

GLI SPORT

Si definisce **sport** un'attività fisica organizzata, regolamentata e svolta in modo continuativo per raggiungere prestazioni di un certo livello. Pratica una qualche forma di attività sportiva circa il 30% della popolazione italiana, ma la percentuale supera il 60% nell'età compresa tra gli 11 e i 14 anni. La legge distingue la forma di attività sportiva **non agonistica**, come la frequenza di corsi di nuoto in piscina o di attività varie in palestra, da quella **agonistica** svolta presso società e club sportivi. Ognuna di queste due forme di sport ha le proprie regole, tra cui l'obbligo della visita medica attestata da un certificato che può pertanto essere:

1. di tipo **non agonistico**, rilasciato dal proprio medico in base alla visita medica e alle sue conoscenze del paziente;
2. di tipo **agonistico**, rilasciato da un medico dello sport dopo visita medica, elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo, esame delle urine, spirometria (test delle capacità respiratorie) e test da sforzo.

Tutte le attività sportive, agonistiche e non, impegnano il corpo in sforzi fisici superiori a quelli che sopporta durante le normali attività di tutti i giorni. Molti organi del corpo, come muscoli, articolazioni, cuore e polmoni sono sollecitati durante lo sforzo fisico e se allenati regolarmente migliorano le proprie capacità.

All'età che hanno gli alunni delle scuole elementari si possono praticare molti sport, sia a livello agonistico, sia a livello non agonistico. Nelle pagine seguenti ne vengono presentati alcuni, scelti tra i più diffusi e tra i più praticabili a livello scolastico o parascolastico.

Per molti di questi sport viene descritta anche una forma ridotta, adattata ai bambini: queste varianti che servono per iniziare la pratica sportiva fin da bambini sono anche definite **minisport**: nel caso degli sport di squadra, per esempio, le gare si svolgono tra squadre miste di maschi e femmine, meno numerose, su campi di dimensioni ridotte, con palloni più piccoli e regole adattate.

Ricorda che **le regole** presentate **possono cambiare**, su decisione di ogni federazione sportiva, sia per quanto riguarda il regolamento di gioco o di gara, sia per l'età di inizio dell'attività agonistica; puoi facilmente trovare con internet, agli indirizzi volta per volta indicati, gli aggiornamenti necessari.

Le regole dei **minisport** sono ancora più variabili, poiché spesso non sono stabilite a livello ufficiale ma sono accordi che possono cambiare da torneo a torneo; nei minisport la regola principale è una sola ... **è obbligatorio divertirsi!**

Nelle pagine seguenti troverai descritti 14 sport, scelti tra quelli più adatti ai bambini. Se ancora non stai praticando dello sport, cerca uno che ti piaccia: ricorda che di sport ne esistono moltissimi (tanti non sono descritti in queste pagine) e che sceglierne uno è un po' come scegliere una nuova maglietta ... ti deve piacere e deve essere della tua "misura".

Per saperne di più

www.asl7.to.it → prevenzione collettiva → medicina dello sport

www.coni.it

www.smart sport.it

www.salutiamoci.it

www.kidsvillage.torino2006.org

1) ATLETICA LEGGERA

C'ERA UNA VOLTA ...

L'**atletica** è lo sport che rende competitive alcune tra le attività più naturali e spontanee dell'uomo, come camminare velocemente, correre, saltare e lanciare. Per i popoli antichi queste attività erano necessarie per la sopravvivenza, ad esempio per cacciare o per sfuggire ai pericoli. Ripetendo spesso certi esercizi l'uomo scoprì di poter diventare più forte e capace, imparando così le basi dell'allenamento. Gare che oggi definiremmo di atletica si svolsero nell'antico Egitto, nell'isola di Creta, nelle città greche. Fin dall'inizio dei **Giochi Olimpici** (776 a.C.) competizioni di corsa e di lancio di attrezzi (disco, giavellotto) costituirono una parte importante del programma sportivo: la prima gara olimpica di atletica fu la corsa dello stadio, che consisteva nel percorrere a piedi nudi l'asse maggiore del campo sportivo (circa 200m). Nell'antica Roma l'attività atletica era considerata fondamentale per la preparazione fisica dei soldati. Dopo il Medioevo, la rinascita delle attività atletiche avvenne presso i *colleges* (istituti di istruzione superiore in cui gli studenti vivevano e studiavano) inglesi nell'Ottocento e divenne ufficiale con l'inizio delle Olimpiadi moderne (1896, Atene). I gesti dell'atletica sono alla base della maggior parte degli sport, tanto è vero che oggi possiamo definire **atleta** una persona che pratichi qualsiasi sport con impegno e regolarità.

IL CAMPO DI GARA

Le gare di corsa dell'atletica leggera si disputano su una **pista ad anello** della lunghezza di 400 m, con due rettilinei e due curve. Le gare di lanci e salti invece, si svolgono sul campo racchiuso dalla pista, in cui sono ricavate apposite pedane. L'insieme della pista e delle altre strutture per l'atletica può essere contenuto all'interno di uno stadio usato per altri sport, ad esempio il calcio. In inglese la denominazione dello sport dell'atletica deriva proprio dai luoghi tipici in cui si svolge: *track and field*, pista e campo.

LE REGOLE PRINCIPALI

L'**atletica leggera** comprende oggi numerose specialità, che in base alle caratteristiche tecniche e al tipo di sforzo muscolare prevalente si possono raggruppare come segue:

- **velocità** (corse di velocità, corse a ostacoli);
- **salti** (salto in alto, con l'asta, in lungo, triplo);
- **lanci** (peso, disco, martello, giavellotto);
- **decathlon** (M) e **eptathlon** (F), detti anche *prove multiple*;
- **mezzofondo, fondo, maratona** (corse dagli 800m fino ai 42,195km della maratona);
- **marcia**.

• Le **corse veloci** comprendono i 100m, i 200m, i 400m e le staffette 4 x 100 e 4 x 400 (gare studentesche 60-100m, e *indoor*, 60, 200 e 400m). Le corse a ostacoli (sigla: hs) sono: 100 hs femminili, 110 hs e 400 hs maschili. Tutte le corse veloci e a ostacoli si svolgono su singole strisce della pista, le *corsie*, larghe 1,22 m e numerate dall'interno all'esterno (da 1 a 6 o da 1 a 8). La *pista* è composta da 2 rettilinei paralleli e da 2 curve che li collegano, per una lunghezza totale al bordo interno (*corda*) di 400m. Gli *ostacoli* sono alti da 0,84m a 1,06m e sono distanti tra loro da 8,50m a 35m a seconda della distanza di gara. È obbligatorio partire dai blocchi di partenza: dopo l'ordine "ai vostri posti" lo starter comanda il "pronti" (gli atleti sollevano il bacino e si trovano su quattro appoggi), quindi con un colpo di pistola dà la partenza.

Nelle *staffette* i corridori della stessa squadra si passano l'un l'altro un bastoncino (*testimone*) in una zona stabilita di 20m; il testimone deve giungere al traguardo portato dall'ultimo atleta.

- Tutti i **salti** consistono in balzi spiccati a un solo piede dopo una rincorsa.

I **saltri in estensione**, cioè il *salto in lungo* e il *salto triplo*, si effettuano dopo lunga rincorsa su una *pedana*, delimitata da un asse trasversale da cui l'atleta spicca il salto (*linea di battuta*) e seguita da una *fossa* piena di sabbia, sulla quale il saltatore atterra. L'impronta lasciata a terra è il riferimento per misurare la lunghezza del salto, a partire dal margine della linea di battuta. Nel salto triplo l'atleta compie 2 balzi prima dell'ultimo salto che si conclude atterrando nella fossa. Le gare comprendono una fase di qualificazione, in cui bisogna raggiungere una misura minima, e una finale tra i qualificati.

I **saltri in elevazione** sono il *salto in alto* e il *salto con l'asta*. Nel salto in alto l'atleta deve scavalcare, senza farla cadere, un'asta orizzontale sorretta da 2 supporti ad altezza regolabile. La rincorsa, cadenzata più che veloce, si fa su una pedana e la caduta su uno spesso materasso in gomma. Nel salto con l'asta l'atleta scarica l'energia di una veloce rincorsa su un'asta robusta e flessibile, che viene infilata in un'apposita buca a terra. Il ritorno elastico dell'attrezzo, dopo che ha subito una violenta flessione, proietta verso l'alto l'atleta, che deve superare un ostacolo orizzontale posto a altezza nota, senza farlo cadere. La caduta avviene su spessi materassi ricoperti da un telone. I tentativi a disposizione per superare la misura scelta sono 3.

- Nei **lanci** l'atleta cerca di gettare l'attrezzo alla massima distanza possibile, sfruttando prevalentemente la forza dell'arto superiore che si estende, assecondato dal resto del corpo, partendo da una pedana circolare o, nel giavellotto, dopo una rincorsa. Le gare sono suddivise in lanci di qualificazione e finale. Le specialità sono 4: *getto del peso* (M – 7,25kg / F – 4,003kg), *lancio del disco* (M – 2,00kg / F – 1,00kg), *lancio del giavellotto* (M – 0,80kg / F – 0,60kg), *lancio del martello* (M – 7,25kg / F – 4,00kg).

- Il **decathlon** (maschile) e l'**eptathlon** (femminile) sono specialità dette prove multiple, poiché consistono rispettivamente in 10 e 7 prove atletiche, da svolgersi in 2 giornate, con punteggi ottenuti in base ai risultati di ogni gara, che vengono sommati per ottenere la classifica finale.

- Le **gare di mezzofondo** e **fondo** sono corse su pista con distanze da 800 a 10000m, coperte percorrendo più volte il giro di pista (800=2 giri; 1500=3 giri+300 m ecc.). La partenza è *in linea*, cioè con gli atleti affiancati lungo una striscia posta all'inizio della prima curva. Solo negli 800m si parte come nelle gare veloci e si corre *in corsia* la prima curva.

La corsa a piedi più lunga, la **maratona**, si svolge invece su strada e può concludersi con un giro di pista (Olimpiadi).

Nei 3000m siepi (M) sono intercalati nel percorso 28 *ostacoli* e 7 *riviere* (fossati colmi di acqua, posti dopo il quarto salto di ogni giro). Le donne corrono i 2000 m siepi con 28 *ostacoli* da 76 cm e 5 *riviere*. L'attività al coperto o *indoor* si pratica su piste di 200m, con curve rialzate; le distanze vanno da 800 a 3000m.

La gara di fondo in inverno è la **corsa campestre** o *cross*, che si fa su tracciati estemporanei delimitati da paletti e nastri. Le distanze campestri possono essere analoghe a quelle su pista, ma nell'attività giovanile le gare variano dai 2 ai 7-10km in base al sesso e alla categoria d'età.

- La **marcia** è la forma competitiva del camminare, spinto alla massima velocità compatibile con l'obbligo di mantenere sempre un piede a contatto con il terreno e l'arto di appoggio completamente esteso. Le gare si svolgono su strada, con percorsi da 3 fino a 50km.

Nell'atletica l'abbigliamento è semplice ed essenziale: **canottiera, pantaloncini e scarpe** (con o senza calzini). Le scarpe, leggere, resistenti e flessibili sono l'elemento caratteristico del vestiario: differiscono tra loro in base alla specialità e al tipo di terreno, possono avere le soles dotate di corti chiodini per migliorare l'aderenza alla pista, o cuscinetti d'aria sotto i talloni per attutire gli urti nelle corse su strada. Recentemente si sono diffusi tra gli atleti d'élite i **body**, tute molto aderenti che riducono l'attrito con l'aria nelle corse veloci.

Oltre alle attrezzature descritte nelle varie specialità (attrezzi da lancio, ostacoli, testimone per le staffette, asta per il salto), vanno ricordate quelle dei giudici e dei cronometristi: bandierine di segnalazione, pistola per le partenze, cronometri, anemometro (strumento che misura la velocità del vento al momento della gara).

Ecco le infrazioni più comuni, che comportano la nullità della prova eseguita:

- *corse veloci*, partenza prima dello sparo (falsa partenza; 2 false partenze = squalifica), uscita dalla corsia, invasione di corsia;
- *staffetta*, passare il testimone fuori (prima o dopo) della zona di cambio (20m);
- *salto in alto* e *salto con l'asta*, abbattere l'asticella durante lo scavalco (3 errori sulla stessa misura = eliminazione);
- *salti in lungo*, appoggiare il piede oltre la linea di battuta;
- *lanci*, uscire dalla pedana durante il lancio; compiuto il lancio si deve lasciare la pedana dietro la direzione del lancio;
- *marcia*, perdere contatto con il suolo, piegare l'arto di appoggio.

GIOCATLETICA

Con questo nome si indicano le attività di corsa, salto e lancio adatte ai più piccoli, che possono essere un gioco divertente e al tempo stesso un'esperienza dei gesti che si praticano sia nell'atletica, sia in molti altri sport. La Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL) organizza delle attività proposte alle scuole elementari nell'ambito del progetto *Game Land* (terra dei giochi), a cui possono partecipare bambini e bambine dai **5 ai 10 anni** di età. Game Land comprende prove di corsa, di lancio e di salto.

Corsa

1. Velocità E' una gara di corsa a **staffetta** (gara in cui più concorrenti della stessa squadra corrono di seguito dandosi il cambio) in cui sono inseriti **ostacoli** da saltare, **coni** o **birilli** colorati da aggirare e **tappetini** su cui fare capriole; se ne possono inventare molte varianti, di cui quella descritta è un esempio. Dividi la tua classe in gruppi di 4 bambini e bambine, cercando di fare squadre di uguale forza. Sono tracciate in palestra o in cortile 2 corsie lunghe 40 metri e ogni squadra mette metà dei propri partecipanti a ogni estremità della corsia. Lungo la corsia ci sono due tappetini, vicini all'inizio e alla fine del percorso, un cono colorato alla fine della corsia e quattro ostacoli alti 50 cm. Lo scopo della gara è di fare il percorso più velocemente possibile; chi corre porta come segnale un bastoncino, da consegnare al compagno successivo e così via fino alla fine. Al via il primo partecipante fa una capriola in avanti sul tappetino, si alza velocemente e corre lungo la corsia; alla fine della distanza gira intorno al cono colorato e passa il bastoncino al secondo corridore della sua squadra, che compie il percorso di ritorno iniziando con una capriola in avanti e superando gli ostacoli. Il terzo della squadra inizia sempre con una capriola in avanti, corre la distanza e consegna il bastoncino al quarto e ultimo corridore, che dopo aver effettuato la capriola in avanti ritorna velocemente indietro saltando gli ostacoli. Se la lunghezza a disposizione non è sufficiente, si fa un percorso di 20 metri che ogni bambino percorre in andata e in ritorno; il cono colorato serve in questo caso a indicare dove girare per tornare indietro.

2. Formula Uno E' una gara svolta in un circuito diviso in tre aree, **velocità**, **ostacoli** e **slalom** (fila di ostacoli da superare di seguito cambiando sempre lato) a cui possono partecipare fino a sei squadre per volta. Il percorso misura circa 60 metri e comprende un'area nella quale viene effettuata una capriola, un'altra area in cui correre alla massima velocità e infine una zona con ostacoli da saltare e paletti da aggirare a slalom. Vince la squadra che ottiene il tempo più basso, sommando tutti i tempi dei suoi partecipanti.

Lancio

1. Lancio preciso In 3 lanci, utilizzando un **attrezzo da lancio** (pallacorda, vortex, giavellottino) e dei cerchi bersaglio, bisogna totalizzare il maggior numero di centri possibili. E'

segnata per terra una linea di lancio, da cui il **bersaglio** dista 5 (8-9 anni) o 7 metri (10-11 anni); il bersaglio è ad almeno 2,5 metri di altezza da terra. Ogni partecipante effettua tre lanci e conquista un punto per ogni bersaglio centrato. La somma dei punti di tutti i partecipanti di una squadra dà il punteggio complessivo. Vince la squadra che fa più punti.

2. Lancio del Giavellotto Come facevano gli antichi soldati, bisogna lanciare da sopra la spalla un giavellottino leggero (giavellottino soft a 8-9 anni, Turbo-Jay a 10-11 anni) più lontano possibile, ripetendo per tre volte il lancio. Per terra si mettono dei riferimenti di distanza ogni 25 cm dalla linea di lancio. Conta solo il miglior risultato nei tre tentativi; vince chi lancia l'attrezzo più lontano.

3. Girolancio Come nel lancio del disco, bisogna lanciare un anello all'interno di una delle tre aree larghe circa 2,5 metri, poste a 5 metri di distanza dal punto di lancio. Ogni partecipante fa due lanci e conquista 3 punti se colpisce l'area alla sua destra, due per la zona centrale e 1 per quella sinistra (al contrario per i mancini). Se un lancio non centra nessuna area, si può ripetere il tentativo solo una volta, facendo in totale tre lanci di cui solo due fanno punti. Vince chi fa più punti sommando quelli dei due lanci a bersaglio.

Salto

1. Rana salterina Gara a **staffetta** a squadre, in cui ogni partecipante effettua un numero stabilito di balzi invece di correre. Viene segnata una linea di partenza e i partecipanti vengono divisi in squadre con uguale numero di persone. Al via il primo bambino di ogni squadra effettua due o più **salti a rana** il più lunghi possibili (il numero dei salti viene deciso prima del gioco); dopo i suoi balzi viene segnato il punto di atterraggio, da cui parte il secondo partecipante e così di seguito. Le altre squadre fanno lo stesso; vince la squadra che al termine di tutti i salti ha raggiunto la distanza maggiore.

2. Rimbalzo veloce Gara che consiste nel **saltare da un lato all'altro** di un segnale a terra il maggior numero di volte possibile in un tempo prestabilito. La stazione di salto comprende un appoggio, un manubrio o altro piccolo attrezzo alto circa 20 cm. Il partecipante si pone da un lato dell'attrezzo e al via salta a piedi uniti da un lato e dall'altro il maggior numero di volte possibile per 10 secondi (8-9 anni) o per 15 secondi (10-11 anni). Vince chi fa più salti nel tempo stabilito, o la squadra che raggiunge più salti in totale se si fa il gioco a squadre. Un "arbitro" (un bambino non partecipante al gioco) controlla che i salti siano eseguiti correttamente e li conta.

LE DOTI PER PRATICARE L'ATLETICA

L'atletica comprende molte specialità, che richiedono caratteristiche fisiche diverse. Nelle prove su lunghe distanze è importante la capacità di resistenza, nelle corse brevi occorrono velocità e prontezza di riflessi, nei salti servono forza e coordinazione neuromuscolare, nei lanci prevalgono la potenza muscolare e la massa corporea. Chi prova per la prima volta l'atletica non si specializza, ma fa un po' di tutto. Rispetto agli sport di squadra l'aspetto del gioco è meno presente, per cui occorre grande costanza e determinazione. Cuore e polmoni sono impegnati diversamente a seconda della specialità: possono prevalere le doti di resistenza (corse lunghe), di resistenza alla velocità (corse 200 e 400 m) o di velocità e forza muscolare pura (corsa 100m, salti, lanci).

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 12 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- lesioni muscolari e tendinee degli arti inferiori;
- distacchi ossei (inserzioni muscolari sul bacino);
- ginocchio del saltatore;
- spalla del lanciatore;

- patologie della schiena (lanciatori).
- fratture da fatica alle ossa dei piedi;
- distorsioni delle caviglie;
- collasso (fatica, calore, sole).

PER SAPERNE DI PIU'

www.fidal.it

www.pianetabimbi.it

2) GINNASTICA

C'ERA UNA VOLTA ...

Fonti storiche documentano che nell'antica Cina si praticarono diverse attività sportive, tra cui la più diffusa pare fosse la **ginnastica**. Una delle più antiche testimonianze della pratica della ginnastica risale al 269 a.C., quando l'Imperatore cinese Huang-Ti scrisse un trattato di ginnastica nel quale, oltre a una serie di esercizi, illustrava anche le tecniche di preparazione e una dieta. Dall'antica ginnastica traggono probabilmente origine sia le arti marziali, sia le attività acrobatiche degli artisti del circo. La struttura in cui si pratica la ginnastica è la **palestra**, di cui la più antica e famosa è quella che si trovava a Olimpia, città dell'antica Grecia in cui si svolsero i famosi giochi olimpici o Olimpiadi. Nel mondo greco l'attività ginnica aveva un'importanza del tutto particolare, tanto che lo stesso nome di ginnastica deriva dal Ginnasio, luogo dove i giovani si allenavano per le gare atletiche e praticavano esercizi ginnici. Anche nell'antica Roma la preparazione fisica era molto considerata per la formazione dei giovani: è infatti famoso il detto romano, arrivato fino ai giorni nostri, "mente sana in corpo sano". La ginnastica come la intendiamo oggi si è sviluppata in Europa, a partire dall'800, grazie a studiosi svedesi, tedeschi e francesi. Nel 1844 venne aperta a Torino una scuola, la Società Ginnastica, ancora attiva ai giorni nostri. Da questa scuola derivarono gli Istituti Superiori di Educazione Fisica (ISEF), oggi trasformati in corsi di laurea in Scienze Motorie. Nel 1869 venne fondata, prima organizzazione sportiva ufficiale in Italia, la Federazione Ginnastica, che organizzava e regolava gli incontri tra le palestre e i vari club ginnici. La ginnastica artistica, oggi praticata in quasi in tutto il mondo, è stata sempre presente alle Olimpiadi moderne sin dalla prima edizione del 1896.

La **ginnastica ritmica** nacque invece all'inizio dell'ottocento grazie a Jacques Dalcroze che, partendo dalla danza, realizzò questa nuova attività caratterizzata da esercizi su base musicale. Il suo inventore denominò *ritmica* questa nuova danza di tipo sportivo. L'interesse per questo sport fu subito molto grande e la sua diffusione avvenne in tutto il mondo. In Italia, nel 1955, la ginnastica ritmica entrò a far parte dei programmi scolastici. Nel 1970 si disputarono i primi campionati nazionali e quattordici anni dopo, nel 1984, la ginnastica ritmica esordì alle Olimpiadi di Los Angeles.

IL CAMPO DI GARA

Il luogo di pratica della ginnastica è la **palestra**, l'ambiente in cui si svolgono le attività di educazione motoria, che dovrebbe comprendere una serie di altri locali e servizi:

- spogliatoio con servizi igienici,
- deposito per attrezzature,
- docce,
- saletta medica per interventi di pronto soccorso.

Oltre alle dimensioni sufficienti per lo svolgimento delle varie attività, la palestra è caratterizzata da specifici **attrezzi**, distinti in grandi e piccoli. Tra i *grandi attrezzi* troviamo la trave, il cavallo con e senza maniglie, le parallele, la sbarra, gli anelli, la pedana; fissati alle superfici della struttura si trovano le spalliere, il quadro svedese, le pertiche e le funi. I *piccoli attrezzi* sono strumenti da impugnare e maneggiare come funi, nastri, cerchi, bastoni, appoggi e clavette; in palestra ci possono essere anche con i piccoli ostacoli, utili per delimitare spazi e creare percorsi.

LE REGOLE PRINCIPALI

Nella **ginnastica artistica** l'atleta deve eseguire esercizi a corpo libero o con una serie di attrezzi, dimostrando fluidità, armonia, e coordinazione nei movimenti. I gesti della ginnastica richiedono grande flessibilità delle articolazioni e notevole equilibrio, in particolare per le attività acrobatiche (capovolte, salti, volteggi e altre ancora).

Le gare si dividono in *esercizi obbligatori*, che il ginnasta deve necessariamente svolgere, ed *esercizi liberi* nei quali l'atleta può dare sfogo alla sua fantasia per mettere in evidenza le sue

migliori capacità. I punteggi vengono dati da sei giudici; la media dei loro voti, tolto il voto più alto e quello più basso, dà il giudizio sull'esecuzione dell'atleta.

La ginnastica artistica comprende tre sezioni principali: la ginnastica generale, la ginnastica artistica femminile e la ginnastica artistica maschile. Anche l'*aerobica*, il *fitness*, il *twirling* e il *trampolino elastico* sono attività sportive riconosciute dalla Federazione Ginnastica.

Nella **ginnastica ritmica** l'atleta esegue gli esercizi sia a corpo libero, sia con vari attrezzi sul ritmo di un brano musicale, mantenendo il miglior equilibrio possibile del corpo nonostante le difficoltà inserite nell'esercizio. In questo sport, il senso artistico dell'atleta è tanto importante quanto la sua capacità tecnica. Gli esercizi con i vari attrezzi devono essere eseguiti all'interno di una apposita pedana, occupandone con i movimenti l'intero spazio, in un tempo compreso tra 70 e 90 secondi.

Si può iniziare a praticare la ginnastica, sia artistica sia ritmica, dall'età di **5 anni**; l'inizio dell'attività agonistica è invece stabilito a 8 anni, prima di molti altri sport, perché per poter gareggiare i gesti tecnici della ginnastica devono essere appresi e perfezionati in età molto giovane.

GINNASTICA A SCUOLA

La ginnastica è uno sport in cui l'attività agonistica inizia in tenera età, per cui non esiste una "miniginnastica" per i più piccoli. Alcuni esercizi ginnici, tuttavia, possono essere praticati da tutti e sono utili per l'efficienza fisica del corpo e come preparazione per vari sport. Di seguito ne sono descritti alcuni, come esempio.

La capovolta Mettiti accovacciato davanti a un tappetino, o su un terreno morbido come un prato. Da questa posizione, con la nuca e le mani appoggiate a terra, datti una forte spinta con le punte dei piedi e compi un rotolamento in avanti come mostrato nella figura. Alla fine del movimento ti troverai con la schiena a terra e la faccia rivolta in avanti. La capovolta si può fare anche all'indietro, compiendo i movimenti al contrario, ma è più difficile. Non fare questo esercizio se hai problemi al collo; le prime volte che lo fai, fatti aiutare dall'insegnante o da un istruttore sportivo.

La verticale Dalla posizione eretta, con i piedi larghi come la distanza tra le spalle, piega il tronco in avanti appoggiando le mani a terra e alza contemporaneamente le gambe fino a portarle diritte sulla verticale delle spalle. Per resistere in questa posizione devi mantenere la schiena bene estesa, cioè leggermente incurvata all'indietro. Tutto il peso del corpo è sostenuto dalle braccia, perciò i gomiti devono essere completamente estesi (diritti) e le palme delle mani completamente appoggiate a terra. Per ritornare in piedi, appoggia un piede alla volta per terra.

La ruota Dalla posizione eretta, piega il tronco da un lato fino a toccare terra con la mano dello stesso lato; per darti lo slancio, puoi preparare il movimento alzando la gamba e piegando il ginocchio, per poi portare rapidamente il piede a terra facendo seguire a questo movimento quello del tronco e del braccio. Appoggia a terra la mano dello stesso lato e fai rapidamente seguire il movimento da una gamba, poi dall'altra e infine dalla mano opposta al lato verso cui ti muovi. Tutto il movimento deve essere continuo, senza interruzioni: alla fine ti devi trovare in posizione eretta, spostato lateralmente rispetto alla posizione di partenza.

LE DOTI PER PRATICARE LA GINNASTICA

La ginnastica richiede una grande flessibilità (capacità di movimento) delle articolazioni e una perfetta coordinazione dei movimenti. Lo sforzo fisico si svolge in momenti abbastanza brevi, ma molto intensi, richiedendo forza e potenza muscolare. Le doti di equilibrio sono sollecitate al massimo in tutte le attività acrobatiche, sia a corpo libero sia con attrezzi. Nella ritmica sono importanti anche il senso del ritmo e l'espressività corporea. Di solito i ginnasti non sono molto alti di statura e hanno arti brevi ma potenti, che consentono un miglior controllo del corpo durante le acrobazie. Sono più sollecitati nello sforzo gli arti superiori, in particolare le spalle. Mentalmente le doti richieste sono concentrazione, determinazione e capacità di memorizzare perfettamente i movimenti. Lo sforzo fisico si svolge in momenti abbastanza brevi, ma molto intensi, richiedendo forza e potenza muscolare.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 8 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- distorsioni;
- infortuni muscolari;
- tendinopatia achillea.

PER SAPERNE DI PIU'

www.federginnastica.it

3) PALLACANESTRO

C'ERA UNA VOLTA ...

Quasi per caso, cercando un'attività adatta a mantenere in forma i giocatori di football e baseball quando i mesi invernali e il cattivo tempo ne ostacolavano gli allenamenti all'aperto, il professore americano di Educazione fisica *James A. Naismith* inventò un gioco da svolgere al coperto e con un'attrezzatura minima: il **basketball**. Il nome deriva dal termine inglese *basket*, cesto, in quanto sembra che sia stato proprio il comune cestino per la carta ad aver dato all'inventore del gioco l'idea del tipico bersaglio alto e aperto sul fondo, che divenne la novità più appariscente e il simbolo del nuovo gioco. La prima partita ufficiale fu giocata nel 1892 e da allora la diffusione e il successo della **pallacanestro**, termine italiano che indica il gioco del *basket*, furono rapidi e sorprendenti. Nel 1900 lo si praticava già in Europa e nel 1936 venne per la prima volta giocato alle Olimpiadi, davanti al suo ormai anziano inventore seduto in tribuna.

LA PALLA E IL CAMPO

La **palla** di gomma, di materiale sintetico o di cuoio è sferica e la sua superficie è divisa in spicchi da piccoli solchi, che ne facilitano la presa con le mani. Ha una camera d'aria interna di gomma, gonfiata in modo tale che la palla lasciata cadere a terra rimbalzi quasi alla stessa altezza. Misura 75-78 cm di circonferenza e pesa 600-650 g.

Palla morta

si dichiara tutte le volte che il gioco viene interrotto:

- se la palla entra in un canestro
- se si verifica un'infrazione al regolamento
- se il tiro libero per un fallo tecnico è fuori canestro
- se la palla si incastra nel canestro.

Palla trattenuta

si dichiara se due giocatori tengono contemporaneamente la palla. Il gioco si riprende con una rimessa a 2 nel cerchio più vicino

Il **campo** è formato da un'area rettangolare di 28 × 15 m, divisa in due metà da una linea centrale. Al centro del campo c'è una circonferenza, di 3,6 m di diametro in cui si inizia il gioco. Davanti ai canestri ci sono due zone trapezoidali, le **aree dei tre secondi**, il cui lato interno più corto costituisce la **linea del tiro libero**. Attorno a questa linea è tracciata una circonferenza, uguale a quella di centro campo. Sulle linee oblique che chiudono il perimetro dell'area dei tre secondi ci sono dei *segn*i che servono per indicare le posizioni dei giocatori durante l'esecuzione del tiro libero. Le aree dei tre secondi sono talvolta colorate in modo diverso dal resto del campo per essere più evidenti.

A 6,25 m di distanza dai canestri è disegnata una linea semicircolare, le cui estremità si prolungano fino a fondo campo: la **linea del tiro da tre punti**.

Una **zona di sicurezza** larga 2 m circonda tutto il terreno di gioco: ciò non sempre è realizzabile negli spazi limitati delle palestre scolastiche, per cui è importante verificare l'assenza di ostacoli pericolosi, quali spigoli sporgenti o attrezzi lasciati subito dietro le linee del campo.

Il **canestro** è un anello metallico del diametro di 45 cm posto a 3,05 m di altezza, a cui è fissata una **rete** tubolare lunga 40 cm, aperta sul fondo. Il **tabellone**, o *specchio*, che regge il canestro, è un rettangolo di plastica o di legno, sorretto da una struttura posta al di fuori della linea di fondo campo, che sporge di 1,2 m all'interno del campo. Il tabellone può essere sfruttato per far rimbalzare la palla diretta al canestro.

Palla fuori campo si dice tutte le volte che un giocatore tocca qualsiasi altra cosa o persona fuori dalle linee di demarcazione del campo, la parte posteriore degli specchi o i loro supporti.

LE REGOLE PRINCIPALI

Lo scopo del gioco è fare entrare dentro il **canestro** avversario la palla, che può essere controllata, palleggiata e lanciata solo **con le mani**. Quando la palla è giocata dagli avversari, si cerca di impedire che facciano centro nel canestro difeso dalla propria squadra. Ci si può spostare sul terreno di gioco camminando o correndo, ma se si ha la palla bisogna farla rimbalzare a terra, **palleggiare**, con una mano sola per tutto il tempo dello spostamento. Se si ha la palla in mano, non si può passare al di fuori delle linee laterali e di fondo campo, né farla rimbalzare al di fuori dell'area di gioco. Da fermo il giocatore può palleggiare o **tenere la palla ferma tra le mani**, ma in questo secondo caso deve **lanciarla a canestro**, o **a un compagno**, entro **5 secondi**. Non si può restare per più di **3 secondi** nell'area avversaria: entro questo tempo bisogna tirare a canestro, se si ha la palla, oppure uscire. Se si ha il possesso della palla, **non si può ritornare nella propria metà campo** dopo averla varcata per andare in attacco. Non si può toccare volontariamente la palla con parti del corpo diverse dalle mani, né si può intenzionalmente trattenere, spingere, urtare, sgambettare o colpire un avversario.

Ogni volta che si centra il canestro si ottengono **2 punti** in una normale azione di gioco, **1 punto** se si realizza su **tiro libero** (tiro effettuato senza contrasto da una distanza fissa in seguito a fallo avversario) e **3 punti** se il tiro viene scagliato al di là della **linea**, detta appunto, **dei tre punti**. La squadra in possesso della palla ha a disposizione **8 secondi** per superare la metà campo, mentre il tempo massimo entro cui andare al tiro è **24 secondi**. Si affrontano due squadre composte da **5 giocatori in campo e 5 in panchina** (7 in panchina in alcuni campionati), intercambiabili senza limiti a gioco fermo. Una partita si svolge in **4 tempi (quarti)** di 10 minuti di **gioco effettivo** (ogni qual volta si ferma l'azione il tempo viene fermato), con una pausa di 2 minuti tra ogni tempo e una di 15 minuti tra il 2° e il 3° tempo, quando si cambia campo. In caso di parità al termine dell'incontro sono previsti **tempi supplementari** di 5 minuti, finché una delle squadre prevale nel punteggio. Ci possono essere alcune differenze nei tempi, negli intervalli, nelle misure del campo e in alcune regole in base al tipo di campionato, per esempio tra il basket professionistico e quello universitario americano, nonché tra questi e il basket giocato in Europa e alle Olimpiadi.

IL MINIBASKET

Si può iniziare a giocare a **minibasket** dall'età di **5 anni**, a livello non agonistico. Le gare si svolgono tra squadre miste di maschi e femmine, su campi di dimensioni ridotte, con palloni più piccoli e canestri più bassi. Per le regole non altrimenti specificate, valgono quelle della pallacanestro.

Le dimensioni del campo di gioco sono di 15 m x 28 m., o inferiori fino a un minimo di 11m x 20m. I tabelloni di 0,9m x 1,2 m sorreggono canestri di 45cm di diametro posti a 2,6m da terra. La linea del tiro libero è a 4m. La palla sferica misura 68 – 73cm di circonferenza e pesa 400 – 500g. Non si può giocare indossando collanine, orecchini, orologi e braccialetti. La partita si disputa su 4 tempi di 8 minuti con 1 minuto di riposo tra i primi e gli ultimi due tempi e una pausa centrale di 5 minuti.

La squadra è composta da giocatori maschi e femmine di cui 5 in campo e 5 - 7 **riserve**, che **devono obbligatoriamente giocare almeno un tempo** della partita. Le sostituzioni si fanno negli intervalli, tranne nel caso di raggiunto limite di 5 falli, di espulsione o di infortunio. In questi casi chi esce viene sostituito dal giocatore che fino a quel momento ha realizzato meno punti. E' vietato colpire intenzionalmente la palla con il pugno o con il piede; i contatti accidentali della palla con piedi e gambe non violano il regolamento. **Non c'è il tiro da 3 punti**; i canestri realizzati in azione di gioco valgono 2 punti e quelli su tiro libero 1 punto. **I tiri liberi sono sempre solo 2**, poiché non esiste il tiro libero aggiuntivo dopo canestro realizzato nonostante un fallo; non viene nemmeno conteggiato il bonus di 5 falli per squadra.

Non si applicano le regole dei **24 secondi** per superare la metà campo, l'infrazione di **rientro nella propria metà campo** e di **passi sulla rimessa** laterale o dal fondo. L'arbitro, se una squadra perde tempo intenzionalmente, può assegnare un tempo limite di 10 secondi per concludere l'azione. Si

contano le infrazioni dei 3 secondi in area e dei 5 secondi di palla in mano, ma l'arbitro avvisa il giocatore prima di fischiare. Si possono chiedere minuti di sospensione in qualunque momento e l'arbitro li accorda a gioco fermo.

Non si può difendere a zona, è obbligatoria la difesa individuale che normalmente si applica a partire dalla metà campo; si può anche fare pressing a tutto campo se il punteggio lo richiede, ma è sconsigliato farlo se si è largamente in vantaggio per non umiliare gli avversari (è un gioco!). **Non si possono fare blocchi**. Al secondo fallo antisportivo, il giocatore colpevole viene espulso.

LE DOTI PER GIOCARE A PALLACANESTRO

La pallacanestro è un gioco molto veloce, basato su corse e salti, in cui l'alta statura e la capacità di elevazione costituiscono per alcuni ruoli un vantaggio decisivo. La corsa non è rettilinea e uniforme, ma richiede rapidi cambi di velocità e direzione. L'elasticità dei muscoli e la coordinazione dei movimenti sono fondamentali per la buona riuscita dei gesti tecnici. Occorre prendere decisioni in tempi brevissimi e agire in modo coordinato con i compagni: bisogna quindi avere anche una grande prontezza mentale e riflessi rapidi. Cuore e polmoni sono impegnati alternativamente in attività di resistenza e di velocità.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività: 12 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- distorsioni alle caviglie;
- distorsioni alle ginocchia;
- infortuni muscolo-tendinei agli arti inferiori;
- traumi alle dita delle mani.

PER SAPERNE DI PIU'

www.minibasket.org

www.pianetabimbi.it

4) PALLAVOLO

C'ERA UNA VOLTA ...

La **pallavolo** nacque in un'Università americana per facilitare la preparazione dei giocatori di football e baseball nel periodo invernale. Il professor *William Morgan*, ispirandosi al tennis e alla pallamano, nel 1895, organizzò le prime regole di questo nuovo gioco al coperto, che venne inizialmente chiamato *minonette* e non riscosse grande successo. In seguito, il nome del gioco fu modificato in *volleyball* (in italiano pallavolo), sembra ispirandosi al tennis, in cui si chiama *volley* il colpo al volo: sicuramente un termine più sportivo e più riuscito del precedente. La diffusione della pallavolo avvenne dall'America del Nord verso quella centrale e meridionale, approdando in Europa durante la prima guerra mondiale (1915-18), con l'arrivo delle truppe americane. Nel 1947 fu istituita la Federazione Internazionale di Volleyball (FIVB), a cui partecipò anche la Federazione Italiana che era nata solo un anno prima a Bologna. La pallavolo ha esordito ufficialmente alle Olimpiadi di Tokio nel 1964. Negli ultimi anni questo sport ha conosciuto nel nostro Paese una crescita fortissima, diventando lo sport più praticato a livello femminile e uno dei più diffusi in assoluto.

LA PALLA E IL CAMPO

La **palla** sferica è costituita da una camera d'aria di gomma ricoperta di strisce di cuoio ad andamento incrociato. Il colore classico è il bianco, ma per esigenze televisive e spettacolari si sono diffusi anche altri colori (giallo, blu e giallo). La sua circonferenza varia dai 65 ai 67 cm, mentre il peso è compreso tra i 260 e i 280 g.

Il **campo** rettangolare misura 9 x 18 m; ogni metà campo è divisa in due dalla **linea d'attacco**, parallela a quella di fondo campo, che delimita la **zona d'attacco** e **di difesa**. Al di sopra della linea di metà campo è tesa la rete, ad altezze diverse per squadre maschili e femminili e in base all'età, sorretta da due aste.

altezza della rete (metri)								
Campionati	M	F	Campionati	M	F	Campionati	M	F
medie	2,24 m	2,15 m	Ragazzi	2,35 m	2,20 m	Seniores	2,43 m	2,24 m

LE REGOLE PRINCIPALI

Lo scopo del gioco è far **passare la palla sopra la rete** e farla cadere a terra nel campo avversario, evitando che ciò accada nel proprio campo. La palla nella sua traiettoria può anche toccare la rete (*net*), ma deve comunque passare nello spazio al di sopra di essa delimitato dalle antenne. Il gioco inizia con la **battuta**, o servizio, da parte di un giocatore posto dietro la linea di fondo, che indirizza la palla sopra la rete verso l'altro campo. Il gioco prosegue finché la palla non **batte a terra** nel campo di una delle due squadre, viene spedita fuori o giocata fallosamente: l'altra squadra conquista un punto.

Se la squadra che ha fatto il punto non aveva effettuato la battuta, conquista il servizio e i suoi **giocatori ruotano** di una posizione sul campo (vedi a pag. 00). Se la squadra che conquista il punto era già al servizio, fa un'altra battuta con lo stesso giocatore. La partita si svolge al meglio dei **5 set**. Ogni set termina ai **25** punti: in caso di parità si prosegue sino a che una delle due squadre non riesce ad avere un **vantaggio di 2 punti** sull'altra. L'eventuale 5° set termina a **15 punti**, salvo il caso di parità 14-14 che richiede la prosecuzione ai vantaggi. Ogni giocatore può toccare la palla una sola volta: solo dopo aver effettuato il **muro**, può giocare la palla due volte di seguito. Sono ammessi tocchi con ogni parte del corpo, dai piedi alla testa. La squadra può toccare la palla solo **3 volte**, più l'eventuale tocco a muro. La palla va colpita con un unico tocco: non la si può trattenere

con le mani, né spingerla. Non si può toccare la rete o entrare nel campo avversario: si fa fallo di invasione.

I **giocatori** in campo sono **6**; altri 6 sono in panchina, intercambiabili a gioco fermo un volta per set. Nella zona di attacco si collocano tre giocatori, detti **avanti**, mentre nella zona di difesa si piazzano tre **difensori**. Ciascun difensore deve essere più arretrato del rispettivo avanti e i giocatori delle posizioni laterali devono restare più esterni del rispettivo giocatore di centro. La formazione iniziale con cui le squadre scendono in campo indica quali giocatori occuperanno queste posizioni, che dovranno essere mantenute per tutto il set. Quando inizia il gioco, ogni squadra deve essere posizionata nell'ordine stabilito, eccetto ovviamente il **battitore** che si trova oltre la linea di fondo per effettuare il servizio. Dopo il servizio, i giocatori possono muoversi liberamente sul campo ma i difensori, se si trovano nella zona d'attacco, non possono eseguire schiacciate.

C'è un giocatore particolare detto **libero** che, su richiesta a palla ferma, può entrare e uscire nella zona di difesa al posto di un compagno in qualsiasi momento della partita.

Per ogni set l'allenatore può chiedere **2 tempi di sospensione** di 1 min ciascuno.

Nelle gare fino ai 14 anni il regolamento prevede 3 set e il punteggio per la classifica corrisponde al numero di set vinti; in queste categorie è obbligatoria la battuta dal basso.

IL MINIVOLLEY

Il **minivolley**, come il suo stesso nome indica, è nato negli anni '60 come "la pallavolo dei piccoli". È un gioco derivato dalla pallavolo, di cui imita i gesti, ma è stato adattato ai bambini attraverso una riduzione delle misure del campo, del pallone, dell'altezza della rete e del numero dei giocatori. Le regole del minivolley non sono rigide, in quanto non si tratta ancora di un'attività agonistica, ma piuttosto di un gioco divertente e che aiuta lo sviluppo motorio del bambino. Come nella pallavolo, due squadre si rilanciano con le **mani** un **pallone** al di sopra di una **rete**, tentando di farlo cadere sul campo avversario. Ogni squadra è costituita da **3 giocatori** e da 3 riserve; le squadre sono di solito miste, con bambini e bambine. Si possono iniziare a imparare i primi gesti del minivolley a partire dai 6 anni, mentre le prime mini partite si disputano dagli 8 anni. In base all'età dei giocatori, si distinguono un minivolley di 1° livello (8,9 e 10 anni) e di 2° livello (11 e 12 anni), che differiscono per le misure del campo, per la palla utilizzata, per l'altezza della rete.

1° livello

- Rete all'altezza di 2m
- Campo di 4,5 x 9m
- Palla in gomma o plastica
- Partite di 2 set ai 15 punti
- Spareggio sul 15 pari fino a 17/16 massimo
- Si ruota in battuta
- 3 giocatori con almeno 1 riserva
- 3 pause di riposo di 30s per ogni set

2° livello

- Rete all'altezza di 2,10m
- Campo di 6 x 10m
- Palla in cuoio
- Partite di 2 set ai 15 punti
- Spareggio sul 15 pari fino a 17/16 massimo
- Si ruota in battuta
- 3 giocatori con almeno 1 riserva
- 3 pause di riposo di 30s per ogni set

Superminivolley

- Rete all'altezza di 2,15m
- Campo di 6 x 12m
- Linea d'attacco a 2m dalla rete

Area di battuta di 2m sulla destra
Palla rossa trial
Partite di 2 set su 3 ai 15 punti
(su 1 set pari si gioca il 3° set)
4 giocatori con almeno 1 riserva

Le dimensioni del campo, il tipo di palla e l'altezza della rete possono essere modificate rispetto a quelle indicate, per adattarsi meglio alle caratteristiche fisiche dei bambini che giocano.

Non ci sono le regole riguardanti le posizioni da tenere in campo e non si contano i falli di seconda linea. La palla viene messa in gioco dal giocatore di turno, che si posiziona dietro la linea di fondo, colpendo la palla con una mano dal basso in modo che essa sorvoli la rete: è la **battuta dal basso**. Il giocatore che effettua la battuta non può entrare in campo né toccare la linea di fondo prima di aver colpito la palla. Il servizio è valido se la palla di servizio ricade verso il campo avversario senza toccare la rete, né un compagno di gioco, né un altro ostacolo al di sopra o al lato del campo. I giocatori possono ribattere la palla con **qualsiasi parte del corpo**, facendo al massimo **3 tocchi** prima di inviarla nuovamente dall'altra parte della rete. Se dopo un tocco di un giocatore la palla cade al suolo nel proprio campo, tocca un ostacolo o cade al di fuori del terreno di gioco il punto è conquistato dalla squadra avversaria. **Non si può toccare la rete** mentre si gioca la palla; il contatto con la rete non è considerato fallo se avviene accidentalmente. La palla va giocata in palleggio o in bagher e **non si può effettuare la schiacciata**. La squadra in battuta conquista un **punto** quando l'avversario commette fallo o quando la palla cade sul terreno di gioco della squadra in ricezione; in questo caso continua a effettuare la battuta per tutto il tempo in cui non commette falli. Quando **si perde il punto, l'avversario conquista il diritto a battere**. I giocatori ruotano obbligatoriamente in battuta, compresi quelli di riserva. L'arbitro, che può essere un bambino non impegnato nella partita, fischia l'inizio del gioco e i falli, assegnando i punti alle 2 squadre. La variante del minivolley che si gioca **4 contro 4** è detta **superminivolley**; può essere proposto anche nei primi anni della Scuola Media Inferiore, come attività preagonistica fino ad arrivare alla vera pallavolo 6 contro 6. Il campo è più grande di quello del minivolley, ma è più piccolo di quello di pallavolo; è idealmente diviso in quattro quadrati (zone 1-2-3-4), che rappresentano le **posizioni** che i giocatori devono mantenere. Sono considerati giocatori di difesa: il giocatore che batte e il compagno che ha battuto prima di lui. Sono ammessi quattro cambi per set a squadra. Non si può ribattere la palla con le mani aperte dal basso e non si possono commettere doppi tocchi o accompagnate. I **giocatori di difesa** non possono fare schiacciate dalla zona di attacco; quelli in **attacco** non possono ribattere la palla ad una altezza superiore a quella della rete sul servizio avversario.

IL BEACH VOLLEY

La **pallavolo da spiaggia** o *beach volley* è uno sport nato negli anni '40 sulle spiagge della California, le cui spiagge sabbiose godono di tempo soleggiato per la maggior parte dell'anno. I primi tornei dimostrativi con 2, 3 o 4 giocatori per squadra hanno visto la partecipazione di noti atleti di pallavolo, finché il gioco ha trovato una sua regolamentazione e organizzazione specifica. Oggi si disputano con grande successo di pubblico tornei a livello nazionale e internazionale. Nel 1996, ad Atlanta, il *beach volley* è stato introdotto anche alle Olimpiadi.

Il beach volley si gioca su un campo di sabbia livellata profonda almeno 40 cm, dalle dimensioni di 16 x 8 m, circondato da una zona libera di 3 m. La rete è lunga 8,5 m e larga 1 m. Le regole sono quelle della pallavolo, tranne le seguenti:

1. il numero di giocatori è ridotto a **2** (come alle Olimpiadi), 3 o 4 per squadra;
2. **non esistono falli di posizione**, per cui i giocatori possono muoversi liberamente per tutto il campo;
3. **non è consentito il pallonetto**, per cui l'azione deve essere conclusa con un palleggio o con una schiacciata, comunque con un colpo secco;

4. l'invasione al di sotto della rete è considerata fallo, soltanto se disturba realmente un avversario;
5. **il muro è considerato tocco** a tutti gli effetti, dopo restano altri due tocchi di cui il primo può essere effettuato dallo stesso giocatore che ha eseguito il muro;
6. si cambia campo ogni cinque punti (4-1; 7-3; 11-4);
7. si può giocare 1 solo set a 15 punti, oppure 2 set su 3 a 12 punti.

Gli atleti giocano a piedi nudi, indossando divise ridottissime simili a costumi da bagno; spesso usano occhiali da sole e cappelli. Nei cambi campo approfittano della pausa per bere e rinfrescarsi. La **sabbia** rende più faticoso correre e saltare, ma attutisce le cadute e agevola i **salvataggi in tuffo**, una delle componenti più spettacolari di questo sport. I tuffi non sono certo fatti per esibizione, ma per la necessità di tenere sotto controllo un campo di gara piuttosto ampio, rispetto ai pochi giocatori in campo.

Per giocare a beach volley sono necessarie *destrezza* e *abilità*: il controllo della palla richiede tuffi e acrobazie, che devono essere sostenute da una notevole *forza negli arti inferiori*, da una buona *resistenza alla fatica* e da un'ottima capacità di tollerare le tipiche condizioni atmosferiche di tale sport (sole, luce, calore).

LE DOTI PER GIOCARE A PALLAVOLO

La pallavolo è caratterizzata da azioni di gioco molto veloci, alternate alle pause dopo la conquista o la perdita di un punto. Il salto in elevazione vicino alla rete è il gesto atletico più tipico, per cui l'alta statura e la capacità di elevazione sono fattori decisivi; è inoltre necessario saper ben cadere a terra per recuperare palle difficili. Il perfetto controllo dell'equilibrio del corpo è dunque necessario. Gli spostamenti sul campo sono brevi ma rapidi, così come sono veloci e precisi i colpi sulla palla. La prontezza mentale e di riflessi è indispensabile per prendere decisioni improvvise. Cuore, polmoni e muscoli sono impegnati alternativamente in brevi corse, salti e momenti di pausa.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età di inizio 12 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- traumi alle dita;
- distorsioni alle caviglie;
- lesioni da sovraccarico alla spalla e alle ginocchia;
- contusioni per impatto della palla.

PER SAPERNE DI PIU'

www.minivolley.it

www.pianetabimbi.it

5) PALLAMANO

C'ERA UNA VOLTA ...

Il poeta greco Omero nell'Odissea descrive un gioco con una **piccola palla** delle dimensioni di una mela, che i partecipanti dovevano **giocare con le mani** senza farla cadere al suolo; anche il medico romano Galeno raccomandava ai propri assistiti un gioco che si praticava maneggiando una palla. Le prime regole della **pallamano** risalgono all'epoca moderna, quando nel 1898, in una scuola danese, il professore di educazione fisica *Holger Nielsen* introdusse un nuovo gioco in cui si dovevano segnare delle reti in porta con una palla piccola. Questo nuovo gioco si sviluppò soprattutto in Germania, ispirandosi alle regole del calcio: le squadre di 11 giocatori usavano infatti lo stesso campo del calcio. Dopo la 2^a Guerra Mondiale la pallamano a 7 giocatori, più dinamica e spettacolare e praticabile al coperto, sostituì gradualmente la versione a 11. Nell'Olimpiade di Monaco del 1972 la pallamano fu introdotta come sport olimpico per gli uomini e nell'Olimpiade di Montreal del 1976 fu ammessa anche la pallamano femminile. Attualmente la pallamano ha una diffusione mondiale. In Italia le prime apparizioni di questo sport risalgono all'epoca della 2^a Guerra Mondiale, in cui si svolsero i primi tornei ufficiali.

LA PALLA E IL CAMPO

La palla è di cuoio o materiale sintetico ed è colorata. Per le squadre maschili si utilizza una palla con un peso compreso tra 425 e 475g e una circonferenza di 58-60cm. Le squadre femminili invece usano palle pesanti 325 - 400g e dalla circonferenza di 54 -56 cm.

Il **campo**, come di consueto per i giochi di squadra, è formato da un'area rettangolare di 20m x 40m, divisa da una linea centrale chiamata **linea intermedia** o **mediana**. I lati più corti del campo sono denominati **linee di fondo**, quelli più lunghi sono definiti **linee laterali**. In una delle due linee laterali, a cavallo della linea mediana, è segnato uno spazio di 9 m. denominato **linea di cambio**, destinato alle sostituzioni dei giocatori.

Davanti alla porta c'è una linea ad arco, distante 9 m. dai pali della porta, detta **linea del tiro di punizione**; serve per tirare le punizioni dal punto in cui si è verificato il fallo. Un'altra linea arcuata più interna è la **linea dell'area di porta**, posta ad una distanza di 6 m. dai pali, che serve per delimitare la zona di campo detta **area di porta**, in cui può stare solo il portiere. A 7 m. dalla linea di fondo campo, di fronte alla porta, c'è un segmento definito **linea di rigore** indicante la distanza da cui battere questo tiro. Più vicino alla porta, a 4 m. dalla linea di fondo campo, c'è un altro segmento detto **linea limite del portiere**, che indica il limite che il portiere non può oltrepassare quando subisce un tiro di rigore. La **porta**, larga 3 m. e alta 2 m., è posta sulla linea di fondo campo ed è chiusa posteriormente da una rete. Le strutture che formano la porta sono colorate con dei tratti, bianchi e rossi o bianchi e neri, della lunghezza di 20 cm. e larghezza di 8 cm.. Nei campi per tornei ufficiali nazionali ed internazionali, intorno al perimetro di gioco ci deve essere uno spazio libero di 1,5 m..

LE REGOLE PRINCIPALI

Lo scopo del gioco è di far entrare la **palla** nella **rete** avversaria; per passare la palla o per tirarla in porta si possono usare solo le mani. Il giocatore in possesso della palla può **palleggiare** senza limiti di tempo, spostandosi in ogni zona del campo. È proibito trattenere la palla con le mani per più di **3 secondi** o fare più di **3 passi**, dopodiché si deve eseguire un passaggio o un tiro; è concesso fare 3 passi, 1 palleggio e ancora 3 passi. Si può tirare in porta da qualsiasi parte del campo, purché fuori dell'area di porta. Non ci si può tuffare su una palla che rotola, né fare un **passaggio al portiere** nella sua area di porta; in questa zona del campo può stare solo il portiere. Quando la palla esce lateralmente il gioco viene ripreso con una **rimessa laterale**, eseguita dalla squadra avversaria. È proibito afferrare l'avversario, strattinarlo o strappargli la palla di mano, sgambettare, sbarrare la strada con le braccia o le mani, lanciare la palla addosso a un avversario intenzionalmente. Si può

difendere sbarrando la strada ad un attaccante con il corpo e cercando di sottrarre palla all'avversario con la mano aperta. Se un fallo è particolarmente grave, per esempio impedire ad un giocatore di tirare a rete o di eseguire un passaggio pericoloso, se un difensore è dentro l'area di porta o effettua un passaggio al portiere posizionato nell'area di porta, l'arbitro infligge un tiro di **rigore** eseguito da un avversario dalla linea dei 7 m.

Le partite iniziano con un tiro da centro campo, sorteggiato tra una delle due squadre, eseguito da un giocatore che deve tenere il piede a contatto con la linea intermedia. Ogni volta che si subisce una rete, si ricomincia il gioco allo stesso modo.

Gli incontri nelle gare ufficiali durano **2 tempi di 30min** ciascuno. La squadra è composta di 12 atleti (10 giocatori e 2 portieri), di cui **7 giocatori** in campo e 5 in panchina, liberamente intercambiabili. Nei tornei giovanili:

- al di sotto dei 16 anni le partite hanno 2 tempi di 25 min. per i ragazzi e di 20 min per le ragazze, con un intervallo di 10 min.;
- al di sotto i 12 anni, tutte le partite si disputano su 2 tempi di 20 min.

LA PALLAMANO A SCUOLA

La pallamano è uno sport che si adatta molto bene alla pratica nelle palestre scolastiche. La Federazione sportiva (FIGH, Federazione Italiana Giuoco Handball) ha infatti lanciato un progetto per le scuole primarie, a cui possono partecipare bambini fino ai **9 anni** (1^a fascia) e dai 9 anni in poi (2^a fascia); la relativa documentazione è disponibile sul suo sito internet www.figh.it.

Le regole fondamentali per la pallamano a scuola sono le seguenti:

1. campo di gioco di 20 x 13m
2. porte di dimensioni 3 x 2m
3. area di porta semicircolare di 5m di raggio
4. palla n° 1
5. squadre di 5 giocatori più il portiere
6. partite su 3 tempi di 10 minuti con intervalli di 5 minuti

LE DOTI PER GIOCARE A PALLAMANO

La pallamano è uno sport di squadra dalle regole abbastanza semplici, che si gioca al coperto. Richiede forza muscolare e rapidità nei movimenti. Impegna tutti e quattro gli arti in azioni di scatto, salto, palleggio e tiro. La coordinazione dei movimenti, la capacità di equilibrio e la prontezza di riflessi sono le doti più importanti per giocare a pallamano. I giocatori di elevato livello sono alti e robusti, perché ciò reca un vantaggio nel tiro e nella difesa della propria porta. Cuore e polmoni e muscoli sono impegnati in attività veloci alternate ad altre di resistenza.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività: 12 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- traumi alle mani e ai gomiti;
- distorsioni alle caviglie;
- infortuni muscolo-tendinei agli arti inferiori;
- contusioni per contatto fisico tra giocatori.

PER SAPERNE DI PIU'

www.figh.it

pallamanoscuola@figh.it

6) RUGBY

C'ERA UNA VOLTA ...

Nella cittadina inglese di **Rugby**, nel 1823, uno studente del college durante una partita di calcio si impossessò del pallone con le mani per depositarlo in rete: quella fu la prima meta che segnò la nascita del rugby. L'azione di questo giocatore piacque così tanto che in breve tempo diverse squadre iniziarono a giocare anche con le mani. Nel 1863 nella Freemason's Tavern a Londra ci fu una riunione dei club che giocavano a calcio; in quell'occasione si verificò la divisione tra chi giocava a calcio in modo tradizionale e chi anche con le mani. Otto anni dopo venne fondata la Rugby Football Union, per regolamentare e organizzare i tornei; inoltre, per facilitare la presa della palla, si decise di renderla ovale. Si organizzarono tornei sempre più appassionanti fino ad arrivare alle accesissime sfide tra le nazionali di Galles, Scozia, Inghilterra e Irlanda. Con l'aggiunta della Francia, nacque il prestigioso Torneo delle Cinque Nazioni, recentemente allargato a 6 nazioni con l'ammissione anche dell'Italia. Nel 1911 a Milano si formò la prima squadra italiana e il rugby si diffuse anche nel nostro Paese. Nel 1929 fu organizzato il primo Campionato Italiano. Il rugby non è uno sport olimpico, ma a livello internazionale si disputano, oltre al Torneo delle sei nazioni, i Campionati Europei e la Coppa del Mondo. Diffuso dagli inglesi nelle loro colonie, il Rugby è oggi praticato in Europa, In Australia e Oceania, in Sudafrica.

PALLA E CAMPO

Di forma **ovale**, la **palla** è formata da 4 pannelli di cuoio, trattato in modo da renderlo resistente al fango e da facilitare la presa. La sua lunghezza è di 28-30cm, la sua larghezza di 58-62cm e il suo peso di 400-440g.

La **porta** ha la forma di una lettera **H**; è larga 5,6m e la sua traversa è posta a 3m da terra.

Il campo è largo 66 – 69m e lungo 119-144m. La superficie del **terreno** di gioco dovrebbe essere in **erba**, ma può essere anche di sabbia, terra battuta, neve o erba artificiale, purché non pericolosa per i giocatori.

LE REGOLE PRINCIPALI

Nel gioco si cerca di **depositare la palla, portata con le mani**, oltre la linea di fondo campo della squadra avversaria, detta **linea di meta**. La palla viene portata avanti dal giocatore che corre, cercando di evitare gli avversari; il giocatore può anche **passare la palla** a un compagno che si trova più **indietro**. Per questo motivo, nel rugby tutti i giocatori della squadra che ha la palla devono posizionarsi dietro l'ideale linea orizzontale che collega la palla con i lati del campo. Il passaggio in avanti costituisce infatti un *fallo di passaggio in avanti*, che viene punito con un **calcio di punizione** a favore degli avversari. La palla può anche essere **lanciata in avanti con un calcio**, nelle seguenti occasioni: per inviarla di rimbalzo fuori dai lati del campo (il gioco riprende con una rimessa laterale a favore della squadra avversaria dal punto in cui la palla è uscita); per scavalcare la linea degli avversari sperando che il giocatore stesso o un compagno riescano a recuperare la palla (azione che si fa tra l'altro da centro campo per riprendere il gioco a inizio tempo o dopo una meta avversaria); per calciarla tra i pali al di sopra della traversa della porta. Se il giocatore è a terra deve lasciare immediatamente la palla o passarla indietro, se no gli viene fischiato contro un *fallo di palla trattenuta*. I difensori possono bloccare l'avversario che ha la palla afferrandolo alla vita o alle ginocchia e trascinandolo a terra: questa azione è tipica del rugby e si chiama **placcaggio**. Ogni volta che una squadra fa **meta** guadagna **5 punti** e ha inoltre il diritto di effettuare un calcio in porta collocando il pallone su una linea distante 22m dal fondo campo, all'altezza del punto di meta; se il calcio riesce, la squadra conquista altri **2 punti (trasformazione)**. Se nel corso di un'azione di gioco chi ha la palla riesce a centrare la porta avversaria calciandola di controbalzo (*drop*), cioè appena tocca terra, guadagna **3 punti**; ottiene lo stesso punteggio il giocatore che centra la porta avversaria calciando una punizione, quindi con il pallone collocato a terra nel punto del fallo. Un'altra situazione tipica del rugby è la **mischia**, fischiata per falli minori, che consiste in un

raggruppamento degli attaccanti di entrambe le squadre (*pacchetto di mischia*) che si spingono con le spalle cercando di conquistare la palla introdotta nel mezzo del gruppo dalla squadra che beneficia della punizione. La **rimessa laterale** (*touche*) viene effettuata lanciando la palla con le mani tra due file parallele di giocatori affiancate a 1 metro di distanza; i giocatori di entrambe le file cercano saltando di conquistare la palla.

I giocatori in campo sono 15, divisi in: 8 *avanti* (attaccanti), 5 *arretrati* (difensori o trequarti, tra cui l'*estremo* è il giocatore più arretrato) e 2 *mediani*. Altri 7 giocatori sono in panchina per le sostituzioni. Esiste anche una variante meno diffusa del rugby, con squadre di 13 giocatori.

Le partite si giocano in **2 riprese di 40 min** ciascuna, con un intervallo di 5min.

IL MINIRUGBY

Si può iniziare a giocare a minirugby dall'età di **6 anni**, a livello non agonistico. Le gare si svolgono tra squadre miste di maschi e femmine, meno numerose, su campi di dimensioni ridotte, con palloni più piccoli e regole adattate. Quelle esposte sono le modifiche per la categoria under 13 (11-12 anni); per tutto il resto valgono le regole del rugby.

Il terreno di gioco è largo 40-45 m e lungo 56-69 m. (comprese le aree di meta da 5 metri); in pratica si ricava lo spazio usando la larghezza di un campo da rugby regolamentare come lunghezza del campo da minirugby. Il gioco viene praticato con palloni del n. 4. La squadra è composta da 9 a 12 giocatori, più 7 riserve. La partita si disputa su **2 tempi di 20 min** con 5 min d'intervallo; ciascun tempo è diviso in 2 mini tempi da 10' con 3' d'intervallo.

Non è consentito **calcicare al di fuori della propria area** dei 22 m.; l'infrazione è punita con una mischia sul punto dove è avvenuta, a favore della squadra avversaria. Dopo la meta **non si esegue il calcio di trasformazione**; a fine partita, se il risultato è in parità ed è necessario che una squadra prevalga (tornei con incontri a eliminazione diretta), vengono tirati, mediante calcio di rimbalzo, tanti **tentativi di trasformazione** quante sono le mete realizzate da ciascuna squadra. E' prevista l'espulsione sia definitiva, sia temporanea, quest'ultima al massimo per 5' di gioco; il giocatore espulso può essere sostituito da uno in panchina. Alla **rimessa laterale** devono partecipare sempre **4 giocatori per squadra**, disposti in singole file parallele tra 3 e 8m dalla linea di *touch*, pronti a ricevere il pallone che lanciato tra di loro. Non si può sostenere né sollevare il giocatore che salta per la conquista del pallone in *touch*. La **mischia** deve essere **formata da 6 giocatori**: 3 in prima linea, 2 in seconda linea e 1 in terza linea secondo la formazione 3-2-1; è **vietato spingere** gli avversari per farli retrocedere e si possono distendere le gambe solo per conquistare il pallone. Il pallone non può essere trattenuto in mischia, per cui deve essere fatto uscire verso il mediano di mischia, che aspetta dal lato di introduzione del pallone dietro il giocatore più arretrato.

LE DOTI PER GIOCARE A RUGBY

Il rugby è uno sport faticoso, che richiede una grande impegno personale e disponibilità a collaborare con i compagni. Tra gli sport di squadra è forse quello in cui il gruppo predomina di più sull'individualità, in quanto le iniziative personali possono avere successo solo se sostenute dallo sforzo di tutti i compagni di squadra. E' uno sport di contatto, cioè prevede la possibilità di scontri fisici, ma contrariamente a un'opinione ancora troppo diffusa non è affatto uno sport violento. Il contatto tra giocatori è infatti molto ben regolamentato e valori come il coraggio, il rispetto dell'avversario e la lealtà fanno parte della tradizione del rugby e sono riconosciuti e rispettati da tutti i suoi praticanti. In base al ruolo, sono favoriti giocatori massicci e potenti o agili e veloci. La resistenza è richiesta a tutti i giocatori, mentre quelli dotati di maggiore coordinazione e destrezza manuale e con i piedi sono rispettivamente il mediano d'apertura e il giocatore incaricato di calciare le punizioni.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

– età inizio attività: 12 anni (categoria under 15);

– visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- traumi da scontro, di vario tipo;
- distorsioni;
- infortuni muscolo-tendinei;
- patologie della colonna vertebrale.

PER SAPERNE DI PIU'

www.federugby.it

www.pianetabimbi.it

segreteria@federugby.it

7) CALCIO A CINQUE

C'ERA UNA VOLTA ...

Nell'antica Grecia si praticava già un gioco in cui si prendeva a calci una palla. Altri giochi con palle di gomma o fibre vegetali venivano disputati dalle popolazioni precolombiane del continente americano: i Maya praticavano un'attività rituale in cui una palla elastica poteva essere colpita solo con i fianchi, mentre nell'America del Nord sono stati ritrovati campi di forma ovale con delle aperture alle estremità che forse corrispondevano alle moderne porte del calcio. A Firenze, durante il Rinascimento, si diffuse un gioco divenuto famoso come primo esempio di calcio regolamentato: il calcio fiorentino. Il **calcio** moderno, con 11 giocatori per squadra, comparve in Inghilterra nel 1863, quando nella Freemason's Tavern di Londra venne fondata da 12 club la Football Association. Da allora il calcio si è diffuso sempre più, iniziando dall'Europa e dal Sudamerica, fino a divenire uno sport giocato in tutto il mondo. In Italia, nel 1898, venne fondata la Federazione Italiana Giuoco Calcio. Il primo campionato della storia si giocò a Torino proprio nel 1898, tutto in una sola giornata; lo vinse il Genoa, che conquistò così il primo scudetto. Nel nostro Paese il calcio è oggi lo sport più praticato e più seguito in assoluto.

Il **calcio a 5** nacque in Brasile a partire dal 1920, come intrattenimento da spiaggia giocato da cinque giocatori contro cinque e con porte piccole. Nel Nord Europa, dove i campionati subivano delle lunghe soste invernali a causa delle gelide temperature, questo modo di giocare a calcio venne presto apprezzato perché consentiva di continuare l'attività anche al coperto. In Italia, a partire dal 1950, si iniziò a giocare il calcio a 5 su campi da tennis in terra rossa adattati per il calcio. Oggi l'attività del calcio a 5 fa parte della Federazione Italiana Giuoco Calcio e riscuote un grandissimo successo, anche perché si possono sfruttare impianti già esistenti per altri sport.

Di seguito è descritto il calcio a 5, perché più facilmente praticabile a scuola e più adatto a bambini e bambine, che possono giocare insieme.

PALLA E CAMPO

La **palla** è di cuoio o di materiale sintetico; pesa da 390 a 430 g. e ha una circonferenza di 62 - 64 cm..

Il **campo** può essere in materiale sintetico o in terra battuta. Misura da 25 a 42 m. in lunghezza e da 15 a 25 m. in larghezza; i lati lunghi sono delimitati da due linee laterali, quelli corti da due linee di fondo campo. La porta è alta 2 m. e larga 3 m; davanti ad essa c'è l'area di rigore, delimitata da una linea curva di 6 m di raggio. Su questa linea, proprio davanti alla porta, è segnato il punto del rigore. In linea con questo punto, a 10 m. di distanza dalla linea di porta, c'è il punto del tiro libero. Nel centro del campo si trova invece un cerchio centrale dal raggio di 3 m.

LE REGOLE PRINCIPALI

Le squadre sono formate da **cinque giocatori**, compreso il portiere. Le regole si ispirano a quelle di calcio, quindi lo scopo del gioco è di far entrare la **palla** nella **porta** avversaria giocandola con i piedi. Le posizioni dei giocatori in campo sono libere e non esiste il fuorigioco. Le **rimesse laterali** si effettuano con i piedi. I contatti violenti e le entrate in scivolata (*tackle*) sull'avversario sono proibiti; le infrazioni commesse nell'area di rigore sono punite con un **calcio** in porta eseguito dal punto di **rigore**. Il portiere nel rinviare non può superare la linea mediana, ma deve essere fuori dall'area di rigore; può cambiare ruolo con qualsiasi altro giocatore, previo avviso all'arbitro. Le **punizioni** possono essere calciate direttamente in porta. Sono ammesse le sostituzioni "volanti", cioè senza interruzione del gioco, in numero illimitato. La partita è divisa in **due tempi di 30 minuti**, con un intervallo che può durare al massimo 10 minuti; durante la partita le squadre possono chiedere un minuto di *time out* (sospensione del tempo di gioco) per tempo; durante l'effettuazione del calcio di rigore il tempo viene fermato. Dopo i primi **5 falli** commessi da una squadra, ogni ulteriore fallo viene punito con un **tiro libero** calciato dal punto prestabilito nella propria metà campo.

IL MINICALCIO

Con regole simili a quelle del calcio a 5 si può giocare il **minicalcio**, una forma di gioco adattato ai più piccoli e praticabile in palestra o in cortile. Ecco alcune regole utili per organizzare delle minipartite, tenendo conto che non sono regole “ufficiali” e si possono adattare alle più varie esigenze. Le regole non descritte sono come quelle del calcio a 5.

Campo: le misure massime sono quelle del campo di calcio a 5, ma si possono ridurre mantenendo le proporzioni dei lati fino a un minimo di 12 x 20m. Devono essere tracciate le linee delle aree di rigore e quella di metà campo.

Porte: si usano quelle del calcio a 5.

Tempi di gioco: due tempi di 12 minuti (riducibili a 10) senza intervallo.

Giocatori: 5, più 5 riserve; ogni riserva può entrare a gioco in corso, all'altezza della metà campo, contemporaneamente all'uscita del giocatore da sostituire.

Portiere: può parare con tutto il corpo, ma non può uscire dalla propria area di rigore; se lo fa, gli avversari calciano una punizione dal punto in cui il portiere ha oltrepassato la linea dell'area.

Difensori: i due difensori possono giocare unicamente nella propria metà campo; possono passare la palla ai compagni o tirare in porta, ma senza oltrepassare la linea di metà campo.

Attaccanti: i due attaccanti possono giocare solo nella metà campo di attacco; possono tirare in porta, passarsi la palla tra loro o passarla ai compagni in difesa, ma senza entrare nella metà campo di difesa.

Rimessa da fondo campo: la fa solo il portiere, passando la palla a un compagno nella propria metà campo, per riprendere il gioco dopo che la palla colpita da un avversario ha superato la linea di fondo campo.

Rimessa laterale: la effettua un giocatore calciando la palla dalla linea laterale, per riprendere il gioco dopo che la palla colpita da un avversario ha superato la linea laterale.

Falli: sono puniti con un calcio di punizione diretto (si può tirare direttamente in porta) se commessi fuori area, con un calcio di rigore se avvengono in area.

Espulsione: il giocatore che esegue un intervento violento contro un avversario o che insulta un altro giocatore viene espulso.

Punizione: quando si calcia una punizione gli avversari devono stare ad almeno 3m di distanza.

Rigore: si esegue in modo simile a quello dell'hockey. Il giocatore parte dal punto di centro campo, si dirige palla al piede verso la porta avversaria e ha 15s di tempo per tirare in porta una sola volta (l'eventuale ribattuta del portiere non può essere calciata nuovamente in porta).

LE DOTI PER GIOCARE A CALCIO

Il calcio a 11 è uno sport che richiede notevole resistenza e forza muscolare. Il campo è grande e si gioca all'aperto: rispetto agli sport di squadra al coperto, i giocatori sono più esposti alle condizioni meteorologiche (sole, vento, pioggia, caldo o freddo). In base al ruolo sono richieste doti diverse, per cui in una squadra ci sono giocatori con varie caratteristiche fisiche. Nel calcio a 5 il gioco è più rapido e i contatti fisici, anche se meno violenti rispetto al calcio a 11, sono più frequenti per le piccole dimensioni del campo; la rapidità e la coordinazione dei movimenti sono molto importanti per controllare e colpire la palla. Ad eccezione del portiere, non sono impegnati nel gioco gli arti superiori. Dal punto di vista mentale sono importanti la freddezza, la rapidità nel prendere decisioni, la capacità di collaborare con i compagni. Cuore e polmoni sono impegnati alternativamente in attività di velocità (scatti) e in altre di resistenza.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività: 12 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- distorsioni alle ginocchia;
- distorsioni alle caviglie;
- traumi da contatto;
- lesioni muscolari e tendinee agli arti inferiori;
- pubalgia.

PER SAPERNE DI PIU'

www.figc.it

www.pianetabimbi.it

www.minisport.it

8) ARTI MARZIALI

C'ERA UNA VOLTA ...

I popoli dell'antichità svilupparono molte tecniche utili per combattere, dalle quali nacquero in seguito varie specialità sportive. Nelle popolazioni occidentali alcuni sport come il lancio del giavellotto, la scherma, la lotta greco romana, il pugilato, il tiro con l'arco derivano da gesti eseguiti in battaglia. Nelle antiche civiltà asiatiche (Cina, India, Giappone) si svilupparono invece tecniche di combattimento corpo a corpo senza armi, o con armi rudimentali come bastoni e catene, in cui più della forza fisica contano l'abilità, la coordinazione e la destrezza del combattente. Per la loro origine guerresca questi sport sono oggi definiti **arti marziali** (nome tratto da Marte, il dio greco della guerra); ne esistono molteplici tipi e varianti. Qui sono descritti solo *judo* e *karate*.

Il **judo** nacque in Giappone nel 1882 per merito del maestro Jigoro Kano, come forma di riorganizzazione dello *ju-jitsu*, un'antica arte marziale praticata con regole e metodi diversi; la nuova tecnica si basava su 300 colpi e fu chiamata *judo*. Inizialmente praticato solo in Giappone, il *judo* si diffuse a livello mondiale e entrò a far parte dei Giochi Olimpici nel 1964.

Il **karate** è un'arte marziale molto antica, nata in Cina intorno al VI secolo quando si diffuse tra i monaci buddisti che dovevano sapersi difendere durante gli spostamenti da un villaggio all'altro per le loro predicazioni. L'efficienza di questa tecnica di difesa ben presto si diffuse in tutta la Cina e raggiunse le isole del Giappone, in particolare Okinawa, dove essendo proibito l'uso delle armi fu molto apprezzata questa tecnica di difesa che venne chiamata *karate* (in giapponese significa mano nuda). Nel '900 in Giappone l'insegnamento del *karate* fu introdotto nelle scuole e nei decenni successivi questo sport si è diffuso in tutto il mondo; il *karatè* non è ancora stato ammesso alle Olimpiadi.

ATTREZZI ECAMPO

Il **judo** si pratica in una palestra chiamata **dojo**. Si svolge a piedi nudi, indossando un comodo costume (**Judo-gi**), composto da pantaloni, casacca e da una cintura chiamata **obi**. Questa cintura, che può essere di diversi colori in base all'abilità raggiunta, va allacciata in un modo particolare con un nodo piano. Per spostarsi all'interno del *dojo*, si usano delle ciabatte chiamate **zori**. Si pratica su un tappeto detto **tatami**, tipica stuoia giapponese d'uso casalingo confezionata in paglia di riso. Quelli usati per le gare sono in materiali sintetici e misurano cm 190x95x6, ma in Europa le dimensioni sono leggermente maggiori: cm 200x100x6.

L'area di gara per le competizioni di **karate** è costituita da un quadrato coperto di tappeti, **tatami**, con lati di 8 metri e con 2 metri aggiuntivi su ogni lato come area di sicurezza. A 2 metri dal centro del quadrato è segnata una linea per posizionare l'arbitro. I contendenti si posizionano su due linee a 1,5 metri dal centro dell'area e perpendicolari a quella dell'arbitro. Gli atleti devono indossare come divisa un **karate-gi** bianco; uno dei contendenti (*aka*) deve indossare cintura, guantini e paratibie rossi e l'altro (*aho*) blu. Altre protezioni indossate sono: paradenti, paraseni (femmine) e conchiglia (protezione per i genitali maschili).

LE REGOLE PRINCIPALI

Lo scopo del **judo** è proiettare o bloccare a terra l'avversario per mezzo di prese al costume e al corpo. La durata del combattimento è di 5 minuti e vince chi ha compiuto il numero maggiore di immobilizzazioni e prese, secondo un sistema di punteggio abbastanza complesso; l'**ippon** è il punto che permette di vincere prima del limite. La cintura nera è poi suddivisa in dieci gradi di abilità, definiti *dan*. La conquista di questi gradi di abilità avviene per meriti sportivi per i primi sei, mentre i rimanenti quattro si ottengono grazie a studi particolari sullo *judo* e per meriti legati alla diffusione dello sport. I praticanti di *judo* sono divisi in **kyu** (allievi) e **dan** (esperti). I primi indossano la cintura bianca, e successivamente quella gialla, arancio, verde, blu, e marrone. In Giappone e nell'area asiatica lo *judo* usa solo la cintura bianca e quella marrone. Gli esperti sono

suddivisi in dieci gradi di abilità. La conquista di questi gradi avviene per meriti sportivi per i primi sei, mentre i rimanenti quattro si ottengono grazie a studi particolari sullo judo e per meriti legati alla diffusione dello sport. Gli esperti possono portare la cintura nera, ma dal 6° dan in poi, possono indossare una cintura da cerimonia bianca e rossa per il 6°- 7°- 8° dan e rossa per il 9° e 10° dan. Bisogna ricordare che il maestro Kano non si è mai attribuito un grado particolare, ma portava abitualmente una cintura bianca più alta, a significare che nel momento in cui si pensa di aver imparato tutto, è quello il momento in cui bisogna ricominciare. Dopo la sua morte i suoi allievi gli hanno attribuito il 12° dan.

Nei combattimenti di **karate** si valutano l'abilità di esecuzione delle tecniche fondamentali e la capacità di rompere la guardia dell'avversario. I colpi non sono portati veramente, ma sono impostati, cioè sono eseguiti in modo da evitare il contatto fisico con l'avversario. Il necessario controllo si impara attraverso i **kata**, colpi portati a un avversario immaginario. I combattimenti, **kumite**, possono essere ulteriormente divisi in confronti a squadre e individuali; quest'ultimo può ancora essere suddiviso in categorie di peso. Nei combattimenti a squadre, ogni squadra deve avere un numero dispari di contendenti, 7 per le squadre maschili e 5 per le femminili. I punteggi assegnabili sono: **sanbon** (3 punti); **nihon** (2 punti) e **ippon** (1 punto). I bersagli validi sono: testa, viso, collo, addome, petto, schiena, fianco. Il risultato di un incontro viene determinato dal concorrente che ottiene un vantaggio pari o superiore agli 8 punti o, a tempo scaduto, dal concorrente che ottiene il punteggio più alto. Quando un incontro termina in parità, il vincitore sarà decretato per decisione arbitrale. Fondamentale nel karate, come nelle arti marziali in genere, sono il comportamento sportivo, il rispetto, l'attenzione a non ferire l'avversario: la violazione di queste regole comporta sanzioni da parte dell'arbitro.

ARTI MARZIALI E SCUOLA Si può iniziare la pratica dello judo dall'età di **4 anni**, naturalmente a livello di preparazione ginnica senza combattimenti. Ecco alcuni esempi per realizzare dei giochi divertenti che possono servire anche per avvicinarsi alla pratica delle arti marziali.

Salta tra le cinture Disponi per terra almeno 6 cinture da judo in modo da formare una colonna continua. Avanza saltando tra le cinture alternando i piedi; appoggia sempre un solo piede per volta e resta in equilibrio per 2-3 secondi prima di compiere il balzo successivo. Bisogna compiere l'intero percorso senza errori.

Passa sulle cinture Con la stessa preparazione dell'esercizio precedente, cammina sulle cinture mettendo un piede davanti all'altro. Allarga le braccia per mantenere l'equilibrio. Bisogna compiere l'intero percorso senza appoggiare i piedi al di fuori delle cinture. Un ulteriore gioco può essere quello di passare correndo sulle cinture, senza uscire dalla linea.

Salta tra i cerchi Disponi per terra almeno 4 grandi cerchi vicini tra loro. Al via dell'insegnante, salta a piedi uniti da un cerchio all'altro. Bisogna saltare almeno una volta dentro ogni cerchio e infine uscire dall'ultimo con un ulteriore salto, senza mai toccare i bordi dei cerchi e senza perdere l'equilibrio.

Corri tra i cerchi Disponi per terra almeno 4 grandi cerchi in modo che siano incolonnati a breve distanza l'uno dall'altro. Al via corri velocemente appoggiando i piedi solo all'interno dei cerchi; cerca di completare il percorso più velocemente possibile senza calpestare i bordi dei cerchi.

Rotola tra i binari Disponi una serie di cinture a terra formando due linee, come un binario. Mettiti di fianco al percorso, quindi rotola lateralmente e completa il percorso senza uscire dai binari. Alla fine del percorso rifallo rotolando dall'altro lato.

Il ragno e il gambero Con la stessa preparazione dell'esercizio precedente, cammina sui quattro arti appoggiando le mani e i piedi sulle cinture che formano il binario. Ritorna camminando all'indietro come un gambero.

Il granchio Con la stessa preparazione dell'esercizio precedente, avanza lateralmente sui quattro arti appoggiando le mani su una linea del binario e i piedi sull'altra. Ritorna avanzando verso il lato opposto (destra-sinistra o viceversa).

LE DOTI PER PRATICARE LE ARTI MARZIALI

Le arti marziali richiedono movimenti veloci e improvvisi, grande scioltezza articolare, perfetta coordinazione dei movimenti di tutto il corpo, buon equilibrio. Tutti e quattro gli arti sono impegnati nello sforzo, anche se in modo diverso in base al tipo di arte marziale praticata. In alcuni gesti occorre anche notevole forza muscolare, per afferrare l'avversario o per mantenere saldamente l'equilibrio in posizioni difficili. La prontezza mentale è tanto importante quanto la concentrazione e la capacità di autocontrollo. Cuore e polmoni sono impegnati in attività intense e di durata prevalentemente breve, con pause tra uno sforzo e l'altro.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 12 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- distorsioni delle articolazioni degli arti;
- infortuni al collo e alla schiena;
- infortuni muscolari;
- contusioni.

PER SAPERNE DI PIU'

www.fjlkam.it

9) TENNIS

C'ERA UNA VOLTA ...

Il nome di questo sport deriva dalla parola francese *tennez*, che significa prendete, detta per avvertire l'avversario al momento di lanciare la palla; la parola, pronunciata all'inglese, diventò con il tempo **tennis**. Sembra che in Francia si praticasse fin da tempi antichi un gioco in cui ci si rilanciava una specie di palla, colpendola con le mani. Verso la fine del medioevo il gioco si diffuse in tutto il paese, diventando lo sport più praticato; veniva chiamato *paume* (palmo) perché in origine la palla veniva colpita con il palmo della mano. Questo sport appassionò sia il popolo, che faceva scommesse accanite, sia i nobili e i regnanti; pare che il re Luigi X sia addirittura morto per lo sforzo dopo una partita molto combattuta. Le regole del gioco della *paume* furono scritte per la prima volta nel 1559: da questo gioco sono derivati gli attuali tennis, ping-pong, squash, pelota. La versione inglese del tennis fu regolamentata nel 1847 da Wingfield, un ufficiale dell'Armata delle Indie: tutto il necessario per il gioco (due racchette, otto palle, due paletti con relativa rete) era contenuto in una cassa di legno di tek, il campo era più stretto al centro e più largo alle estremità, la rete era molto più alta dell'attuale. Nel 1877 si svolse a **Wimbledon** il primo torneo al mondo; questo torneo è il più prestigioso evento del tennis e si gioca ogni anno, preceduto dai tornei di **Australia** e di **Francia** e seguito da quello degli **USA**. Nel 1900 lo statunitense Davis istituì la prima e unica competizione tra squadre nazionali che si gioca tuttora, la **Coppa Davis**.

In Italia nel XVI secolo si praticava la **pallacorda**, un gioco che assomiglia al tennis, usando racchette molto simili a quelle attuali. Nel 1878 venne fondato il primo circolo tennistico a Bordighera, seguito dai club di Genova, Torino, Milano e Firenze; il primo campionato italiano fu organizzato a Roma nel 1895, dove solo un anno prima era stata fondata l'AILT, Associazione Italiana Lawn Tennis.

Il tennis è entrato negli sport olimpici soltanto alle Olimpiadi di Barcellona nel 1992, dopo essere stato ammesso in alcune precedenti edizioni come sport dimostrativo.

PALLA ECAMPO

La **palla** da tennis, di piccole dimensioni, è fatta di gomma ricoperta di panno; può essere di colore giallo o bianco, pesa 56,7 - 58,5 g e ha un diametro di 6,35 - 6,67 cm. La palla è colpita con una **racchetta**, formata da un manico e da un ovale che presenta all'interno una rete di corde intrecciate in modo alternato; la rete costituisce la superficie d'impatto per la palla. I materiali con cui sono costruite le racchette si sono evoluti dal legno ai metalli fino al carbonio e ad altri materiali, dotati di resistenza, elasticità e leggerezza. Le corde possono essere in budello animale o in materiali sintetici e vengono tese con forza diversa in base alle caratteristiche fisiche e al tipo di gioco del singolo tennista.

Il **campo** da tennis può essere realizzato su erba, terra rossa, cemento o materiale sintetico. Ha forma rettangolare e misura 8,23 x 32,77 m; viene diviso in due nel senso della lunghezza da una linea di metà campo. All'altezza di questa linea è tesa una **rete**, fissata a due sostegni laterali, alta 1,07m ai lati e 0,91m al centro. A metà della sua lunghezza, la rete è fissata a terra da una fettuccia bianca. Ogni metà campo è a sua volta divisa in tre aree più piccole dalla linea di servizio, tracciata parallelamente alla linea di metà campo a 6,40m di distanza, e da una linea centrale che divide in due metà l'area più vicina alla rete. Nel gioco del doppio (due giocatori contro due) il campo è reso più grande da due corridoi larghi 1,37 m, delimitati dalle linee laterali del doppio.

LE REGOLE PRINCIPALI

Nel tennis si colpisce con la racchetta una pallina per lanciarla nel campo avversario scavalcando la rete; l'avversario cerca di ribatterla, colpendola al volo o dopo il primo rimbalzo. Si può giocare sia uno contro uno (**singolo**), sia due contro due (**doppio**). I modi principali di colpire la palla sono:

– il **diritto**, il più usato dei colpi del tennis, con cui si colpisce la palla alla propria destra (per chi impugna la racchetta a destra) con il palmo della mano rivolto in avanti;

– il **rovescio**, che si effettua dall'altro lato del corpo colpendo la palla con la superficie posteriore della racchetta e il dorso della mano rivolto in avanti (può essere eseguito anche impugnando la racchetta a due mani).

Altri colpi usati nel gioco sono: il **servizio**, con cui si inizia il gioco, la **volée**, colpo al volo eseguito vicino alla rete, il **pallonetto**, tiro arcuato con traiettoria alta, la **smorzata**, colpo lento e corto che cade poco oltre la rete, la **schacciata**, colpo portato verso una palla alta per scagliarla con forza verso il campo avversario.

Il gioco inizia con il servizio: il giocatore, restando con entrambi i piedi dietro la linea di fondo campo, alza la palla con la mano e al volo la tira direttamente nel campo avversario; per essere valida, la palla non deve toccare il bordo della rete e deve cadere dentro il rettangolo di servizio del campo avversario. All'inizio del gioco si fa la battuta dal lato destro del proprio campo verso il rettangolo di servizio avversario del lato opposto (da destra a sinistra); allo scambio successivo si serve da sinistra verso destra e così via si alterna sempre il lato di battuta fino alla fine del gioco in corso (game, vedi più avanti).

La **partita** può durare al massimo 5 (solo per gli uomini) o 3 **set**; la gara termina quando un giocatore vince un numero di set tale da non poter essere raggiunto dall'avversario (3 o 2 set). Vince il set il giocatore che si aggiudica 6 **game** (parti di gioco del set), con un vantaggio di 2 game sull'avversario. Per evitare che i set diventino troppo lunghi, esiste la regola del **tie break**, che entra in azione quando il punteggio è di 6 game pari: si gioca una specie di spareggio in cui ogni colpo conquistato porta 1 **punto** e vince il giocatore che conquista 7 punti con un vantaggio di almeno 2 sull'altro. Il punteggio del game viene calcolato nel seguente modo:

- 15 punti per il primo e il secondo colpo vincente;
- 10 punti per il terzo (la progressione del punteggio pertanto è: 15-30-40);
- il **quarto colpo** vincente determina la conquista del game, ma se il punteggio è pari è necessario anche in questo caso uno scarto di 2 punti per vincere il game; i punti seguenti al 40 pari sono detti **vantaggi**. Al termine di ogni game la battuta passa all'altro giocatore; ogni due game ci si scambia la metà campo di gioco.

Nel **doppio** si applicano le stesse regole del singolo, tranne:

- si gioca due contro due;
- i giocatori della stessa coppia si alternano nella battuta;
- ogni giocatore risponde alla battuta avversaria diretta verso il suo lato, dopo di che è libero di muoversi sul campo come meglio crede;
- il campo comprende anche i corridoi laterali.

MINITENNIS Si può iniziare a giocare a tennis all'età di **8 anni**, con materiale adattato tipo racchette più piccole, campo di dimensioni ridotte e palline più leggere. Il Bidy Tennis, per esempio, è un nuovo modo di giocare che può essere, ma non obbligatoriamente, una preparazione al vero tennis. L'attrezzatura è poco costosa e si può montare ovunque, sia in palestra sia su terreno adatto all'aperto. È un tipo di tennis facilitato, giocato su un campo ridotto e con la rete più bassa, usando una palla di gommapiuma più grossa delle normali palline, ma più leggera e quindi dalle traiettorie più lente. Ecco i principali adattamenti per il minitennis:

campo di gioco: misure consigliate 10m x 5 m, ma è possibile adattarle alla situazione;

rete: più bassa della normale rete da tennis, adattabile alla statura dei bambini;

attrezzi: racchette da minitennis, pallina in gommapiuma di 13-14 cm di diametro;

servizio: si esegue dal basso, colpendo la palla al rimbalzo o al volo, 5 volte per giocatore;

colpi: sono consentiti i colpi di diritto e di rovescio, al volo o al primo rimbalzo;

schacciata: non consentita;

punteggio: si conquista 1 punto per ogni scambio vinto, vince chi arriva a 25 punti con almeno 2 punti di scarto;

giocatori: consigliabile il doppio (due contro due) per far partecipare più bambini alla volta;

Per il resto valgono le regole generali del tennis.

LE DOTI PER PRATICARE IL TENNIS

Il tennis è un gioco veloce, in cui si fanno rapidi spostamenti in varie direzioni. Tra le doti più richieste ci sono quindi la prontezza di riflessi, la coordinazione dei movimenti, la forza muscolare e l'equilibrio. Una buona vista è fondamentale per vedere la pallina anche quando viaggia veloce o non si distingue bene (di sera, controluce, dintorni del campo poco nitidi). L'arto con cui si impugna la racchetta ha un maggior sviluppo muscolare, che è bene compensare con appositi esercizi. Cuore e polmoni sono impegnati in attività intense e di durata variabile a secondo del livello di gioco, con pause tra uno scambio e l'altro.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 10 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- problemi tendinei al gomito e alla spalla;
- distorsioni alle caviglie;
- infortuni muscolari;

PER SAPERNE DI PIU'

www.federtennis.it

www.minisport.it

10) HOCKEY SU PRATO

C'ERA UNA VOLTA ...

Tracce storiche di attività di svago svolte con bastoni e palle si trovano nelle più antiche civiltà: tra gli antichi Egizi e Persiani, nella Grecia classica e nell'antica Roma, nelle piramidi azteche e nei templi tibetani. Nel medioevo nasce il termine **hockey**, derivato dall'unione di due nomi: il francese "hoquet" (bastone da pastore curvo in cima) e l'inglese "hook" (uncino). In Francia questo sport venne raffigurato in miniature medievali e nell'Inghilterra sotto il regno di Edoardo III rivaleggiò per popolarità con il tiro con l'arco. Verso la fine dell'800 si sviluppò in Inghilterra il moderno hockey, insieme ad altri sport come il calcio e il rugby. L'hockey si diffuse in tutte le colonie dell'impero britannico, tra cui ci sono i paesi dove ancor oggi è più praticato come l'India, il Pakistan, l'Australia e la Nuova Zelanda. In Europa le nazioni dove l'hockey è più popolare sono la Gran Bretagna, la Germania e l'Olanda. L'hockey maschile è sport olimpico dal 1908 e quello femminile dal 1980. In Italia l'hockey comparve all'inizio del '900 e la sua organizzazione ufficiale avvenne nel 1935 per poter partecipare alle Olimpiadi di Berlino. La federazione italiana hockey su prato è nata nel 1973 e dal 1984 si chiama FIH.

PALLA E CAMPO

Le dimensioni del **campo da hockey** su prato sono molto simili a quelle dei campi da calcio e da rugby: 55 x 91,40m. Il campo è diviso da una linea di centrocampo e da altre due linee parallele a questa in quattro settori uguali, larghi come il campo e lunghi 23m. Le linee tratteggiate parallele ai lati servono per controllare la distanza dei giocatori dalla palla nelle rimesse in gioco. Davanti alle porte, di 3,66 per 2,14m, sono disegnati dei semicerchi che costituiscono le aree di tiro. I calci di rigore si tirano dal dischetto posto a 6,40 m dal centro della linea di porta. Il terreno di gioco può essere in erba naturale o sintetica. L'hockey si può giocare anche al coperto su campo ridotto di 36-44 x 18-22m. La **palla** è sferica, di colore bianco, in materiale plastico e pesa 156 - 163 gr.; la sua circonferenza varia da 22,40 a 23,50 cm.

LE REGOLE PRINCIPALI

Le squadre sono composte da **11 giocatori**, più 5 in panchina per le sostituzioni, che si spostano sul **prato** manovrando con il **bastone ricurvo** una **palla**, che e cercano di far entrare nella porta avversaria. La partita dura due tempi di 35 minuti, separati da un intervallo di 10 minuti. Non si può giocare la palla con il manico del bastone, non si deve alzare il bastone né la palla se c'è un avversario vicino (tranne che nel tiro in porta), toccare la palla con il corpo (tranne il portiere all'interno della propria area di tiro), ostacolare un avversario utilizzando il proprio corpo. La rete è valida se la palla oltrepassa completamente la linea di porta dopo essere stata colpita, spinta, o deviata da un attaccante dentro l'area di tiro. Se un fallo viene commesso volontariamente da un difensore dentro l'area di tiro, viene concesso un tiro di **rigore**; se il fallo è giudicato involontario viene concesso un corner "corto". Se la palla, giocata entro la linea dei mt. 22,90 viene inviata oltre la linea di fondo da un difensore, viene concesso un **corner "corto"**, se tale azione è giudicata involontaria viene concesso un **corner "lungo"**: la squadra in attacco gioca la palla dalla linea di fondo a diversa distanza dal palo della porta. Se la palla esce lateralmente, l'altra squadra la rimette in gioco con il bastone dal punto in cui è uscita. Se la palla esce dalla linea di fondo a seguito di un'azione d'attacco, viene rimessa in gioco da un difensore di fronte al punto in cui è uscita in un punto compreso tra la linea di fondo e l'altezza del limite dell'area. Nell'hockey su prato non esiste la posizione di fuori gioco. L'**hockey indoor** è giocato da squadre di 6 giocatori su due tempi di 20 minuti con intervallo di 5, con regole adattate alle minori dimensioni del campo.

HOCKEY E SCUOLA

L'attività pre-agonistica proposta della FIH per i più giovani riguarda bambini e bambine dagli **8 ai 12 anni**. Come strutture usa campi da tennis, di calcio a 5, di pallamano, polivalenti o scolastici.

campo di gioco: misure consigliate 40 x 20m, ma é possibile adattarle alla situazione;

terreno di gioco: piano, di qualsiasi materiale purché scorrevole per la palla

area di tiro: è una linea semicircolare tracciata dai pali, o una parallela alla linea di fondo posta da 6 a 9m dal fondo;

porte: misure 3 x 2m;

attrezzi: bastone da gioco in resina (MIGstick), che si usa solo nella parte piatta;

palla: palla da gioco alleggerita del peso di 100g;

colpi: sono tutti consentiti, tranne il drive;

fuorigioco: non si applica;

protezioni: consentite tutte le protezioni base, consigliato il paradenti;

tir d'angolo: si esegue a 3m dall'angolo sulla linea laterale, dopo che un difensore ha fatto uscire la palla oltre il fondo;

corner corto facilitato: la squadra in attacco mette un giocatore con la pallina sulla linea di fondo a m. 6 dal palo ed un giocatore fuori l'area, mentre il difensore che ha commesso il fallo fa il portiere;

distanza: gli avversari devono stare almeno a 3m di distanza dal punto in cui si esegue la rimessa dal fondo o laterale;

rigore: il rigore è un tiro fatto alzando la palla con la spinta del bastone eseguito a m. 6 dalla porta, che viene assegnato quando un difensore commette fallo nella propria area di tiro impedendo un goal certo;

durata della partita: 2 tempi di 15-20 minuti, con 5 minuti di intervallo;

punteggio: si conquista 1 punto per ogni rete realizzata, vince chi segna più reti nel tempo di gioco;

giocatori: 5 giocatori in campo, senza portiere, più le riserve (al massimo altri 5);



LE DOTI PER PRATICARE L'HOCKEY SU PRATO

L'agilità e la capacità di controllare la palla con il bastone sono le doti indispensabili per un buon giocatore di hockey. La tecnica del gioco richiede la conduzione, che consiste nel controllare la palla per avanzare verso l'area avversaria, il passaggio ai compagni di squadra e il tiro, con cui si cerca di mandare in rete la palla realizzando un punto. Forza e resistenza sono necessarie per gli scatti e le corse da affrontare nel corso della partita.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 12 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- distorsioni delle articolazioni degli arti;
- dolori alla schiena;
- infortuni muscolari;
- contusioni.

PER SAPERNE DI PIU'

www.federhockey.it

11) PATTINAGGIO

C'ERA UNA VOLTA ...

I primi pattini di cui si ha una traccia storica sono delle **ossa** di Mammoth (animale simile all'elefante che visse nell'era glaciale) che servivano per **scivolare sul ghiaccio**. Solo in epoca molto più recente l'uomo ha imparato a costruire apposite lame d'acciaio da mettere sotto le scarpe per muoversi velocemente sul ghiaccio. Leonardo da Vinci, in una lettera datata 1480 raccontò di aver visto nelle Fiandre persone che correvano sul ghiaccio scivolando. L'utilizzo era finalizzato al trasporto, mentre le prime gare si svolsero un secolo più tardi in piste ricavate nei canali ghiacciati delle città olandesi. Nell'ottocento il pattinaggio prese corpo a livello europeo e nordamericano, tanto che vennero organizzati i primi Campionati del Mondo nel 1893. Nel 1924, alle Olimpiadi di Chamonix, vennero disputate gare di **pattinaggio su ghiaccio** in pista lunga. Le gare di velocità sui pattini da ghiaccio vennero poi divise in due specialità: pista lunga e pista corta o **short track**, quest'ultima ammessa alle Olimpiadi a partire dall'edizione di Albertville (1992). Lo short track è una disciplina relativamente nuova nata nei paesi nordamericani, dove gli atleti canadesi e statunitensi si potevano allenare solamente nei campi da hockey.

I pattini da ghiaccio diedero probabilmente l'idea al belga Joseph Merlin, il quale pensò alla possibilità di spostarsi per le vie delle città in modo simile, utilizzando strumenti a legno con piccole ruote. L'inventore si trasferì a Londra nel 1760 e iniziò a camminare per le vie della città sui **pattini**: l'idea ebbe successo specialmente tra le persone nobili e vennero realizzati dei pattini in linea da 2 a 10 **rotelle** in legno, in ferro o in gomma. Nel 1863 l'idea più geniale venne a un americano che, praticando il pattinaggio sul ghiaccio, in estate non si poteva allenare: inventò un meccanismo che consentiva di guidare le ruote con l'inclinazione del corpo, lo **sterzo**. Da allora si iniziarono ad usare i pattini che oggi conosciamo, sempre più perfezionati nei materiali, e vennero inaugurati numerosi circoli di pattinaggio a rotelle. Nel XX secolo il pattinaggio diventa non più solo un passatempo, ma un vero e proprio sport. A Milano nel 1877 vennero costruite numerose piste in legno, in cui si incontravano dame e signori per pattinare a tempo di musica, suonata da un'orchestra dal vivo. Le prime gare in Italia si disputarono nel 1897, mentre dal 1920 ebbero inizio i Campionati Italiani.

PISTA E ATTREZZI

Le gare sui pattini a **rotelle** si svolgono su superfici lisce e solide, che assicurano la scorrevolezza dei pattini. Le competizioni di velocità si possono disputare su tratti stradali chiusi al traffico, mentre l'artistico e l'hockey si svolgono sulla pista da hockey. Il **campo da hockey** misura circa 40 x 20m, è circondato da una balaustra (basso muretto di legno) e ha gli angoli arrotondati. Sul terreno solido sono tracciate tre linee e un cerchio nel centro, mentre due aree di rigore con quattro cerchi ai vertici sono disegnate davanti alle porte. Le porte sono larghe 1,54m e alte 1,05m.

I **pattini** si sono evoluti dall'originale struttura in legno con ruote anch'esse in legno, che si legava sotto le scarpe, alla struttura in metallo, fino ad arrivare ai pattini fissati direttamente ad apposite scarpe, dotate di due coppie di ruote in plastica e cuscinetti a sfera di grande scorrevolezza. Nell'hockey il pattino è dotato di un puntale per consentire frenate e cambi di direzione.

L'ultima evoluzione è stata quella dei pattini con **ruote in linea**, che assomigliano sempre di più ai pattini da ghiaccio: i **rollerblades**. I pattini in linea sono formati da uno scafo in materiale plastico, dotato di ganci o lacci, con accurate soluzioni per bloccare e proteggere la caviglia. Le rotelle sono poste una dietro l'altra nel senso della lunghezza e solitamente la stessa struttura a cui sono fissate termina con il freno, una sporgenza posteriore in materiale gommoso.

Le gare di velocità su **ghiaccio** si disputano su una pista ovale lunga 400m, mentre lo short track, il pattinaggio artistico e l'hockey si svolgono di solito all'interno di apposite costruzioni, gli stadi del ghiaccio. Il campo per l'hockey su ghiaccio misura circa 60 x 30m, ha gli angoli arrotondati ed è circondato da una balaustra in modo che il disco possa rimbalzare o essere deviato restando dentro il campo. Le porte sono larghe 1,83m e alte 1,22m.

Nel corredo del pattinatore non mancano adeguate protezioni, prima fra tutte il **casco** che protegge la testa in caso di cadute o colpi accidentali. Altre **protezioni** utili sono: **ginocchiere**, **polsiere** e protezioni per i gomiti. Nel pattinaggio su ghiaccio si aggiungono anche i guanti e gli abiti adatti per difendersi dal freddo. I giocatori di hockey indossano imbottiture e protezioni aggiuntive, specialmente il portiere.

Per **pattinare in libertà** vanno bene strade pianeggianti e piazze chiuse al traffico, piste ciclabili, marciapiedi; all'inizio è meglio scegliere pavimentazioni ben lisce, come le apposite piazzole da pattinaggio o i campi da tennis o da basket all'aperto. Gli sport del ghiaccio si possono praticare su qualsiasi superficie d'acqua gelata, purché lo spessore del ghiaccio sia sufficientemente sicuro.

LE REGOLE PRINCIPALI

Esistono due tipi di gare sui **pattini a rotelle**, il pattinaggio artistico e il pattinaggio di velocità. Sui pattini a rotelle si disputa anche un gioco di squadra, l'hockey. Il **pattinaggio artistico** comprende gare individuali e a coppie, divise in prove obbligatorie (figure) e pattinaggio libero, a ritmo di musica. Nel **pattinaggio di velocità** esistono gare maschili e femminili sulle seguenti distanze: 300m, 500m, 1000m, 3000m, 5000m. Sono gare solo maschili i 5000m, 10000m, 20000m e le gare di staffetta che si svolgono sulle stesse distanze.

L'**hockey su pista** è un gioco tra squadre di 5 pattinatori, che tramite apposite mazze (bastoni con l'estremità ricurva) manovrano una piccola palla di sughero, cercando di farla entrare nella porta della squadra avversaria difesa da un portiere. La partita si gioca su due tempi di 20-25min, a secondo se la partita è internazionale o di campionato; vince la squadra che allo scadere del tempo ha segnato più reti. La variante giocata indossando i rollerblades al posto dei normali pattini si chiama **hockey in linea**.

Anche **sul ghiaccio** si svolgono gare di **velocità**, su distanze simili a quelle del pattinaggio a rotelle, di **pattinaggio artistico** e di hockey. L'**hockey su ghiaccio** è uno degli sport più spettacolari, molto veloce e caratterizzato da scontri fisici: i giocatori indossano apposite protezioni e imbottiture. Si affrontano due squadre, ciascuna di 5 giocatori più il portiere, schierate in una linea di difensori (2) e una di attaccanti (3). Altre linee di giocatori attendono in panchina e possono sostituire quelle in pista. I giocatori manovrano e colpiscono con un tipico bastone ricurvo un disco di gomma dura, spesso 2,5cm e dal diametro di 7,6cm, cercando di indirizzarlo dentro la porta avversaria. Le partite sono divise in tre tempi di 20 minuti di gioco effettivo (a gioco fermo il cronometro viene fermato).

MINIHOCKEY SU PISTA

Si può giocare a minihockey a partire dai **7 anni**, con squadre miste di maschi e femmine.

Campo di gioco: le misure sono 12 x 24m o 14 x 26m;

attrezzi: bastoni di resina, rivestiti di nastro adesivo, del diametro di circa 5cm;

palla: in plastica, pesante 100g;

porte: dimensioni 2 x 1m;

area di tiro: davanti a ciascuna porta, occupa circa ¼ della lunghezza del campo;

protezioni: parastinchi, paradenti e guantoni, non obbligatori;

colpi sulla palla: la palla si colpisce solo con la parte piatta (terminale) del bastone;

gesti vietati: alzare il bastone, fermare la palla con il corpo, colpire, spingere, trattenere o ostacolare irregolarmente un avversario;

punizione: viene concessa se un avversario commette un fallo fuori area;

rigore: viene concesso alla squadra in attacco se un difensore fa fallo in area, se impedisce irregolarmente di realizzare una rete, se commette un fallo grave in qualsiasi zona del campo;

esecuzione del rigore: si tira da un punto della linea dell'area di rigore davanti alla porta;

contrattacco: a giudizio dell'arbitro, come punizione per alcune irregolarità, viene concesso a un giocatore di partire da solo da metà campo verso la porta avversaria per cercare di realizzare una rete, mentre compagni e avversari si posizionano dietro di lui e possono inseguirlo;

giocatori: 3 contro 3 senza portiere (1 riserva per squadra);
partita: la durata della partita è di 8-15 minuti per 2-3 tempi, con intervalli di 1-2 minuti;
punteggio: 1 punto per ogni rete, vince chi a fine incontro ne ha segnate di più.

MINIHOCKEY SU GHIACCIO

Si può giocare a minihockey a partire dai **7 anni**, con squadre miste di maschi e femmine.

Campo di gioco: con misure minime di 16 x 25m, il campo è diviso nella sua lunghezza in metà da una striscia che delinea l'area di attacco e l'area di difesa;

attrezzi: bastoni ricurvi da minihockey;

porte: collocate a 2m dalla balaustra di fondo campo;

tiro: si può tirare in porta solo nella metà campo di attacco;

fuorigioco: non sono puniti né il fuorigioco né la liberazione vietata (disco lanciato direttamente dalla propria difesa fino alla linea di fondo campo avversaria);

protezioni: casco, parastinchi, paragenti e guantoni più imbottiture;

colpi sul disco: solo con la parte piatta (terminale) del bastone;

gesti vietati: alzare il bastone, caricare l'avversario alla balaustra (spingerlo e schiacciarlo contro il muretto), colpire, spingere, trattenere o ostacolare irregolarmente un avversario;

espulsione: il giocatore che commette una delle precedenti irregolarità viene espulso per 2 minuti, senza possibilità di essere sostituito;

penalità partita: sanzionata per falli particolarmente gravi e violenti, consiste nella punizione inflitta dall'arbitro di 2 + 10 minuti;

ingaggio: sistema per riprendere il gioco con cui l'arbitro lancia il disco tra due giocatori avversari, che se lo contendono nel punto più vicino al luogo in cui è stata commessa l'irregolarità;

rigore: viene concesso alla squadra in attacco se un difensore impedisce irregolarmente di realizzare una rete;

esecuzione del rigore: un giocatore parte da solo dal centro campo manovrando il disco, si dirige verso la porta avversaria e cerca di battere il portiere realizzando una rete;

giocatori: 3 più il portiere (riserve: 6 giocatori più un portiere);

partita: la partita dura 2 tempi di 10 minuti di gioco effettivo, con 5 minuti di intervallo;

punteggio: 1 punto per ogni rete, vince chi a fine incontro ne ha segnate di più.

LE DOTI PER PRATICARE IL PATTINAGGIO

Il tipico gesto del pattinaggio, la scivolata in equilibrio su un solo piede, è un gesto naturale che richiede tuttavia buon equilibrio. Lo sforzo riguarda prevalentemente le gambe, ma anche le braccia e il tronco sono impegnati per mantenere l'equilibrio e coordinare i movimenti. La posizione del pattinatore è chinata in avanti e questo richiede uno sforzo particolare alla schiena, anche se in modo diverso in base al tipo di sport praticata. Nell'hockey gli scontri fisici sono frequenti e occorre anche una buona forza muscolare per affrontare l'avversario o per mantenere saldamente l'equilibrio in posizioni difficili e mentre si tira. Cuore e polmoni sono impegnati in attività intense e di durata variabile in base al tipo di pattinaggio praticato.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 7 anni;
- visita medica agonistica.

Infortunati più frequenti:

- distorsioni delle articolazioni degli arti;
- infortuni alla testa, al collo e alla schiena;
- infortuni muscolari;
- contusioni.

PER SAPERNE DI PIU'

www.fihp.org (hockey e pattinaggio a rotelle)

www.fisg.it (hockey e pattinaggio su ghiaccio)

12) SCI

C'ERA UNA VOLTA ...

I più antichi resti di **sci** furono trovati in Norvegia e hanno circa 4.000 anni; le **racchette da neve**, ovali di legno flessibile intrecciato portati sotto i piedi per non sprofondare nella neve alta, vennero invece usate soprattutto dagli indiani e dai coloni europei nell'America del Nord.

Il tipo di sci più antico, usato in Europa centrale e nell'area del Caucaso, era una semplice tavola spessa, larga e piatta che veniva guidata con una fune legata alla punta: più simile a una slitta che a uno sci. Un successivo tipo di sci aveva invece le punte e le code ricurve verso l'alto, era più stretto, lungo e talvolta veniva rivestito nella parte inferiore con pelli di foca dai peli rivolti all'indietro per dare maggior tenuta in salita. Un altro sci antico era ancora più stretto, lungo e leggero e si guidava con un solo bastone, come si fa su una piccola barca. Il piede veniva legato allo sci con corde assicurate attraverso fori praticati nel legno. Gli sci venivano usati per gli spostamenti, per andare a caccia, per combattere: da questi ultimi due usi discende l'odierno sport invernale denominato **biathlon**. Secondo un'antica leggenda nordica, il primo a cacciare sulla neve con gli sci sarebbe stato il dio dell'inverno Uller che usava arco e frecce. All'epoca delle invasioni vichinghe, lo sci era comunemente usato da queste popolazioni sia come mezzo di trasporto, sia per misurare la propria abilità in confronti sportivi. In queste antiche gare sugli sci si facevano lunghe marce di 20 – 30 km, piccoli salti su trampolini e ripide discese; furono così inventate tre delle attuali specialità dello sci: lo sci di fondo, il salto dal trampolino e lo sci alpino. La prima gara di questo tipo di cui vi è traccia storica certa è quella narrata nella "Saga del re Harald" che risale all'anno 1050.

Lo sci venne quasi dimenticato nel basso Medioevo ma, nel XVI e nel XVII secolo, in Russia e in Scandinavia lo sci tornò ad essere diffusamente usato per attività militari e di caccia; Norvegia e Finlandia furono le prime nazioni a equipaggiare i loro soldati con gli sci per rendere più rapidi e imprevedibili gli spostamenti delle truppe in inverno. Nel 1733 fu redatto il primo regolamento sciistico e dal 1767 si disputarono nella città di Cristiania (l'odierna Oslo, capitale della Norvegia) le prime gare di sci dell'era moderna. Uno dei vincitori di queste gare fu Nansen, che divenne poi famoso per aver attraversato sugli sci la punta meridionale della Groenlandia, nel 1888. Negli stessi anni si disputarono gare simili al **biathlon** tra soldati svedesi e norvegesi.

Nel XX secolo vennero distinte le **specialità nordiche** da quelle **alpine**. Tra le prime vi sono le gare di fondo, gran fondo, staffetta, salto dal trampolino a combinata nordica (fondo e salto). Lo sci alpino, nato anch'essa in Norvegia, fu sviluppato e perfezionato nelle nazioni europee dell'arco alpino, come Austria, Germania, Svizzera, Italia e Francia. Nel 1897 si organizzò il primo Tour delle Alpi Svizzere sugli sci e nel 1905 si disputò la prima gara di sci da discesa, su una pista con 40 porte da percorrere in slalom. Nel frattempo gli sci da discesa si evolvevano diventando più corti, con attacchi metallici, e i bastoncini diventavano 2. Nel 1931 ci fu il riconoscimento ufficiale dello sci alpino e vennero disputati i primi campionati del mondo. Lo sci di fondo fa parte delle Olimpiadi invernali fin dalla loro prima edizione (Chamonix, 1924), mentre lo sci alpino debuttò alle Olimpiadi di Garmisch, nel 1936, con le specialità slalom e discesa libera; nel 1952 fu introdotto alle Olimpiadi anche la gara di slalom gigante.

PISTA E ATTREZZI

Le **piste** sono distese innevate dal fondo battuto, situate in pendenza nello sci alpino e su percorsi pianeggianti o con lievi salite e discese nello sci di fondo. Le stazioni sciistiche dispongono di mezzi meccanici per trasportare lo sciatore in cima alle piste (skilift, seggiovie); i centri di sci da fondo preparano invece le piste con strisce ben battute su cui sono tracciati dei binari della larghezza degli sci. Lo sci alpinismo si pratica invece al di fuori dei percorsi tracciati.

Gli **scarponi** da sci di fondo sono comodi, leggeri e morbidi; hanno di solito chiusure a lacci o con velcro. Sono vincolati agli sci da **attacchi** che trattengono solo la punta della scarpa, mentre il tallone è libero di salire e scendere. La forma dell'attacco cambia leggermente in relazione alla tecnica di sciata preferita. Quelli per lo sci alpino hanno una struttura robusta che avvolge la

caviglia e il piede, mantenendolo un po' inclinato in avanti; sono composti da una scarpa interna morbida, che si adatta al piede e lo mantiene caldo, nonché da uno scafo esterno rigido che si chiude con una serie di ganci. Gli attacchi per la discesa vincolano completamente il piede allo sci e si sganciano automaticamente in caso di caduta.

Gli **sci** per il fondo sono leggeri, flessibili, lunghi e stretti. I primi furono costruiti in compensato di legno di betulla o frassino, mentre quelli odierni sono fatti di materiali tecnologici come fibre di carbonio e grafite. Il loro fondo può essere liscio o dotato di scalinature per facilitare l'andatura in salita. Per agevolare lo scivolamento, il fondo viene cosparso di una pasta detta sciolina che ha caratteristiche diverse in base al clima e al tipo di neve da percorrere. Nelle specialità alpine gli sci sono lunghi e abbastanza rigidi per consentire una maggiore velocità. Quelli moderni presentano un restringimento nella zona centrale rispetto alle due estremità, la sciancratura, che agevola la conduzione della curva. Gli sci per lo slalom sono un po' più corti e flessibili rispetto a quelli per le discese più veloci.

Nello sci di fondo l'impugnatura dei **bastoncini** arriva all'altezza delle spalle dello sciatore, mentre l'estremità che affonda nella neve ha un uncino metallico al di sopra del quale c'è un anello o guscio di plastica. Per lo sci alpino si usano bastoncini più corti, tranne nella discesa libera in cui sono lunghi e ricurvi per restare più aderenti al corpo quando lo sciatore si rannicchia. In tutti i bastoncini l'estremità superiore ha un'impugnatura per la mano, dotata di un laccio di sicurezza in cui si inserisce il polso.

Il **casco** è una fondamentale protezione per il capo nello sci alpino; deve essere di tipo omologato e il suo uso è obbligatorio in Italia fino all'età di 14 anni.

L'**abbigliamento** nello sci è molto importante, poiché deve consentire libertà di movimenti e proteggere dal freddo e dal vento. Nel fondo è meglio vestirsi a strati e avere una leggera giacca a vento di scorta. Nello sci alpino si usano tute, salopettes o giacche a vento imbottite. Gli atleti sciatori usano tute molto aderenti di gore-tex o altri materiali tecnologici.

Sono indispensabili dei **guanti**, di lana o imbottiti in base al tipo di sci praticato, e la **maschera** o gli **occhiali** per proteggere gli occhi dal vento e dal sole.

LE REGOLE PRINCIPALI

Lo sci è uno sport individuale. Le gare di **sci alpino** consistono nel percorrere nel più breve tempo possibile il tracciato, delimitato da paletti con bandierine; si disputano su piste di neve compatta, ricavate su pendii più o meno ripidi, in una o due riprese a seconda della specialità. Nel secondo caso vince l'atleta che ha realizzato il minor tempo complessivo. Nella **discesa libera** l'atleta scende alla massima velocità possibile su piste con forti pendenze, superando in alcuni punti i 120 km/h. Il **super gigante** è una gara abbastanza simile alla discesa libera, in cui ci sono da affrontare almeno 30 - 35 porte, sempre in velocità ma con maggiori curve. Nello **slalom gigante**, o più semplicemente gigante, le curve sono disposte alternativamente verso destra e verso sinistra all'interno di un percorso delimitato sui due lati da paletti doppi con bandierine rosse e blu. Lo **slalom speciale** basa la sua spettacolarità sulla rapida alternanza di numerose curve (da 40 a 75), molto più strette che nelle altre gare, disposte a distanza più o meno ravvicinata e con angolatura variabile; i paletti, singoli, sono flessibili e portano all'estremità bandierine rosse e blu.

Nello **sci di fondo** l'atleta percorre alla maggior velocità possibile l'anello della pista una o più volte in base al tipo di gara, con la tecnica di sciata classica o libera; esiste anche la staffetta, in cui i fondisti della stessa squadra sciano in successione, dandosi il cambio nella zona di partenza. Le gare si svolgono sulle distanze di 10, 15, 30, 50km per gli uomini e di 5, 10, 15, 30km per le donne. Sono state introdotte anche gare sprint su distanze più brevi.

Le gare di **salto** si svolgono su due tipi di trampolino, quello normale e quello grande, da cui l'atleta cerca di saltare quanto più a lungo possibile e di toccare terra con una tecnica perfetta.

Il **biathlon** si pratica con gli sci di fondo su un anello lungo da 2 a 4 chilometri, trasportano a spalle una carabina (un tipo di fucile); alla fine di ogni giro, lo sciatore si ferma su una postazione prestabilita e spara contro 5 bersagli da in piedi o sdraiato a seconda di quanto previsto in quella

fase di gara. I colpi sbagliati aggiungono penalità al tempo ottenuto dallo sciatore sul percorso o lo costringono a percorrere un tratto supplementare di pista.

La **combinata nordica** consiste in prove di salto e di sci di fondo, in cui la prima prova determina la posizione di partenza nel percorso di fondo. Ci possono essere due prove dal trampolino e 15 km di fondo, oppure un salto e 7,5 km di fondo. Alla gara a squadre ogni squadra partecipa con 4 atleti, ciascuno dei quali compie due salti: i punteggi dei compagni di squadra si sommano.

Il **freestyle** è la specialità più recente dello sci e prevede due tipi di gare: le gobbe, in cui l'atleta scende veloce su una breve pista cosparsa di gobbe e con due piccoli trampolini, e i salti, in cui lo sciatore spicca salti molto alti compiendo evoluzioni aeree. Il punteggio è attribuito da giudici che valutano la tecnica di discesa e di atterraggio, le evoluzioni aeree, la velocità dell'atleta.

PER INIZIARE A SCIARE

Per far fare un po' di pratica ai bambini più piccoli e abituarli alla neve si usano i **minisci** di plastica, che si utilizzano con le normali scarpe da neve legate agli sci con lacci.

Si può imparare a usare i veri sci da discesa a partire dall'età di **4-5 anni**, sotto forma di gioco e facendo compiere al bambino brevi sciolate su falsopiani e basse pendenze. Nei principali centri sciistici sono ormai diffusi i **baby park**, dove i bambini trovano personale in grado di insegnare le basi dello sci e di intrattenerli con attività di animazione. Per salire sono disponibili dei piccoli nastri trasportatori, mentre le brevi discese vengono rese più attraenti con pupazzi, giochi e porte da superare. La fase successiva può essere quella di provare la tecnica dello spazzaneve, per poter affrontare le prime vere mini-piste, le cosiddette **sciovie baby**. E' molto importante seguire in questa fase a un istruttore qualificato, un maestro di sci. Molti centri sciistici offrono cicli di lezioni da svolgersi in 8 - 10 giornate, che consentono di raggiungere già una discreta padronanza degli sci e un buon livello di autonomia.

Gli **sci da fondo** si mettono dall'età di **5 - 6 anni**, cominciando semplicemente a camminare con gli sci su un percorso pianeggiante. Gradualmente cerca poi di compiere brevi sciolate sullo sci che avanza reggendo il peso del corpo. Via via che diventi più esperto cerca di aumentare la lunghezza della sciolata e la spinta delle braccia, per poi affrontare le prime pendenze sia in salita (scaletta) sia in discesa (spartineve). Di solito si impara in un secondo tempo la tecnica dello skating, per la quale è necessaria anche una maggiore coordinazione motoria e notevole forza delle braccia. Anche in questo caso è fondamentale imparare la corretta tecnica da un maestro di sci. Bisogna anche tenere conto del fatto che lo sci di fondo è più faticoso, per cui va proposto ai più piccoli sotto forma di gioco o di brevi passeggiate con la famiglia o con gli amici.

LE DOTI PER SCIARE

Scivolare è un'attività che richiede equilibrio e abilità nella guida degli sci, sia per mantenere il peso del corpo quanto più possibile centrale sugli attrezzi, sia per controllare velocità e direzione. Nello sci da discesa c'è un notevole impegno di forza per i muscoli degli arti inferiori e del tronco, mentre gli arti superiori vengono usati soprattutto per bilanciare il peso e mantenere l'equilibrio. I principianti spesso hanno dolore alle gambe perché non riescono a ridurre la tensione nei muscoli tra una curva e l'altra. Gli atleti hanno i muscoli delle gambe grossi e potenti. La velocità e l'affollamento delle piste sono i maggiori fattori di rischio nello sci di discesa: bisogna saper sempre controllare la propria velocità in ogni situazione e ridurla quando necessario, seguendo inoltre le raccomandazioni del decalogo dello sciatore disponibile presso tutte le stazioni sciistiche. Gli infortuni più gravi sono i traumi cranici, che si rischiano per cadute in velocità su neve ghiacciata o urti contro alberi o rocce. Il trauma più comune, sia per gli atleti sia per i turisti, è invece la distorsione del ginocchio.

Nello sci di fondo gambe e braccia si muovono ritmicamente, ma nella tecnica della pattinata sono queste ultime a sostenere il maggiore sforzo della spinta. Lo sci di fondo è più faticoso e sollecita maggiormente il cuore e i polmoni, tuttavia se praticato a lenta andatura su piste pianeggianti risulta

più facile e adatto a sciatori principianti. L'impegno muscolare è più rivolto alla resistenza che alla forza pura.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 9 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- distorsioni delle ginocchia;
- distorsioni del pollice;
- lussazioni della spalla;
- traumi cranici e fratture

Per saperne di più

www.fisi.org

www.torino2006.org

www.cai.it

13) NUOTO

C'ERA UNA VOLTA ...

In un bassorilievo risalente circa all'anno 1000 a.C. sono raffigurati tre soldati assiri che attraversano un fiume a nuoto: questa attività era dunque praticata fin dall'antichità. La civiltà dell'antica Grecia ha tramandato numerose testimonianze di attività natatorie. Tra gli antichi Romani il nuoto era molto considerato, tanto che per indicare una persona incapace si usava il detto: "Non sa di lettere e neppure nuotare". Le prime gare di nuoto di cui vi è testimonianza storica si disputarono a partire dal 1315 nella Repubblica di Venezia. Nel XVI e XVII secolo furono pubblicati dei libri che descrivevano la tecnica del nuoto. La prima piscina moderna fu costruita nel 1800 in Germania e nel 1869, in Inghilterra, nacque il primo club sportivo per la pratica del nuoto agonistico. Nel 1900, in Australia, i fratelli Cavill inventarono un nuovo stile di nuoto, il *crawl* o stile libero, che è attualmente il più diffuso ed è anche quello che consente di raggiungere la maggiore velocità in acqua.

PISCINA E ATTREZZI

Qualsiasi superficie d'acqua calma (mare, lago, piscina) può essere utilizzata per praticare il nuoto, seppure con difficoltà diverse. L'ambiente tipico sia per imparare, sia per fare delle gare è la **piscina**. La piscina può essere ospitata all'interno di una struttura o all'aperto; quella per le gare ha delle misure obbligatorie, una profondità prestabilita e una determinata temperatura dell'acqua. Le vasche possono essere lunghe 25m o 50m e sono divise in **corsie** parallele (6 o 8), larghe 2,5m e delimitate da **cordoli** con galleggianti colorati. Su uno dei lati corti della vasca, in corrispondenza delle corsie, sono posti i **blocchi** di partenza sopraelevati rispetto al pavimento in modo da essere a un'altezza di 75 cm dalla superficie dell'acqua. L'attrezzatura del nuotatore è molto semplice e consiste in un **costume**, in un paio di **occhialini** e talvolta in una **cuffia**.

Per nuotare in mare si possono usare le **pinne**, che aumentano la spinta data con le battute delle gambe, la **maschera** che copre occhi e naso e un tubo affiorante detto **snorkel** che consente di respirare con il volto sott'acqua. Nel nuoto subacqueo si respirano aria o gas forniti da **bombole** e si indossano sopra il costume delle **mute** che proteggono dal freddo.

LE REGOLE PRINCIPALI

Il nuoto è uno sport individuale in cui i concorrenti cercano di completare la distanza prevista nel minor **tempo** possibile. Le gare sono distinte in base alla **distanza** (da 50m a 1500m) e allo **stile** (libero, dorso, rana e farfalla). Esistono anche le **gare miste**, in cui il concorrente nuota ogni parte della gara con stile diverso, e quelle a **staffetta**, in cui nuotatori della stessa squadra si danno il cambio gareggiando in successione. La partenza avviene con un tuffo dai blocchi al segnale dato dall'addetto con un colpo di pistola. La gara termina quando il concorrente tocca il bordo della vasca all'arrivo. Ogni concorrente deve nuotare con lo stile previsto all'interno della propria corsia e se la vasca deve essere percorsa più volte deve toccarne il bordo prima di tornare indietro. Solo nel dorso, in cui il concorrente nuota sulla schiena, la partenza avviene in acqua da una posizione rannicchiata contro il bordo della vasca.

Altre gare di nuoto sono i **tuffi**, in cui si valutano la difficoltà e la precisione dell'esecuzione, il **nuoto sincronizzato**, in cui le atlete eseguono movimenti coreografici ben coordinati, il **nuoto pinnato** in cui i nuotatori indossano le pinne. La **pallanuoto** è un gioco di squadra in cui i nuotatori di ogni squadra cercano di lanciare la palla dentro la porta avversaria, difesa da un portiere.

PER INIZIARE A NUOTARE

Si può iniziare a far pratica dell'ambiente acquatico (acquaticità) a qualsiasi età, nelle piscine che offrono questo servizio e che hanno vasche per i più piccoli con acqua ben riscaldata. Dall'età di circa **3 anni** si possono incominciare a imparare le tecniche della respirazione e del galleggiamento

e a fare le prime scivolate in acqua, iniziando con l'aiuto di galleggianti o braccioli. Si imparano poi le battute con le gambe, tenendo le braccia distese o appoggiate a galleggianti; si trattiene il fiato (apnea) con il viso immerso e si impara a galleggiare anche in verticale. Per quanto riguarda gli stili, in genere si incomincia imparando lo stile libero e quello a dorso, mentre la rana e la farfalla richiedono maggiori capacità tecniche e di coordinazione motoria. Queste ultimi due stili vengono detti "a nuotata simmetrica", poiché entrambe le braccia e le gambe si muovono contemporaneamente nella stessa direzione. L'età per iniziare a gareggiare a livello agonistico è quella di 8- 9 anni. E' importante apprendere la tecnica da un istruttore qualificato e praticare all'inizio il nuoto con un accompagnatore più esperto o in un ambiente sorvegliato. Non fare mai tuffi se non in piscina e con la guida di un istruttore: tuffandoti in modo scorretto o in acqua di cui non è sicura la profondità ti potresti fare molto male.

LE DOTI PER NUOTARE

Il corpo umano galleggia spontaneamente nell'acqua, grazie alla densità dei suoi tessuti e all'aria contenuta nei polmoni; la posizione orizzontale e una maggior presenza di grasso favoriscono il galleggiamento. Tutti possono pertanto imparare a nuotare, anche da bambini ci sono maggiori capacità di apprendimento. L'iniziale paura per l'ambiente acquatico è di solito dovuta alla difficoltà di respirare galleggiando e si vince quando si impara questa tecnica. La spinta per l'avanzamento in acqua viene data prevalentemente con le braccia, mentre le gambe contribuiscono meno alla propulsione e servono soprattutto per mantenere il corpo nella giusta posizione e direzione. Lo sforzo muscolare, tranne nelle gare più brevi, sollecita più la resistenza che la forza pura e richiede un grande impegno di cuore e polmoni. In genere sono favorite nel nuoto le persone con torace con torace ampio, per la maggior quantità di aria che possono respirare i polmoni, e con le braccia lunghe che danno una spinta più forte. Dal punto di vista mentale il nuoto agonistico richiede grande impegno e costanza, perché gli allenamenti sono molto lunghi, faticosi e ripetitivi.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 8 anni (F) 9 anni (M);
- visita medica agonistica.

Problemi di salute più frequenti:

- lesioni muscolari e tendinee della spalla;
- patologie della schiena;
- otiti;
- verruche.

PER SAPERNE DI PIU'

www.federnuoto.it

14) ORIENTEERING

C'ERA UNA VOLTA ...

Fin dalle origini della sua storia l'uomo ha avuto bisogno di orientarsi nell'ambiente in cui viveva, per cacciare, esplorare nuove terre, commerciare o combattere con i suoi simili. Per trovare la strada da percorrere usava il sole, le stelle o elementi caratteristici del paesaggio come montagne, colline e fiumi. Nei secoli l'uomo ha sviluppato varie invenzioni per agevolare l'orientamento nell'ambiente naturale: la bussola, le mappe, le carte nautiche. Oggi dei satelliti che sorvolano in continuazione la terra permettono, a chi è dotato di appositi ricevitori dei loro segnali, di determinare con estrema precisione il punto in cui si trova. Su questo principio si basano per esempio gli strumenti navigatori satellitari delle automobili. L'attività di orientamento svolta in una zona contrassegnata da posti di controllo, con l'aiuto di una bussola e di una carta topografica, costituisce uno sport detto *orienteering* o corsa d'orientamento.

AMBIENTE E ATTREZZI

Qualunque **ambiente** aperto può essere utilizzato per tracciare un percorso di orienteering, ma di solito vengono scelti spazi naturali incontaminati e poco frequentati, tanto che questo viene detto "lo sport dei boschi".

Un **percorso** tipico è costituito da una **partenza**, una serie di **punti di controllo** contrassegnati con dei cerchietti e un **arrivo**. I cerchi dei punti di controllo sono circondano l'oggetto che deve essere trovato; questo oggetto è anche descritto nel punto di controllo. I punti di controllo sono numerati nell'ordine in cui devono essere percorsi e sono uniti da linee sulla cartina. Sul terreno, una **lanterna** indica ogni posto di controllo che l'orientista deve raggiungere. Per verificare se il punto trovato è quello giusto, l'orientista usa una **punzonatrice** (pinza che pratica dei fori), appesa vicino alla lanterna, per marcare il suo cartellino; punzonatrici diverse creano diverse combinazioni di fori sul cartellino.

La **bussola** è il principale strumento per orientarsi quando mancano riferimenti ben visibili: è costituita da un **ago** dipinto in due colori (rosso e bianco) e da un **quadrante** con i punti cardinali, sul quale l'ago è libero di ruotare. Le migliori bussole hanno l'ago immerso in un liquido che ne impedisce movimenti troppo bruschi. Se mantieni la bussola piatta, la punta rossa dell'ago indica il nord e quella bianca il sud. A questo punto ruota lentamente il quadrante, in modo che i simboli del nord e del sud corrispondano alle punte dell'ago: otterrai così un'esatta indicazione della posizione dei quattro punti cardinali principali (Nord, Est, Sud, Ovest). Se paragoni il quadrante della bussola a quello di un orologio, il Nord corrisponde alle ore 12, l'Est alle 3, il Sud alle 6 e l'Ovest alle 9. Sulla bussola è disegnato anche un ago fisso che, una volta orientato correttamente rispetto ai punti cardinali, serve all'orientista per andare sempre nella giusta direzione. Negli anni '80 è stata inventata una piccola bussola detta a dito perché si lega con un cinturino al pollice.

Per orientarsi lungo il percorso l'atleta usa una **cartina** molto dettagliata della zona, in cui sono evidenziati e indicati con appositi **simboli** la forma del terreno (colline, dislivelli, terrapieni, frane), il tipo di vegetazione (aperta, boscosa, foresta fitta, area coltivata), le zone d'acqua (stagni, laghi, paludi, sorgenti, ruscelli, torrenti), le costruzioni (muri, strade, ferrovie, ponti, sottopassi), gli ostacoli insuperabili che devono essere aggirati e i punti di riferimento facilmente riconoscibili (centri abitati, rovine, torri, cimiteri). Oltre alla legenda della cartina, l'atleta dispone anche di una descrizione simbolica dei punti di controllo che ne descrive: numero, distanza minima in linea d'aria, dislivello, posizione dell'oggetto da trovare e altre informazioni utili. Per orientare correttamente la cartina devi metterla in posizione orizzontale, appoggiare la bussola sulla cartina e far ruotare quest'ultima finché le linee del nord (linee parallele che indicano la direzione Nord-Sud) tracciate sulla cartina non sono allineate con l'ago della bussola. Ricorda di mettere la cartina con il Nord che corrisponde all'ago rosso della bussola. Gli orientisti mentre corrono portano con sé sia la bussola, sia la cartina; i più abili consultano velocemente questi strumenti senza arrestare la propria marcia.

LE REGOLE PRINCIPALI

I concorrenti gareggiano a piedi e cercano di completare il percorso nel minor **tempo** possibile, scegliendo liberamente la strada ma passando obbligatoriamente e nell'ordine previsto attraverso una serie di **posti di controllo**, in ciascuno dei quali viene posto un contrassegno diverso. Ogni concorrente ha un numero di gara e un **cartellino** da punzonare ai posti di controllo. Il percorso tra i posti di controlli non è obbligatorio e viene scelto dall'orientista; proprio questa scelta del percorso insieme all'abilità di trovare la strada anche tra gli ostacoli naturali sono le caratteristiche principali dell'orienteeing. In base alle sue capacità e presenze, l'atleta sceglie la via con meno ostacoli, di solito più lunga ma percorribile a maggior velocità, oppure la strada più breve ma più difficile. Grazie ai riferimenti naturali e alla bussola, l'atleta può in ogni momento posizionare correttamente la cartina e verificare la propria posizione per correggere eventuali errori di direzione.

Nella maggior parte delle gare di orienteeing si fanno partenze scaglionate, per assicurarsi che ogni orientista scelga liberamente il proprio percorso. Esistono anche delle gare a staffetta, con più concorrenti della stessa squadra che si danno il cambio. Oltre alla corsa d'orientamento, che è la più comune, si disputano anche gare d'orientamento sugli sci, con la mountain bike e di precisione. Queste ultime sono adatte anche ai disabili perché si svolgono su percorsi pavimentati, percorribili anche con la carrozzina.

PER INIZIARE L'ORIENTEEING

Non puoi iniziare a fare orienteeing se non si conosci bene gli elementi dell'orientamento spazio temporale: davanti - dietro, sopra - sotto, destra - sinistra, prima - dopo, le sequenze logiche. Chi ha fatto pratica di psicomotricità nella scuola materna è certamente avvantaggiato e può provare a fare giochi di **caccia al tesoro** nella scuola o nel cortile della stessa: nella caccia al tesoro ogni oggetto trovato dà le informazioni per cercare quello successivo. Successivamente la caccia al tesoro può essere ampliata sia come complessità, sia come distanza tra gli oggetti. Nella scuole medie dotate di strutture sportive e spazi aperti puoi organizzare con l'aiuto dell'insegnante dei percorsi, disegnando delle semplici cartine della scuola. Su queste stesse cartine puoi imparare l'uso della bussola e l'orientamento della cartina. Una volta apprese queste capacità, potrai affrontare percorsi più impegnativi, per esempio in un parco pubblico.

L'orienteeing può essere praticato anche come una tranquilla passeggiata senza ambizioni competitive ed è adatto a tutti. A livello agonistico, invece, può essere intrapreso a partire dall'età di **13 anni**.

LE DOTI PER L'ORIENTEEING

La dote principale richiesta da questo sport è sapersi orientare, cioè riconoscere in ogni momento la propria posizione rispetto all'ambiente circostante, grazie a punti di riferimento naturali o artificiali. Sapersi orientare all'interno della propria scuola e del proprio quartiere è una buona premessa per avviarsi all'orienteeing. Le abilità tecniche necessarie sono la conoscenza dell'uso della bussola e della cartina. Dal punto di vista fisico sono richieste buone doti di resistenza nella corsa, paragonabili a quelle che servono per fare una buona corsa campestre. L'equilibrio è importante perché ci si muove spesso su terreni non preparati, scivolosi o con ostacoli. Da non trascurare l'aspetto psicologico, dato che ogni atleta gareggia da solo e deve avere coraggio e iniziativa nel saper scegliere e affrontare il percorso. La mente è importante anche per la tattica di gara, tanto che l'orienteeing è scherzosamente definito "correre giocando a scacchi", per sottolineare l'astuzia che talvolta risulta più decisiva della forza fisica.

INFORMAZIONI SANITARIE

Idoneità sportiva agonistica:

- età inizio attività 13 anni;
- visita medica agonistica.

Infortuni più frequenti:

- distorsioni delle caviglie;
- traumi vari da caduta;
- tendinopatie e infortuni muscolari agli arti inferiori.

Per saperne di più

www.fiso.it