le gare comprendono una fase di qualificazione, in cui è necessario raggiungere una misura minima, e una finale tra i qualificati.

Salto in lungo

Si esegue su una piattaforma composta da una corsia lunga 45 m e larga 1,22 m, seguita da una fossa lunga 9 m e larga come minimo 2,75 m, ripiena di sabbia, inumidita e livellata. Sulla corsia, alla distanza di 1 m dalla fossa, è incassato nel terreno un asse di stacco, il cui lato verso la fossa delimita la linea di stacco. Subito dopo l'asse e la linea di stacco si trova una striscia di plastilina che, grazie all'impronta del piede lasciata dal concorrente, prova l'infrazione commessa, poiché staccare sulla o dopo la linea di stacco rende il salto nullo. Se non si è commessa l'infrazione, la misurazione viene effettuata in modo perpendicolare a partire dal segno più vicino, lasciato con qualsiasi parte del corpo dell'atleta sulla sabbia, alla linea di stacco. La misurazione è approssimata al cm per difetto.

Il salto è controllato da quattro giudici: il primo, all'inizio della corsa, chiama gli atleti, altri due sono in prossimità della linea di stacco, uno ha il compito di controllare i salti nulli, e per questo fa uso di due bandierine, una rossa e una bianca (rosso/nullo, bianco/valido); l'altro, assieme a un quarto giudice posizionato vicino alla fossa, effettua le misurazioni. Se i partecipanti alla gara sono meno di 8, ogni atleta ha 6 tentativi a disposizione. Se sono più di 8, tutti gli atleti possono fare 3 prove in un primo turno, i migliori 8 superano il turno e hanno ancora tre prove a disposizione per tentare di migliorare la misura ottenuta.

La rincorsa per il salto in lungo si esegue in progressione, per raggiungere la corretta velocità e varia generalmente (in funzione delle caratteristiche degli atleti) dai 14 ai 18 passi. Gli ultimi due passi della rincorsa servono per preparare lo stacco e hanno caratteristiche diverse. Nel terz'ultimo appoggio la falcata si allunga con una decisa azione di spinta in avanti, che si trasforma nel penultimo appoggio, con un abbassamento del bacino, che permette una sorta di " caricamento ". Da questo scaturisce l'ultimo passo, più corto ma anche il più veloce dei tre, radente al suolo, con l'arto che avanza disteso. Queste modificazioni dell'assetto di corsa consentono di trasformare l'inerzia orizzontale della corsa in uno slancio verticale, con un effetto " a molla " che permette lo " **stacco** ", determinato dal contatto del piede con tutta la pianta nell'ultimo appoggio. L'energia della corsa così trasformata determina la **fase di volo**, in cui il corpo è completamente staccato dal suolo. La fase di volo può essere di due tipi: il **veleggiamento**, in cui il concorrente si chiude portando le gambe in avanti o **la tecnica dei passi**, che possono essere un passo e mezzo o due e mezzo, dove si eseguono dei passi, quasi a simulare una camminata in aria. Al volo segue l'**atterraggio**, in cui si ritrova il contatto con il terreno e che avviene con i talloni, il corpo proiettato in avanti, per evitare qualsiasi tipo di segno precedente a quello dei piedi sulla sabbia.

Salto in alto

Si svolge su una piattaforma che si apre a settore circolare con un raggio di 15-25 m; nella parte più stretta si trovano i ritti, posti a 4,02 m di distanza tra loro e che sostengono l'asticella alle varie altezze. Dietro ai ritti vi è uno spesso tappetone che serve ad assorbire l'impatto della caduta, largo 5 m e lungo 3 m. L'atleta deve scavalcare l'asticella orizzontale, che viene alzata ad ogni turno, seguendo una progressione stabilita dai giudici. La giuria è composta da 3 giudici che controllano che il tappetone e l'attrezzatura siano regolari e i salti corretti. I salti sono considerati nulli se si stacca con due piedi, se l'atleta tocca qualcosa oltre l'asticella prima d'averla superata, se l'asticella cade. Dopo tre salti nulli, il concorrente è eliminato dalla gara.

Il salto più diffuso è usato dall'efficienza dello **stile Fosbury**. La rincorsa segue una traiettoria curvilinea, che deve essere lunga come minimo 15 m, ma non ha un limite massimo; deve essere

cadenzata più che veloce, con una progressione che raggiunga la massima velocità al momento dello stacco. Gli ultimi tre passi sono fondamentali, il movimento dei piedi passa da circolare, tipico della corsa, a pendolare, per cercare di portare i piedi in anticipo rispetto al busto. Questo permette di aumentare il caricamento e determina la caratteristica inclinazione a 45° dell'atleta, verso l'interno della traiettoria della curva. Lo stacco avviene immediatamente dopo l'ultimo appoggio, effettuato con il massimo caricamento e il ginocchio esteso. L'atleta cerca inoltre di incrementare la spinta verticale con l'arto inferiore non in appoggio, slanciandolo in alto, flessso. Assieme alla gamba, si slancia in alto anche il braccio; questo determina un asse verticale che dal braccio arriva fino alla gamba estesa (in appoggio), attorno al quale, durante la fase di volo, si svilupperà la rotazione esterna del corpo, che farà affrontare l'asticella di schiena e, con un completo inarcamento del busto, permetterà di superarla. Le spalle, il bacino, le ginocchia, superano l'asticella in successione. E' importante non tralasciare la parte finale del valicamento, distendendo le ginocchia per evitare che i piedi tocchino l'asticella. Segue infine la caduta con il dorso sullo spesso materasso in gomma. Il capo deve essere flessso in avanti, per evitare possibili traumi al collo, oltre a favorire il richiamo delle gambe e il controllo visivo dell'asticella.

I LANCI

Nei lanci, l'atleta cerca di gettare l'attrezzo alla massima distanza possibile, sfruttando tecniche eseguite con il corpo, per esempio rotazioni o rincorse, alle quali si associa la forza dell'arto superiore che effettua il lancio vero e proprio. Esistono quattro specialità: lancio del peso, lancio del disco, lancio del giavellotto, lancio del martello.

Lancio del peso

Il lancio del peso si esegue su una piattaforma circolare di 2,135 m di diametro, divisa in due da una linea, dalla metà anteriore parte un settore circolare, con un angolo di 40° gradi, che si estende sul prato per una lunghezza che è a discrezione degli organizzatori, ma può raggiungere i 30 m. Sul Bordo, tra la pedana circolare e il settore sul prato, è costruito un bordo in legno sopraelevato al piano della pedana, lungo 1,21m, alto 10 cm e spesso 11 cm. Il peso utilizzato per eseguire i lanci è una boccia di ferro o di ottone, oppure di qualsiasi altro metallo che non sia più tenero dell'ottone. Per le competizioni maschili il peso dell'attrezzo è pari a 7,25 kg, con un diametro tra i 110 e i 130 mm; per le competizioni femminili invece a 4,003 kg, con un diametro tra i 95 e i 110 mm. Il lancio è controllato da almeno due giudici, tuttavia nelle competizioni più importanti possono arrivare a quattro: un giudice ha funzioni di collegamento con gli atleti, altri due sono presso il settore circolare e segnano il punto in cui è caduto il peso, uno è vicino alla pedana circolare e controlla i lanci nulli, ha due bandierine, una rossa per segnare i nulli e una bianca per segnalare i lanci validi. Inoltre, assieme ai giudici nel settore circolare rileva la misura del lancio. La misurazione avviene tra il bordo interno della pedana e il segno più vicini lasciato dal peso, ed è approssimata al cm per difetto. Se la gara ha più di 8 atleti iscritti, tutti possono effettuare un primo turno di tre lanci, ma soltanto i migliori 8 passano il turno e hanno altre tre prove a disposizione.

Esistono due tecniche di lancio ma la più usata è la tecnica classica di O' Brien.

La tecnica classica

L'atleta si posiziona di spalle rispetto al settore circolare, impugna il peso con l'indice e il pollice e lo avvolge con le altre dita, lo appoggia sulla spalla a contatto con il collo, mantenendo il gomito infuori, mette il piede contro il limite della pedana e vi pone tutto il suo peso, alzando il braccio libero; in questo momento inizia la **traslocazione**: il busto si flette in avanti mentre il piede più arretrato si alza in alto e l'arto in appoggio si piega. Questo movimento continua fino a quando il busto non è quasi a contatto della coscia dell'arto inferiore in appoggio o comunque è in posizione quasi orizzontale. Abbiamo così il massimo caricamento, da cui può partire la **rotazione**. Si richiama la gamba libera sotto l'addome, flettendola per poi slanciarla indietro e in successione distendere la gamba di appoggio, alzare e ruotare il busto verso il settore circolare. In questo modo si fa il primo quarto di giro, nel frattempo la gamba libera tocca terra con l'avampiede, prendendo su di sé il peso del corpo in movimento, diventando il perno della rimanente rotazione. Il busto si distende sempre di più, continuando nella rotazione, venendosi a trovare nella direttrice di lancio. L'atleta distende il braccio e lancia il peso, sfruttando così tutta l'inerzia acquisita con il mezzo giro.

Allenare le specialità

Vediamo rapidamente alcuni esercizi per allenare le singole specialità prese in considerazione. È importante ricordare che tali esercizi vanno integrati in una seduta di allenamento complessiva. Formata cioè da un adeguato riscaldamento iniziale, da esercizi di allungamento passivi e attivi, da esercizi potenzianti la capacità o l'abilità oggetto di allenamento, da giochi ed esercizi defaticanti per concludersi con esercizi di allungamento passivo.

La partenza dai blocchi

1. Mettersi in ginocchio, e successivamente sui blocchi, e fare delle partenze sullo stimolo di diversi tipi di segnali: visivi (braccio che si alza o abbassa), sonori (fischietto, una battuta di mani, la voce), tattili (pacca sulla spalla).
2. In stazione eretta, lasciarsi cadere in avanti e mettere un piede avanti all'ultimo momento, partendo così di corsa.

I 100 metri

1. Fare skip sul posto, una corsa a ginocchia alte, cercando il massimo ritmo esecutivo. Passare poi a fare skip sul posto da lenti a veloci, per poi partire di corsa, cercando di mantenere il più possibile la frequenza dei passi.
2. Fare degli scatti, allungando progressivamente la distanza: 15 m, 20 m, 30 m, e così via, fino ad arrivare ai 100 m, dopo un paio di settimane di allenamento. Cercare di mantenere lo stesso ritmo delle falcate man mano che le distanze si allungano.

I 200 metri

1. Fare uno scatto sui 100 m con cavigliere da 1 kg, poi uno scatto di 200 m con cavigliere da 500 g e infine sui 200 m a carico naturale.
2. Corsa in cerchio con un diametro di 6,37 m (che corrisponde a una circonferenza pari a 20 m) in senso antiorario per 4 giri e scatto finale sulla tangente di 120 m : la distanza finale percorsa è di 200 m.

I 400 metri

1. Corsa in salita per 50 m e ritorno alla massima frequenza in discesa. Ripetere di seguito per 8 volte.
2. Eseguire il seguente circuito: corsa in un cerchio con un diametro di 6,37 m, fare 4 giri in senso antiorario, e poi una corsa veloce sulla tangente di 120 m, raggiungere un altro cerchio identico al precedente e fare 4 giri in senso antiorario, sulla tangente fare uno scatto finale di 120 m. Distanza totale percorsa: 400 m.

Il cambio

1. Tre ragazzi corrono lentamente in cerchio, un quarto si accoda con il testimone e, con un segnale vocale (“ op “) avverte l'ultimo passandogli il testimone, per poi andare a mettersi di fronte alla fila, passando all'interno. Chi ha ricevuto il testimone, passando all'esterno, supera il gruppo effettuando uno scatto, fa il giro del cerchio velocemente. Accodandosi, passa il testimone all'ultimo e così via.
2. Provare a fare il cambio con le mani insaponate, per stimolare la sensibilità.

Staffetta 4 x 100

1. Fare degli scatti di 100 m su rettilineo e in curva tenendo un peso da 200 g. Eseguire anche una vera staffetta 4 x 100 con questo peso.

Staffetta 4 x 400

1. Fare anche qui 400 m con un peso da 200 g ed eseguire poi una vera staffetta 4 x 400 con lo stesso peso.

Corse di mezzofondo

I 400 metri

1. Corsa all'aperto tipo Fartlek (con piani, salite e discese in successione).

Gli 800 metri

1. Corsa in pista per allenamento invernale. La prima settimana, 20 minuti, aumentare poi il tempo ogni settimana secondo questo schema: seconda settimana 40 minuti, terza settimana 45 minuti, quarta settimana 50 minuti, quinta settimana 60 minuti. Mantenere un ritmo al giro (400 m) di 2 minuti e 10 secondi.

Il salto in lungo

1. Fare vari tipi di salti superando un ostacolo basso a circa 2 m dalla battuta.
2. Disegnare dei segni per terra a disoanza definita, correre con falcate regolari cercando di toccare i segni.

Il salto in alto

1. Ponte a terra e ponte mettendo i piedi al terzo o quarto piolo della spalliera.
2. Rincorsa e arrivo in seduta sul cavallo, per imparare lo stacco e la rotazione della schiena in volo. Ripetere il movimento appreso, tuffandosi di schiena su un tappetone.

Lancio del peso

1. Mettersi di spalle a 2 m da un muro, piegare le gambe, fare un salto e in volo ruotare, toccare con le due mani una riga segnata sul muro a 1,8 m d'altezza; quando questo riesce bene, fare il balzo mettendo il peso del corpo su un piede solo, ruotare dal lato opposto a questo piede e toccare il muro, con una mano sola, da questo lato.
2. Lancio del peso da fermo.

Le prove multiple

1. Eseguire in successione una corsa veloce di 100 m, un salto in alto e infine un lancio del peso, percorrere due giri di pista a piedi e ripetere; a seguire, defaticamento.

PALLAVOLO

La pallavolo è uno sport di squadra che si disputa su un terreno di gioco lungo 18 metri e largo 9 metri, diviso a metà da una linea detta di centro campo e da una rete che delimitano i due campi di 9 metri per 9, nei quali le due squadre si andranno ad incontrare. L'altra linea che compare nei due campi si definisce come linea d'attacco o linea dei 3 metri poiché è tracciata a 3 metri dalla linea di centro campo e delimita la zona d'attacco da quella di difesa dette anche prima e seconda linea.

Il campo di pallavolo inoltre si suddivide in 6 zone, non segnate sul terreno, ma significative poiché definiscono le competenze dei giocatori anche in base ai loro ruoli. Partendo dalla parte destra posteriore del campo, avremo la zona 1, e proseguendo in senso antiorario, la zona due (anteriore dx fronte rete), la zona 3 (centrale fronte rete), la zona quattro (fronte rete a sx), la zona 5 (posteriore sx) e la zona 6 (posteriore centrale):

La rete di divisione misura cm. 224 per le gare femminili e 243 cm. per le gare maschili. Per le competizioni giovanili la rete sarà di misura inferiore. Sulle due estremità della rete è posta un'asticella in corrispondenza delle linee laterali del campo, per delimitare il fuori campo a rete.

L'attrezzo di gioco è un pallone di diametro 65-67 cm. e pesa 260-280 grammi.

Ogni squadra è composta da 12 giocatori di cui 6 in campo e 6 i cambi in panchina. I sei giocatori in campo non occupano un posto fisso, bensì ruotano in senso orario ogni volta che la squadra si impossessa del pallone. Ogni giocatore in panchina può sostituire una sola volta un giocatore in campo.. Per ogni set si possono fare 6 cambi, eccetto il cosiddetto giocatore LIBERO che fa cambi illimitati.

Gli incontri si disputano al meglio dei 3 set vinti su 5 disputabili ed ogni set ha termine al 25° punto con uno scarto di almeno due punti. Es. sul 24 pari, il set ha termine al 26° punto. L'eventuale 5° set ha termine al 15° punto.

Il gioco consiste nel cercare di far cadere la palla nel campo avversario attraverso l'utilizzo dei gesti fondamentali di questo sport che sono: la battuta che dà inizio ad ogni singola fase di gioco, il bagher eseguito principalmente in fase di ricezione e di difesa, il palleggio utilizzato principalmente per la costruzione del gioco, la schiacciata, il pallonetto e la piazzata che caratterizzano la fase di attacco ed infine il muro che è la prima azione organizzata dalla difesa.

FONDAMENTALI INDIVIDUALI

BATTUTA

Fondamentale usato per iniziare ogni fase di gioco. A livello scolastico è molto usata ed insegnata la tecnica di battuta dal BASSO O DI SICUREZZA che prevede una posizione a gambe leggermente piegate e divaricate in senso sagittale, la palla tenuta nella mano sx (per i destri), viene leggermente alzata per essere colpita (solitamente di pugno) con la mano dx dopo un'oscillazione del braccio dx per dietro-avanti-alto.

Altre tecniche di battuta più evolute sono quelle DALL'ALTO (potente o flottante) ed IN SALTO.

BAGHER

Il bagher viene utilizzato per respingere palloni veloci e potenti. Eseguito con le due braccia poste parallelamente avanti al busto a mani sovrapposte e rivolte verso il basso, l'impatto deve avvenire contemporaneamente sui due avambracci che formano un piano di rimbalzo adeguato a non trattenere la palla. Gli arti inferiori risulteranno divaricati e più o meno piegati a seconda della velocità e della potenza della palla da respingere nonché dalla direzione e dalla spinta che le si vuole imprimere.

PALLEGGIO

Il palleggio è il fondamentale più importante per l'apprendimento della pallavolo . Attraverso il palleggio si automatizza la motricità fondamentale di questo sport, gli spostamenti, i posizionamenti, le anticipazioni, la visione del gioco rispetto al campo e ai compagni. L'esecuzione di un buon palleggio presuppone uno spostamento, un posizionamento sotto la palla con gambe leggermente divaricate e spesso con un piede avanti all'altro, un impatto con essa con le mani a dita aperte e ben distese, pollici quasi a contatto ed indici rivolti in alto, posizione cosiddetta a cuore rovesciato . L'impatto avviene in un punto avanti-alto sopra la fronte, con le braccia che da leggermente piegate si distendono verso l'alto.

SCHIACCIATA

E' il colpo d'attacco per eccellenza, quello che consente di scagliare la palla il più violentemente possibile nel campo avversario allo scopo di fare punto, risulta essere il fondamentale più spettacolare della pallavolo. Tecnicamente si compone di quattro fasi: la rincorsa, solitamente di due passi, lo stacco a piedi pari alternati (ad alto livello possiamo vedere anche lo stacco ad un piede in un particolare tipo di attacco soprattutto nel settore femminile), la fase di volo e di preparazione al colpo ed il colpo sulla palla che avviene con la mano rigida dopo una estensione e flessione del braccio per alto-dietro-avanti che termina con la chiusura del colpo da parte del polso. Abbiamo diversi tipi di schiacciate definite in base al tempo di volo della palla: schiacciata di primo tempo o "veloce", schiacciata di secondo tempo o "mezza ", schiacciata di terzo tempo o " palla alta". Questi diversi tipi di schiacciate si eseguono solitamente nelle diverse zone di attacco sfruttando la specializzazione dei ruoli dei giocatori. Il terzo tempo si alza solitamente in zona 4, il primo tempo in zona 3 o 2, il secondo tempo in zona 2 o 3.

MURO

Il muro è la prima azione organizzata dalla difesa per contrastare l'attacco avversario. Può essere eseguito da 1 singolo giocatore o da due e addirittura 3 giocatori insieme. Lo scopo è quello di bloccare la palla nel momento in cui questa sta per superare la rete. Si esegue saltando a piedi paralleli e distendendo il più possibile le braccia avanti-alto sopra la testa per intercettare la palla con le mani bene aperte a dita distese.

FONDAMENTALI DI SQUADRA

I fondamentali di squadra sono quegli schieramenti organizzati dalla squadra per far fronte alle varie fasi del gioco.

RICEZIONE

La ricezione è lo schieramento organizzato per ricevere la battuta avversaria nel miglior modo possibile al fine di organizzare la prima fase d'attacco. Si usano diversi schemi per la ricezione fra i quali a livello scolastico si usa principalmente la ricezione a 5 o W che prevede 5 giocatori in ricezione ed il sesto solitamente il palleggiatore, escluso dalla ricezione e posizionato sotto rete. Ricezione 4 con 4 giocatori che ricevono, il palleggiatore escluso ed un altro giocatore vengono esclusi. Ricezione a 3 e a 2 giocatori, usate a medio e alto livello poiché prevedono specializzazioni dei giocatori per questo fondamentale.

DIFESA

La difesa comprende vari schemi organizzati per il recupero dell'attacco avversario e procedere al contrattacco. Come abbiamo detto già il posizionamento del muro condiziona lo schieramento difensivo, poiché il muro dovrebbe coprire una zona del campo dove presumibilmente non dovrebbe cadere la palla. I giocatori che non partecipano al muro si schierano in difesa, ognuno a coprire una zona. Gli schemi più usati prevedono i giocatori di prima linea posizionati a muro a 2 o a 3 ed i giocatori di seconda linea che vanno ad occupare le zone di campo non coperte dal muro.

ATTACCO

Gli attacchi principali avvengono dai giocatori di prima linea ed in particolare dal giocatore in posto 4 o ala che attacca palloni alti e potenti. Dal posto 3, il centrale attacca palloni veloci allo scopo di spiazzare il muro. Il posto 2, quando non è occupato dal palleggiatore, è occupato dal giocatore chiamato fuori-mano che attacca palloni mezzo-veloci. Quando il palleggiatore si trova in prima linea, si assiste spesso ad attacchi che impegnano anche giocatori in seconda linea. In questo caso, il giocatore che attacca non deve saltare oltre la linea dei 3 metri. A medio ed alto livello, spesso si assiste a degli attacchi combinati che prevedono finte e spostamenti dei giocatori in attacco.

RUOLI DEI GIOCATORI

Come già citato a proposito dell'attacco, i giocatori in campo hanno diversi ruoli in base alle caratteristiche psico-fisiche, soprattutto in fase di attacco.

PALLEGGIATORE: è il regista del gioco, colui che padroneggiando il palleggio si occupa di ALZARE la palla e mettere i compagni nella condizione di attaccare. Spesso è il leader della squadra, possiede grande visione di gioco, capacità organizzativa e grande generosità.

CENTRALE: è l'attaccante che occupa il posto 3 in prima linea. Agile, veloce negli spostamenti e negli attacchi, abile a muro.

ALA: il solito giocatore alto e potente che gioca in posto 4, a lui vengono indirizzate alzate alte anche dette "in banda" per via della vicinanza con l'astina laterale.

FUORIMANO. Giocatore che in attacco occupa il posto 2 quando il palleggiatore si trova in seconda linea. A lui competono palloni mezzo-veloci e a volte attacchi da seconda linea.

LIBERO: la figura del libero è stata introdotta recentemente allo scopo di posizionare, solo in fase difensiva e di ricezione, un giocatore solitamente basso di statura ma molto abile a ricevere e difendere. Questo ruolo consente al giocatore di sostituire qualsiasi compagno in seconda linea, per poi essere sostituito di nuovo quando con la rotazione dovrebbe passare in prima linea.

REGOLE PRINCIPALI

.I giocatori in campo possono fare massimo 3 tocchi di palla, escluso il tocco del muro che non viene considerato

.Palla doppia: cioè toccata due volte, o su due parti di corpo distinte, dallo stesso giocatore tranne in fase di ricezione o difesa

.Palla trattenuta: o male impattata con le mani, le braccia o il busto eccetto in fase di ricezione o difesa

.Invasione a rete e sulla linea centrale del campo

.Fuori campo: palla che esce dalle linee laterali, da fondo campo o dalle astine a rete

.8 secondi dopo il fischio arbitrale per eseguire la battuta

.Fallo di seconda linea: quando un difensore attacca in salto oltrepassando o calpestando la linea dei 3 metri.

.Falli di posizione: quando al fischio dell'arbitro i giocatori non sono nelle loro posizioni. Questo fallo può avvenire tra giocatori corrispettivi di prima e seconda linea (es. il giocatore in zona due è più arretrato del suo corrispettivo in zona 1), oppure tra due zone vicine (es. il giocatore in zona 4 si trova più spostato verso il centro del campo rispetto al giocatore in zona 3).

.Falli di rotazione, quando i giocatori sbagliano la rotazione, e al fischio arbitrale si trova in battuta un giocatore che dovrebbe essere in altra posizione.

Gli schemi di ricezione, difesa ed attacco, nonché la grafica riferita al terreno di gioco e alle attrezzature, si trovano senza problemi in internet.

- Rimessa laterale: per perdita di palla della squadra avversaria (fallo-infrazione). E' un passaggio diretto tra due giocatori, di cui quello con palla si trova dietro la linea perimetrale, nel punto più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.
- Rimessa da fondo: si effettua dopo aver subito un canestro, con la modalità precedente.
- Rimessa a due: all'inizio della partita o dopo una palla trattenuta tra due avversari o per fallo reciproco.

Le infrazioni di posizione della palla, del giocatore, di gioco, di tempo, e di contatto, per quest'ultime se non sono stati raggiunti i quattro falli di squadra, sono sancite con una rimessa laterale da parte della squadra avversaria.

Posizione della palla o del giocatore:

- Le linee perimetrali non fanno parte del terreno di gioco, quindi se il giocatore le tocca con il piede o con il palleggio o la palla esce è infrazione di fuori.
- Quando una squadra in attacco ha superato con la palla la propria metà campo e ripassa la palla dietro la linea mediana, è infrazione di metà campo.

Sanzione: rimessa laterale a metà campo

Di gioco:

- La palla deve essere palleggiata con una mano, quindi non si può camminare o correre con la palla trattenuta tra le mani, colpirla con il piede o con il pugno.

Di passi:

- Non bisogna eseguire più di due appoggi con la palla tra le mani, dopo la chiusura del palleggio o dopo un passaggio.

Di doppio palleggio:

- Non bisogna palleggiare con due mani contemporaneamente.
- Non bisogna riaprire il palleggio dopo la sua chiusura.

Di tempo:

3": quando un attaccante sosta più di tre" nell'area di attacco, con palla controllata dalla propria squadra.

5": quando un giocatore trattiene la palla, non in palleggio.

8": quando la squadra, per portare la palla nella metà campo avversaria, ne impiega di più.

24": quando la squadra in possesso di palla, per eseguire il tiro, ne impiega di più

Di contatto:

Interventi irregolari, quali stimoli, trattenute, blocchi in movimento che impediscono l'azione dell'avversario, sono sanciti come falli personali e segnati a referto, entrando nel conteggio dei quattro falli di squadra.

Al 5° fallo il giocatore deve abbandonare la partita ma può essere sostituito.

Al 4° fallo di squadra ogni fallo personale è sancito con l'attribuzione di due tiri liberi, assegnati a chi ha subito il fallo.

- Quando un giocatore ostacola, con un contatto, un avversario che ha iniziato l'azione di tiro, si attribuiscono 2 o 3 tiri liberi al giocatore che ha subito il fallo (3 tiri se commesso dietro la linea dei 6.25).

- Quando c'è reciprocità di contatto irregolare, il doppio fallo è sancito a referto per entrambi ed il gioco riprende con un salto a due.
- Quando l'attaccante, nell'azione di tiro, urta il difensore completamente immobile, il fallo è detto sfondamento.
- Quando un giocatore ha atteggiamenti fisici e verbali o ostacola deliberatamente un avversario, anche non in possesso di palla, il fallo è detto antisportivo.

Fondamentali individuali con palla

Passaggio:

Passaggio e ricezione consentono di far arrivare la palla ad un compagno. E' un lancio.

- Posizione iniziale: busto leggermente inclinato in avanti, gambe e braccia semi piegate, palla tra le mani all'altezza del petto;
- Azione: distensione delle braccia in avanti e spostamento in avanti del piede più arretrato per determinare una maggiore potenza esecutiva;
- Fase finale: braccia distese e palmi delle mani ruotati esternamente;
- Errori: le braccia e le gambe non spingono con coordinazione o sono troppo distese;

Tipi di passaggio: a due o una mano, dall'alto, dal petto, a baseball, laterale, schiacciato a terra.

Ricezione:

- Azione: distensione delle braccia nella direzione di provenienza ed avvicinamento della palla al petto, con presa a mani aperte, contatto con i polpastrelli, con pollici leggermente convergenti.

Palleggio:

E' utilizzato per spostarsi in campo con la palla, difendersi da un avversario, avvicinarsi a canestro. Si esegue sul posto e in movimento.

- Posizione iniziale: da fermi gambe semi piegate, portando avanti il piede opposto alla mano che palleggia, palla laterale.
- Azione: il braccio e la mano, aperta, dita divaricate, contatto con i polpastrelli, spingono la palla verso il terreno, per farla rimbalzare; l'altro braccio è davanti al corpo a protezione del palleggio che non va guardato.
- Azione in movimento: la spinta della mano sulla palla è più arretrata.
- Fase conclusiva: la palla è fermata con una o due mani.
- Errori: guardare la palla, non distendere il braccio durante la spinta, contatto del palmo sulla palla, non proteggerla.
- Tipi di palleggio: basso e protetto quando il giocatore è pressato; più alto; spinto in avanti.
- Adattamenti: cambi di mano per cambiare direzione e superare un ostacolo; palleggio basso in arretramento; virata, girando su se stessi, con il piede perno, senza interrompere il

palleggio, cambiando mano e interponendo il corpo tra palla e difensore; variazioni di ritmo e di direzione.

Tiro:

E' un lancio nel canestro che conclude l'azione di attacco. Si esegue da fermo o in elevazione, in movimento e a gioco fermo.

- Posizione: gambe semi piegate, peso distribuito sui due appoggi, busto leggermente piegato in avanti, la mano che effettua il tiro è sotto la palla, che è sopra il viso, l'altra la sostiene lateralmente.
- Azione: distensione in rapida successione di gambe, busto e braccia.
- Fase conclusiva: le gambe sono distese così come il braccio che ha tirato, il polso è flesso in avanti, come se volesse entrare nel canestro.
- Errori: non spingere con le gambe, la palla parte dal torace e non da sopra la fronte, il tiro risulta impreciso e facilmente intercettabile dal difensore.

-Tipi di tiro:

In corsa: l'ultimo palleggio corrisponde al terzultimo appoggio del piede (es. sx), palla tra le mani sul penultimo (es. dx), sull'ultimo appoggio, la palla con due mani è portata in alto e poi in salto (es. sx) la mano di tiro la spinge verso il tabellone.

In salto: le fasi sono quelle descritte nel tiro piazzato, qui caratterizzato dall'elevazione dei piedi.

Libero: attribuito a gioco fermo, è un tiro piazzato, dietro la linea della lunetta, è assegnato al giocatore che ha subito il fallo, mentre stava concludendo l'azione di tiro, o quando la squadra avversaria esaurisce il bonus dei falli complessivi.

Fondamentali senza palla

Sono gesti tecnici, per muoversi naturalmente per il campo, per recuperare una posizione in attacco e in difesa.

Posizione difensiva: gambe semi piegate, busto leggermente inclinato avanti, testa eretta, braccia aperte.

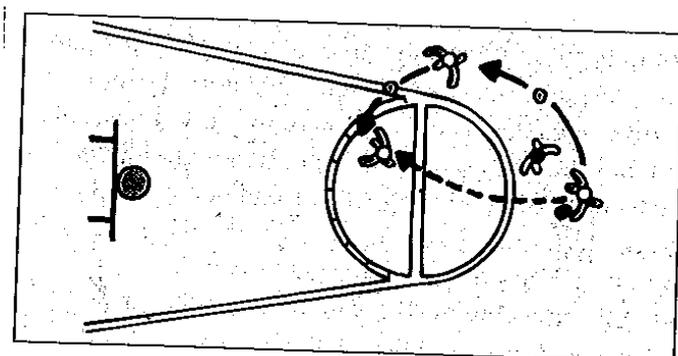
Arresto a 1 o 2 tempi: si effettua per ricevere una palla o per interrompere il palleggio, rispettivamente è l'appoggio contemporaneo dei due piedi, l'altro sono due appoggi successivi; Le gambe sono semi piegate e si deve essere in equilibrio. Nell'arresto a due tempi il perno è il piede più arretrato, se è mosso determina infrazione di "passi".

Cambio di velocità, di direzione e giro.

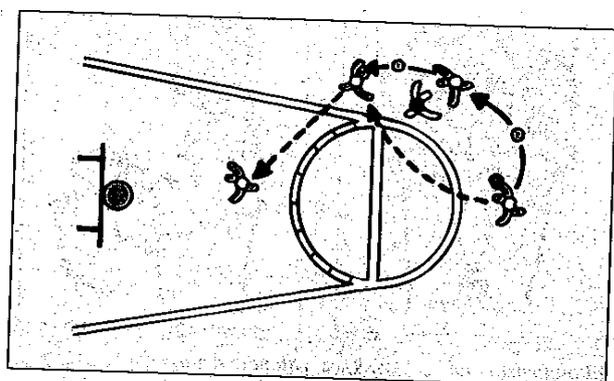
Attacco:

Utilizza sistemi di gioco:

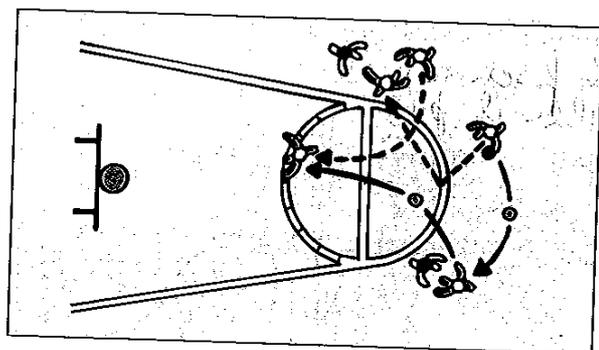
- dai e vai: è il passaggio ad un compagno vicino, con successiva ricezione del passaggio di ritorno, mentre si entra a canestro. Per l'equilibrio di squadra, un altro attaccante occupa la posizione di chi è andato verso il canestro.



- dai e segui: è il passaggio ad un compagno vicino, seguendone la direzione, per fare un blocco sul difensore del compagno, interponendosi tra lui e il difensore, facilitandone un altro passaggio o un tiro. Per l'equilibrio, (vedi sopra)... verso il blocco.



- dai e cambia: si realizza come il sistema precedente, ma in direzione opposta, per fare un blocco su un difensore di un altro compagno.



Le azioni di attacco:

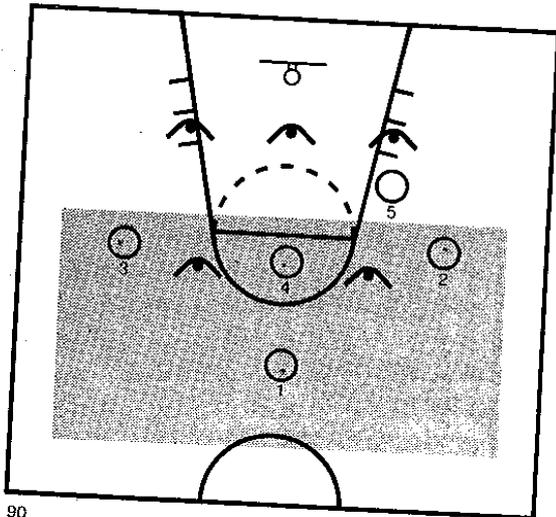
- blocco e velo: il giocatore si posiziona tra un compagno ed il difensore, per ostacolarlo e consentire lo smarcamento o l'attacco del compagno. Il blocco è un ostacolo fermo, il velo è in movimento.
- contropiede: è un capovolgimento di fronte della squadra che ha conquistato la palla, con l'apertura di un passaggio, per arrivare rapidamente, in sovrannumero, in zona d'attacco.
- 1 contro 1: l'attaccante attua le strategie per sbilanciare il proprio avversario, superarlo per concludere l'azione di passaggio o di tiro.

- sovrannumero: situazione in cui vi sono due attaccanti e un difensore, tre contro due e così via.

I ruoli dei giocatori:

- play-maker: è il regista, imposta gli schemi d'attacco, è un tattico, veloce ed abile nel palleggio.
- guardia: gioca arretrato rispetto all'ala, è un buon tiratore da fuori l'area.
- ala: gioca più vicino al canestro, è il rimbalzista, detto anche pivot. Quando il pivot sale in lunetta è detto post.

Le posizioni di attacco contro la zona 2-3

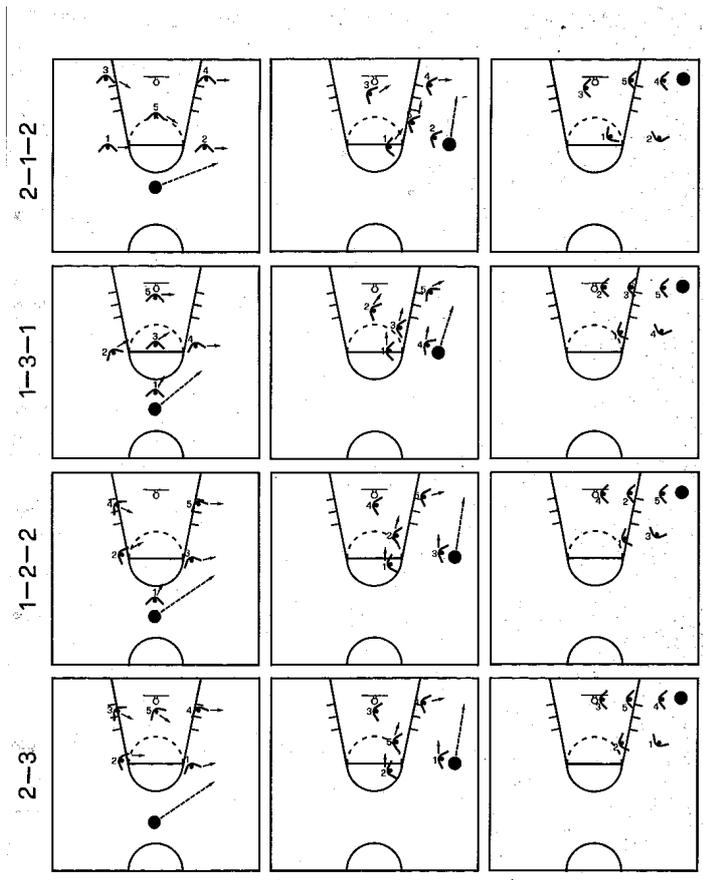


90

Difesa: spostamenti, marcature ed anticipazioni sugli attaccanti.

- A uomo: un giocatore controlla un diretto avversario; adotta soprattutto l'uno contro uno.
- A zona: il giocatore controlla una parte del campo di sua competenza.

I movimenti in rapporto allo spostamento della palla:



Utilizza sistemi di gioco:

- Taglia fuori: movimento di ostacolo per impedire che l'attaccante vada a rimbalzo; il difensore con un giro su se stesso porta le spalle all'attaccante, braccia larghe, gambe divaricate. Si effettua sia su giocatori con palla che senza per avvantaggiarsi del rimbalzo che è il possesso di palla dopo un tiro. Si esegue saltando per conquistare una palla alta, proteggendola con il corpo. Al rimbalzo segue l'apertura del gioco.
- Butta fuori: è un'azione di ostacolo del difensore con l'obiettivo di sospingere l'avversario verso le linee esterne del campo o verso il raddoppio di marcatura.
- Raddoppio difensivo: due difensori sull'attaccante in possesso di palla, anche per costringerlo all'infrazione dei cinque secondi.
- Cambio difensivo: quando il difensore si sente superato dall'avversario diretto, chiede al compagno più vicino il cambio di marcatura.

Gesti dell'arbitro:

Dirige la partita, interrompendo il gioco con il fischietto e segnalando con i gesti delle mani le infrazioni, i falli, le sanzioni, e i punti della partita.

1. Convalida del canestro Sollevare la mano destra indicando con due dita, prima sollevate verso l'alto e poi flesse verso il basso, come ad indicare l'entrata del pallone nel canestro.

Se il canestro è da un punto, la stessa azione viene eseguita con un solo dito alzato.



2. Tentativo di canestro da tre punti Sollevare il braccio destro e con le dita verso l'alto indicare tre.



3. Convalida canestro da tre punti Sollevare le braccia contemporaneamente e con entrambe le mani indicare i tre punti con le dita.

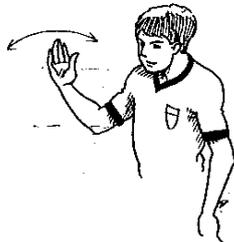
non è da 3

4. Canestro o gioco nullo Muovere più volte le braccia incrociate davanti a sé.



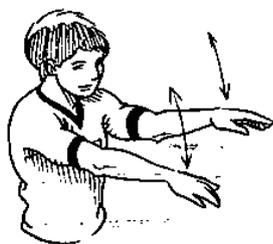
5. Richiesta di sospensione (time out) Con la punta dell'indice della mano destra toccare la palma della mano sinistra.

6. Sostituzione Incrociare gli avambracci con le braccia piegate e mantenendo le mani tese.



7. Ripresa del gioco Muovere verticalmente l'avambraccio.

8. Infrazione di passi Ruotare le braccia piegate davanti al petto, mantenendo gli avambracci paralleli e i pugni chiusi.



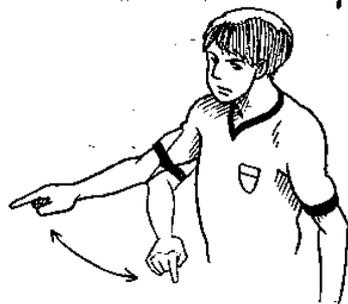
9. Palleggio irregolare Distendere le braccia in avanti e con le braccia imitare l'atto del palleggio.

10. Infrazione dei tre secondi Portare il braccio destro rivolto verso il basso e facendolo oscillare segnalare tre con le dita.



11. Infrazione di palla accompagnata Con la mano aperta e il braccio semiflesso, muovere dal dietro in avanti il braccio. *non scendere verso terra e palmo*

12. Infrazione dei cinque o dieci secondi Con una o due mani aperte poste all'altezza del viso, indicare cinque o dieci con le dita.



13. Infrazione di campo Muovere il braccio destro con il dito indice disteso, indicando prima il campo di attacco e poi quello di difesa.

14. Infrazione di piede Indicare il piede con il dito indice.

15. Infrazione dei trenta secondi Portare la mano destra a toccare per due volte la spalla destra.



16. Rimessa a due (palla contesa) Portare le due braccia distese verso l'alto con i pugni serrati e i pollici rivolti verso l'alto.



17. Fallo personale Portare in alto il braccio destro con il pugno chiuso, il braccio sinistro disteso in avanti in modo che la mano possa indicare il giocatore che ha commesso il fallo. *poi si indica il n° della maglia*

18. Fallo personale senza tiri liberi Distendere il braccio destro e con l'indice indicare il punto in cui deve essere ripreso il gioco.



19. Segnalazione del numero del giocatore Con le due braccia alzate e leggermente piegate segnalare con le dita il numero del giocatore che ha commesso il fallo. Per i numeri superiori a dieci, la mano sinistra, chiusa a pugno, rappresenta il dieci.



20. Fallo personale per trattenuta dell'avversario Afferrare con la mano destra il polso sinistro la cui mano è chiusa a pugno.



21. Fallo personale per spinta Simulare il gesto dell'azione di spinta.

22. Fallo personale per colpo all'avversario Porre l'avambraccio destro sopra l'avambraccio sinistro con le mani chiuse a pugno simulando il colpo.



23. Fallo personale per bloccaggio Porre le mani sui fianchi.



24. Fallo personale per gomitata all'avversario Con il braccio piegato all'altezza del petto simulare il movimento della gomitata.

25. Fallo personale per sfondamento Colpire con il pugno destro la mano sinistra aperta.



26. Fallo in attacco Portare il braccio destro avanti con il pugno chiuso.

27. Doppio fallo Incrociare gli avambracci con i pugni chiusi al di sopra del capo.



28. Fallo tecnico Sollevare il braccio sinistro leggermente piegato con la mano aperta sopra il capo, con le dita della mano destra aperta toccare la palma della mano sinistra.

29. Fallo intenzionale Alzare le braccia e afferrare con la mano destra il polso del braccio sinistro che ha la mano chiusa a pugno.

allo aut sportis (x es impedire volontaria el at. di questo colpendo l'avversario) = 2 tiri liberi + rimessa da metà campo / FALLO TECNICO



30. Fallo squalificante Portare le braccia in alto e i pugni chiusi.

31. Fallo personale con due o tre tiri liberi Con il braccio destro rivolto verso la linea di tiro libero indicare con le dita il numero due o tre.



32. Uno più uno. Porsi con le braccia alzate, a gomiti piegati, indicando uno con entrambi gli indici delle mani.

CALCIO A CINQUE

Il calcio a cinque ha una grande somiglianza con il gioco del calcio, sebbene le regole siano leggermente diverse. E' altrettanto vero che questa attività sportiva per spazi di gioco, tipo di sforzo, tattica, richiama la pallacanestro.

Il calcio a cinque richiede:

- velocità
- resistenza specifica
- coordinazione e precisione
- tecnica raffinata per poter controllare la palla in spazi ristretti, negli stop, nei passaggi e nei tiri al volo.

NORME PRINCIPALI

Terreno e attrezzature di gioco

Il terreno di gioco può essere in materiale sintetico, terra battuta, erba sintetica e se si usufruisce di una palestra del tipo di pavimentazione presente.

Dimensioni Il campo misura fra i 32 e i 42 m. di lunghezza e fra i 16 e 22 m. di larghezza.

Cerchio centrale E' tracciato sulla linea di centro campo con raggio di 3 m.

Area di rigore L'area di rigore è delimitata da una linea distante 6 m. dalla linea di porta; su di essa è fissato il punto da cui si batte il calcio di rigore.

Tiro libero E' il punto da cui viene battuto il tiro libero: dista 10 m. dalla linea di porta.

Zona di sostituzione E' un tratto di 6 m. diviso in due parti dalla linea di metà campo ed in cui avviene la sostituzione di un giocatore.

Porte Sono formate da due pali riuniti da una traversa, misurano 3 m. in larghezza e 2 m. in altezza e sono munite di reti.

Pallone E' di cuoio o materiale sintetico, misura da 62 a 66 cm. di circonferenza, pesa fra i 340 e 390 g. (n°4), ed è caratterizzato dal basso rimbalzo.

Squadre

Le squadre sono formate da undici giocatori, di cui cinque, compreso il portiere, entrano in campo.

Le sostituzioni sono "volanti" e sono consentite in numero illimitato: significa che la sostituzione è effettuata quando il pallone è in gioco e che un calciatore sostituito può partecipare nuovamente al gioco, sostituendo a sua volta un altro calciatore o lo stesso. Il cambio avviene regolarmente quando:

- il calciatore sostituito esce dal rettangolo di gioco oltrepassando la linea laterale nel tratto della zona di sostituzione;
- il sostituto entra dopo che il compagno sostituito ne sia uscito, usufruendo anch'esso della zona di sostituzione.

La sostituzione del portiere deve essere invece effettuata soltanto durante un'interruzione di gioco.

Una gara non può essere iniziata o proseguita nel caso in cui una squadra si trovi ad avere meno di tre calciatori partecipanti al gioco.

Abbigliamento L'abbigliamento è identico a quello del calcio, ad esclusione delle scarpe che devono essere da tennis o munite di tanti tacchetti in gomma adatte sulle superfici di erba sintetica.

Arbitro e guardalinee

La partita è diretta da un arbitro coadiuvato da un guardalinee con funzione di secondo arbitro, che staziona nei pressi della zona di sostituzione. Essendo un gioco veloce ed in spazi ristretti che favorisce il contatto fra i giocatori, l'arbitro deve essere molto attento e deciso nella interpretazione del regolamento.

Partita

Durata La gara è suddivisa in due tempi di trenta minuti con un intervallo massimo di dieci minuti. Le due squadre hanno la possibilità di richiedere all'arbitro un minuto di time-out per ogni tempo di gara.

Calcio d'inizio e ripresa del gioco Il calcio d'inizio e la ripresa del gioco dopo una segnatura avvengono mettendo la palla a centro campo ed indirizzata in avanti al primo tocco.

Calcio di punizione Le punizioni sono distinte in:

- calci di punizione diretti, per mezzo dei quali può essere segnata direttamente la rete da parte della squadra che ha subito il fallo;
- calci di punizione indiretti, per mezzo dei quali una rete non può essere segnata se il pallone, prima di entrare in porta, non sia stato toccato o giocato da un calciatore diverso da quello che ha battuto il calcio di punizione.

Sono considerati falli quelli previsti nel gioco del calcio, l'intervento in scivolata sul giocatore e ogni tipo di contatto fisico diretto.

Falli cumulativi L'infrazione commessa da un giocatore di una squadra che abbia cumulativamente commesso già cinque falli diretti, è punita con l'assegnazione alla squadra avversaria di un tiro libero: non c'è barriera e si può segnare direttamente.

Espulsione Un giocatore espulso non può più prendere parte alla gara. La sua sostituzione può essere effettuata cinque minuti dopo l'espulsione o prima in caso di segnatura di una rete da parte degli avversari.

Rete E' convalidata una rete quando il pallone supera interamente la linea di porta. Non può essere segnata direttamente una rete su rimessa in gioco del portiere.

Calcio di rigore Una grave infrazione commessa all'interno della propria area di rigore determina la concessione di un calcio di rigore alla squadra avversaria. L'entrata del portiere in scivolata causa un rigore.

Durante l'effettuazione del calcio di rigore i calciatori stazionano fuori dall'area ad almeno tre metri dal pallone (ad esclusione del tiratore). Il portiere non può muovere i piedi prima che il giocatore abbia toccato la palla.

Rimessa laterale Quando il pallone oltrepassa interamente la linea laterale deve essere rimesso in gioco con i piedi verso l'interno del rettangolo di gioco, in una qualsiasi direzione e dal punto in cui ha oltrepassato la linea. Il pallone deve essere fermo e sulla riga. In caso di errore la rimessa è assegnata alla squadra avversaria.

Rimessa dal fondo e regola del portiere Quando il pallone, toccato per ultimo da un attaccante, oltrepassa interamente la linea di fondo campo dovrà essere rimesso in gioco dal portiere con le mani, dall'interno della propria area di rigore al di fuori della stessa. In caso contrario si incorre in un'infrazione che viene punita con un calcio di punizione indiretto. In caso di parata è possibile rinviare di piede.

Il portiere ha a disposizione quattro secondi per effettuare la rimessa da quando entra in possesso della palla.

E' consentito il retropassaggio al portiere, che deve comunque giocare la palla con i piedi, quando il pallone è stato toccato da un avversario;

Qualsiasi irregolarità nell'azione del retropassaggio è punita con una punizione indiretta dai sei metri.

Il portiere può uscire dalla propria area e diventare un giocatore di "movimento". E' comunque obbligato a liberarsi del pallone, se lo gioca nella propria metà campo, entro quattro secondi; viceversa nella metà campo avversaria non ha limitazioni di tempo nel possesso della palla.

Distanze e tempi di esecuzione Occorre mantenere una distanza di almeno cinque metri dalla palla (difensori) e si ha a disposizione quattro secondi per riprendere il gioco (attaccanti) nei seguenti casi: rimessa laterale, calcio d'angolo, punizioni dirette ed indirette.

Fuorigioco Non esiste fuorigioco.

FONDAMENTALI INDIVIDUALI

Tecnica E' preferibile suddividere i fondamentali individuali in tecnica di base e tecnica applicata. La tecnica calcistica è la capacità di coordinazione oculo-podale applicata allo specifico del gioco ed è l'insieme delle nozioni inerenti il contatto uomo-palla.

Il punto di partenza è il dominio della palla per ottenere precisione nell'esecuzione, evitare sforzi superflui e favorire l'equilibrio. Una corretta tecnica permette al giocatore di eseguire i gesti tecnici con la forza desiderata, nel modo voluto ed in perfetto equilibrio.

Tecnica di base Comprende i movimenti basilari con la palla:

- calciare
- guida della palla
- ricevere la palla (stop)
- colpo di testa
- fallo laterale
- contrasto
- tecnica del portiere (tecnica difensiva ed offensiva)

Tecnica applicata Comprende le abilità con il pallone in relazione allo sviluppo del gioco ed è il presupposto indispensabile per lo sviluppo tattico del gioco.

Tecnica applicata individuale offensiva:

- smarcamento
- controllo e difesa della palla
- passaggio
- finta e dribbling
- tiro in porta

Tecnica applicata individuale difensiva:

- presa di posizione
- marcamento
- intercettamento
- contrasto

- difesa della porta

I fondamentali di squadra d'attacco permettono di sfruttare gli spazi del campo e mantenere le distanze corrette fra gli attaccanti in modo da finalizzare l'azione offensiva alla segnatura della rete.

I fondamentali di squadra di difesa prevedono la capacità di assumere atteggiamenti e posizione in campo da parte dei difensori utili a contrastare l'azione d'attacco degli avversari.

Il tempo gioca sempre a favore della difesa, perciò potremmo sintetizzare dicendo che la difesa è calcolo, l'attacco è inventiva.

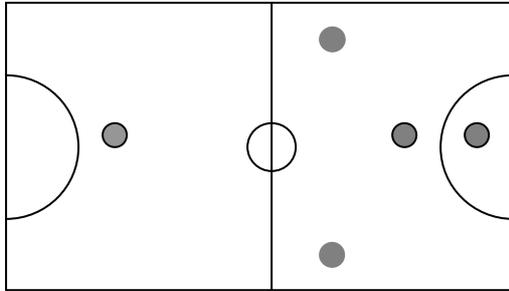
FONDAMENTALI DI SQUADRA

Tattica La tattica rappresenta la coordinazione delle azioni del singolo giocatore, di due o più giocatori o dell'intera squadra al fine di raggiungere un preciso scopo.

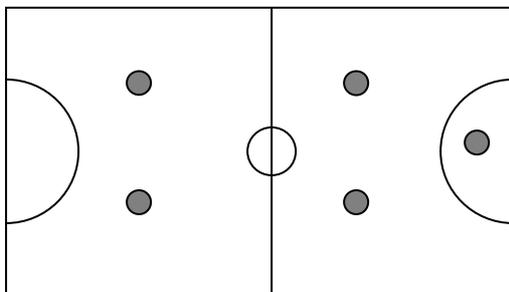
Esistono dei sistemi di gioco che facilitano la tattica difensiva ed offensiva.

Più precisamente si può allora definire la tattica come la capacità di adattare, modificare, modellare l'azione nell'ambito di un sistema di giuoco, in base alle situazioni che si creano in campo.

Sistemi di gioco I principali sono il 3-1 denominato "rombo" trasformabile in 1-2-1, ed il 2-2 denominato "quadrato". Il rombo è maggiormente difensivo, mentre il quadrato ha più spiccate caratteristiche offensive.



Modulo 3-1



Modulo 2-2

La difesa:

- difesa a **uomo**: si ha il marcamento a uomo quando ciascun difensore si assume la custodia di un avversario seguendolo in ogni suo movimento con palla o senza palla. Ogni difensore è perciò responsabile del marcamento di un attaccante.

La difesa a uomo è in genere effettuata nella propria metà campo, anche se le esigenze tattiche della partita possono suggerire una difesa a tutto campo (pressing) o maggiormente avanzata.

- difesa a **zona**: ad ogni difensore è assegnata una zona di campo e si assume la responsabilità della marcatura dell'avversario presente nella zona di sua competenza.

Nella "uomo" i difensori si muovono seguendo gli attaccanti, nella "zona" i difensori effettuano i propri spostamenti in base al movimento del pallone.

L'attacco L'inizio della fase offensiva si ha da quando la squadra entra in possesso del pallone. In particolare va sottolineato il momento in cui il portiere ha la palla e deve trovare immediatamente un compagno libero cui passargliela. Nell'attacco sono fondamentali le rotazioni, le distanze fra i giocatori, l'assunzione di posizioni in campo che permettano un "equilibrio" della squadra in modo che il portiere non sia lasciato indifeso (fondamentale è sempre occupare una posizione centrale con l'ultimo uomo).

- attacco alla difesa a **uomo**: per attaccare questo tipo di difesa è fondamentale un continuo movimento degli attaccanti
- attacco alla difesa a **zona**: in questo caso è importante la circolazione veloce della palla e creare una situazione di superiorità numerica in una zona del campo.
Il punto debole della difesa a quadrato è il centro del quadrato, mentre di quella a rombo sono gli angoli superiori del campo.

Il contropiede Questa azione, determinata dal verificarsi in campo di un soprannumero di attaccanti rispetto ai difensori (1c. 0, 2 c. 1, 3 c. 2), è favorita da una veloce ripartenza dopo una parata o una rimessa del portiere o dopo la conquista della palla soprattutto su errore commesso dagli avversari in attacco.

Nel primo caso è fondamentale l'immediata apertura da parte del portiere su un laterale o un eventuale passaggio lungo nella metà campo avversaria verso un compagno smarcato.

Nel secondo caso il giocatore che entra in possesso di palla, generalmente dovrà passare il pallone al compagno libero da marcatura, anche se ogni situazione va affrontata poi in modo specifico in base alle reazioni dei difensori.

IL FRISBEE

BREVI CENNI STORICI

Agli inizi degli anni sessanta gli studenti di un college in Connecticut, USA, avevano l'abitudine di terminare le loro feste con le squisite torte di mele del pasticcere Frisbie, per poi lanciarsi il sottotorta di metallo, sperimentando acrobatiche evoluzioni di questo improvvisato attrezzo volante. Era nato il Frisbee. La moda del Frisbee ha investito l'Europa negli anni settanta, anche se in Italia ha lasciato per molti solo il ricordo di un giocattolo. In altri paesi ha rapidamente raggiunto il ruolo di attrezzo sportivo utilizzato per diverse discipline individuali ed a squadre, con tanto di federazione mondiale (World Flying Disc Federation). In Italia l'attività si sta organizzando come sport intorno alla nascente Federazione (FIFD). Le gare di frisbee hanno la caratteristica di essere arbitrate dagli stessi giocatori e di svolgersi in ambiente naturale.

LA TECNICA

Le particolari caratteristiche aerodinamiche dell'attrezzo combinate con la velocità di uscita dello stesso e la sua rotazione, conferiscono al frisbee la possibilità di realizzare traiettorie molto diversificate. La velocità di uscita dell'attrezzo è il risultato di accoppiamento e combinazione del movimento del braccio con la rotazione del busto, mentre il movimento fluido, ma deciso e secco, del polso nella parte terminale di rilascio del disco, determinano



l'entità della rotazione del disco stesso e quindi la sua stabilità in volo. Molti possono essere i tipi di lancio (dritto, rovescio, piatto di fianco, diretto frontale, curvato alto, curvato a terra, boomerang, con rimbalzo, ecc.) e i tipi di presa (alta, bassa, a una o due mani, in tuffo, in salto, sul dito, dietro il capo, in salto sotto le gambe, dietro la schiena, sulla punta del piede, ecc.).

LE DISCIPLINE DELLA "TORTIERA":

ULTIMATE: L'Ultimate è un sport di squadra nel quale il team che totalizza più punti vince. Si gioca tra due squadre di sette giocatori su di un campo rettangolare (64x37 m) con due aree di meta alle estremità (profonde 23 m). La meta, che vale 1 punto, si realizza quando un giocatore/lanciatore passa il disco ad un compagno che lo riceve all'interno dell'area di meta avversaria. Il disco può avanzare solo tramite passaggi fra un giocatore e l'altro. Chi ha il possesso del disco non può spostarsi.

GUTS: Il Guts è uno sport giocato da due squadre composte di cinque giocatori ciascuna. Vince il team che realizza 21 punti. Le squadre si dispongono in linea una di fronte all'altra alla distanza di 14 metri. Lo scopo è quello di "bucare" il muro avversario con un lancio del disco. La squadra che riceve il disco deve cercare di fermarlo con una presa ad una mano anche dopo averlo rallentato

deviandone il volo prima che cada a terra. Ad un lancio buono senza presa corrisponde ad un punto per chi tira; un lancio non buono, alto o a terra prima della linea avversaria corrisponde ad un punto per la squadra ricevente.

DOUBLE DISC COURT (DDC): Il DDC è un gioco tra due squadre di due giocatori ciascuna con due dischi in gioco. Due campi quadrati di 13 metri per lato alla distanza di 17 metri l'uno dall'altro. Ognuna delle squadre difende la propria "corte" dall'attacco degli avversari. L'attacco può avvenire con un lancio nella corte avversa con il disco che resta nei limiti del campo senza che rotoli fuori, oppure riuscendo a far toccare ai due avversari tutti e due i dischi nello stesso momento. Si realizza un punto per ogni attacco che ha avuto successo o per ogni disco lanciaioci che esce dai limiti della nostra corte. La prima squadra che totalizza 21 punti vince.



DISCATHON: Il Discathon è una corsa campestre dove ogni giocatore corre e lancia il proprio disco. I lanci sono consecutivi e devono seguire un percorso di circa un chilometro che comprende anche una serie di passaggi obbligati. Ogni lancio consecutivo viene fatto dal punto in cui era terminato quello precedente.

FREESTYLE: Il Freestyle è una disciplina sportiva del frisbee dove un giocatore o una squadra di due o tre giocatori esegue routine coreografiche. In pratica delle serie di lanci, prese, figure acrobatiche su una base musicale con uno o più frisbee.

DISC GOLF: Come nel golf classico, l'obiettivo è quello di completare un percorso dall'inizio alla fine con il minor numero di lanci del disco. Il percorso è composto da una serie di "buche": degli speciali canestri del diametro di 45cm. Ogni lancio consecutivo viene fatto dal punto in cui era terminato quello precedente.

DISTANZA: è una specialità "classica" come per es. il lancio del peso (record 200m)

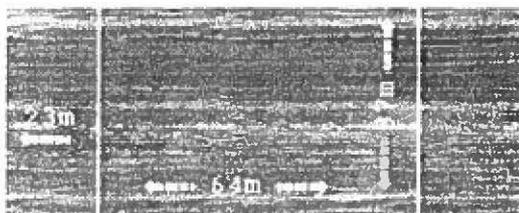
PRECISIONE: 28 lanci, 4 per ognuna delle 7 posizioni a diverse distanze e angolazioni dal bersaglio. Bisogna attraversare un quadrato di un 1,5m di lato, posto ad 1m d'altezza da terra, in 7 minuti.

SOSPENSIONE (MTA) E LANCIA/CORRI/PRENDI (TRC): sono due specialità simili, in entrambe si deve lanciare e riprendere il disco con una mano. Nel MTA si misura il tempo di volo (record quasi 17"), nel TRC si misura la distanza corsa dal rilascio del disco alla presa (record 92,6 m).

APPROFONDIMENTO SULL'ULTIMATE

10 semplici regole:

1. *Il campo* -- Ha forma rettangolare con una zona di meta ad ogni estremità. Un campo regolare misura 64x35 metri, con zone di meta profonde 25 metri.



2. *Cominciare il gioco* -- Ogni punto comincia con entrambe le squadre che si fronteggiano allineate sulle rispettive linee di meta. La difesa lancia il disco agli attaccanti. In una partita regolare le squadre sono composte da sette giocatori.

3. *Segnare una meta* -- Ogni volta che la squadra in attacco completa un passaggio nella meta della difesa, realizza un punto. Il gioco ricomincia dopo ogni punto.
4. *Movimento del disco* -- Il disco può avanzare in ogni direzione solo se lanciato ad un compagno.
I giocatori non possono correre con il disco in mano. La persona con il disco (lanciatore) ha 10 secondi per lanciarlo.
Il giocatore che difende sul lanciatore (marcatore) conta a voce alta.
5. *Cambio di possesso* -- Quando un passaggio non è completato (esce dal campo, cade, viene bloccato o intercettato), la difesa prende immediatamente possesso del disco e diventa l'attacco.
6. *Sostituzioni* -- I giocatori possono essere sostituiti durante la partita dopo che è stato segnato un punto e durante un time-out per infortunio.
7. *Nessun contatto fisico* -- Non è ammesso nessun contatto fisico tra i giocatori. È proibito anche il gioco di ostruzione. Un fallo si verifica quando c'è contatto.
8. *Falli* -- Quando un giocatore inizia volontariamente un contatto è fallo. Quando un fallo causa la perdita del possesso, il gioco ricomincia come se il possesso fosse mantenuto. Se il giocatore che commette il fallo non è d'accordo si ripete l'azione di gioco.
9. *Auto-arbitraggio* -- I giocatori sono responsabili per i loro falli e le loro chiamate. I giocatori risolvono da sé gli episodi contesi.
10. *Spirito del gioco* -- L'Ultimate esalta la sportività e il fair play. Il gioco competitivo è incoraggiato, ma mai a spese del rispetto reciproco tra giocatori, dell'osservanza delle regole e della basilare gioia di giocare.



