



Sport di squadra e sport adattato a.a. 2019/2020

Andrea Di Blasio

Ricercatore

Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento

Università degli Studi "G. d'Annunzio"

Chieti-Pescara

andiblasio@gmail.com



Il programma

1. La nomenclatura

1.1. I giochi sportivi di squadra codificati

1.2. I giochi sportivi di squadra olimpici: definizione e caratteristiche

2. Il concetto di movimento e l'allenamento strategico-tattico

2.1. Il concetto di movimento negli sport di situazione

2.2. La necessità della formazione delle capacità strategico-tattiche

3. Pianificazione negli sport di squadra

3.1. Cosa vuol dire pianificare?

3.2. Lo stato di forma: definizione e prospettive

3.3. Dal modello cognitivo sinergico alla microstrutturazione

4. La velocità negli sport di squadra

4.1. La presa decisionale

4.2. Gli elementi che condizionano la velocità

4.3. Fattori condizionali e bioenergetici che influenzano la velocità

5. La resistenza negli sport di squadra

5.1. Quale resistenza per gli sport di squadra?

5.2. Classificazione degli elementi della resistenza

5.3. Distinzione e pianificazione degli elementi di resistenza

6. La flessibilità negli sport di squadra

6.1. Concetti e definizioni

6.2. Gli elementi che determinano o limitano la flessibilità

6.3. La flessibilità l'elasticità e la mobilità articolare come qualità sinergiche della forza

6.4. Concetto di stiffness e compliance

7. La progettazione dell'allenamento

7.1. Perché programmare

7.2. Analisi della situazione di partenza

7.3. Definizione degli obiettivi

7.4. Realizzazione del programma

8. Lezioni pratiche

8.1. Fondamentali del calcio a 5

8.2. Fondamentali del rugby

Regolamenti tecnici degli sport di squadra olimpici.

Gaetano Salamone. *I giochi sportivi di squadra. Note di teoria, tecnica e didattica*. Calzetti Mariucci Editore

Christian Ferrante, Domenico Mattiaccia, Enrico Saporetti. *La pianificazione strutturata per gli sport di squadra*. Calzetti Mariucci Editore



Are you
ready?





CURLING

<https://www.youtube.com/watch?v=xY-cBM66824>



CURLING

Si presume che il curling sia stato inventato nella Scozia medievale. **Il primo riferimento scritto di una gara con delle pietre sul ghiaccio proviene dai registri dell'Abbazia di Paisley, nel Renfrewshire, databile al febbraio del 1541.** Due dipinti, entrambi datati 1565, di Pieter Bruegel il Vecchio, ritraggono dei contadini olandesi che praticano il curling.

Un'altra prova dell'esistenza del curling in Scozia agli inizi del XVI secolo è una "stone", sulla quale è incisa la data del 1511, scoperta insieme ad un'altra stone che porta la data 1551. La scoperta avvenne quando nella città scozzese di Dunblane, venne prosciugato un vecchio stagno.

Il Curling Club Kilsyth sostiene di essere il primo club di curling del mondo, essendo stato formalmente costituito nel 1716, ed essendo ancora attualmente attivo. La città scozzese di Kilsyth, sostiene anche di possedere il più antico stagno artificiale appositamente costruito per il curling, per la precisione a *Colzium*.



CURLING

La parola **curling** appare per la prima volta in **una stampa del 1629 a Perth**, nella prefazione in versi di una poesia di Henry Adamson. Il gioco era noto anche come "*il gioco tuonante*" a causa del suono che le *stone* producono scivolando sul *pebble* (gocce d'acqua applicate sulla superficie di gioco).

Nel passato le stone erano semplicemente sassi di fiume a fondo piatto, a volte dentellate o di forma irregolare. I giocatori, a differenza di oggi, avevano scarso controllo sul sasso, e si basavano più sulla fortuna che sull'abilità o sulla strategia.

Il curling all'aperto era molto popolare in Scozia tra i secoli XVI e XIX, anche perché il clima rigido garantiva che il ghiaccio avesse lo spessore necessario per giocare. La Scozia è sede dell'organismo internazionale che disciplina il gioco del curling, la World Curling Federation con sede a Perth.



CURLING

Oggi il gioco si è maggiormente affermato nell'ovest del Canada, importato dagli emigranti scozzesi. Il **Royal Montreal Curling Club, fondato nel 1807, è il più antico club di questo sport ancora attivo in nord America**. Sempre da emigranti scozzesi, nel 1830, è stato fondato il primo club di curling negli Stati Uniti, mentre **è stato introdotto in Svizzera e Svezia prima della fine del XIX secolo**. Oggi il curling è praticato in tutta Europa e si è diffuso anche in Giappone, Australia, Nuova Zelanda, Cina e Corea.

Il primo campionato mondiale di curling maschile, conosciuto come "Scotch Cup", si è tenuto a Falkirk e Edimburgo, in Scozia, nel 1959.



CURLING

Il curling è uno sport ufficiale dei Giochi Olimpici Invernali dall'edizione del 1998.

Nel febbraio del 2002, il Comitato Olimpico Internazionale con effetto retroattivo ha decretato che la competizione disputata alle Olimpiadi invernali del 1924 sarebbe stata considerata disciplina olimpica ufficiale e non più evento dimostrativo. Così, **le prime medaglie olimpiche di curling, che a quel tempo era chiamato *Opendair*, sono state assegnate ai I Giochi olimpici invernali disputati a Chamonix.**

In quell'occasione la medaglia d'oro fu assegnata alla Gran Bretagna, due medaglie d'argento furono assegnate alla Svezia, e il bronzo alla Francia.

Un torneo dimostrativo si è svolto nel 1932 anche durante i III Giochi olimpici invernali di Lake Placid, tra quattro squadre provenienti dal Canada e quattro squadre provenienti dagli Stati Uniti. In quell'occasione il Canada vinse dodici partite contro le quattro vittorie statunitensi.



CURLING

<https://www.youtube.com/watch?v=IOk9SVzqHsk>



CURLING

Le regole base

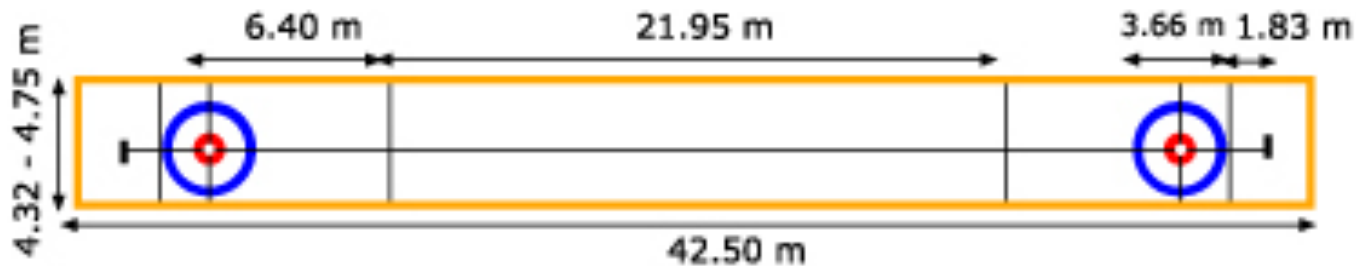
La vincitrice è la squadra con il più alto numero di punti accumulati al termine di otto o dieci mani.

I punti vengono assegnati a conclusione di ciascuna di queste mani come segue: quando ogni squadra ha tirato le sue otto stone la squadra con la pietra più vicina al button vince la mano, alla squadra vincente viene assegnato un punto per ciascuna delle sue stone in casa più vicine al button della stone avversaria più vicina al centro.

Solo le stone che sono "in casa" sono considerate nel punteggio. Una pietra è in casa se si trova all'interno dell'anello più esterno.

CURLING

Le regole base





CURLING

Il lead; è il primo a tirare e spesso deve effettuare tiri di difensivi o di guardia o piazzate, quindi non ha bisogno di particolare potenza ma di molta precisione. Deve poi andare allo *sweeping* per gli altri tre turni e quindi essere ben allenato a questo movimento.

Il second; è il secondo a tirare e da questo momento di gioco sono ammessi tutti i tipi di tiri; il second è quello che deve possedere maggiori colpi. Insieme al lead ha anche lui tre turni di *sweeping*.

Il third; è il terzo a tirare e deve essere in grado di fare molti tipi di tiri poiché si trova a giocare in situazioni tattiche difficili. In genere è anche il vice dello skip e quindi aiuta lo skip nel prendere le decisioni e resta in "casa" mentre quest'ultimo sta tirando.

L'ultimo a tirare è lo skip, colui con le competenze tecnico tattiche più elevate, trovandosi spesso a effettuare i colpi decisivi della partita.

<https://www.youtube.com/watch?v=jJDVJFTBCUc>



CURLING

**Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del
gioco del CURLING.**

**LE PARTI RILEVANTI, UTILI AI FINI DELL'ESAME, SONO
QUELLE EVIDENZIATE IN GIALLO.**



HOCKEY SU GHIACCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=4VVkW2gy0bI>

<https://www.youtube.com/watch?v=1vtZMp4BXq8>



HOCKEY SU GHIACCIO

Già parecchi secoli fa l'uomo era solito praticare dei giochi nei quali un oggetto doveva essere spostato da un bastone ricurvo, proprio come in un dipinto del fiammingo Pieter Bruegel il Vecchio (1565), nel quale alcuni personaggi si muovono sul ghiaccio con dei bastoni ricurvi.

L'utilizzo del termine hockey per designare tale gioco si attesta a partire dal 1785, mentre a partire dal 1527 si parla di hockie. L'etimologia resta incerta. Può forse derivare dall'antico termine francese di origine germanico hoquet (bastone da pastore, gancio) o di quello olandese hokkie, diminutivo di hok (gabbia, ovvero la porta dove segnare).

Gli immigrati in America del Nord portarono con loro una moltitudine di giochi simili al moderno hockey, fra i quali lo shinty proveniente dalla Scozia,

<https://www.youtube.com/watch?v=gNi1fph5QNg>

l'hurling irlandese

<https://www.youtube.com/watch?v=l1Vw66Zs0dQ>

e l'hockey su prato diffuso soprattutto in Inghilterra.



HOCKEY SU GHIACCIO

Lo sviluppo del gioco moderno si ebbe a Montréal, nel Québec. Il 3 marzo 1875 fu disputata la prima partita documentata presso la pista di ghiaccio Victoria di Montréal.

Nel 1877 alcuni studenti dell'Università McGill (James Creighton, Henry Joseph, Richard F. Smith, W. F. Robertson e W. L. Murray) redassero le prime sette regole e istituirono la prima squadra, il **McGill University Hockey Club**, nel 1880.

Nel 1888 il nuovo governatore del Canada, Lord Stanley fu così impressionato dal match di hockey visto quell'anno presso un festival, il Carnaval d'hiver de Montréal, che decise di creare un premio per la migliore squadra amatoriale del paese: **la Stanley Cup** che fu attribuita per la prima volta nel 1893 ai campioni dilettanti del Canada, i Montréal AAA.

Sempre nel 1893, alcuni giocatori di Winnipeg ebbero l'idea di utilizzare delle protezioni in uso nel cricket per difendere le gambe dei portieri.



HOCKEY SU GHIACCIO

L'hockey su ghiaccio fece la sua prima apparizione durante una settimana dei Giochi di Anversa del 1920 dedicata alle discipline invernali, mentre dal 1924 in occasione dei I Giochi olimpici invernali svoltisi a Chamonix in Francia l'hockey su ghiaccio diventò un appuntamento fisso.

Nel corso degli anni si sviluppò la dualità fra Canada e Unione Sovietica, mentre resta memorabile l'incontro svoltosi nel 1980 a Lake Placid negli Stati Uniti durante i XIII Giochi olimpici invernali dove giocatori dilettanti degli Stati Uniti sconfissero i campioni dell'Unione Sovietica nel cosiddetto "Miracolo sul ghiaccio".

<https://www.youtube.com/watch?v=NuBcvNmsVvs>

Dai giochi di Nagano 1998 venne permesso ai giocatori professionisti della NHL di prendere parte alle Olimpiadi.



HOCKEY SU GHIACCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=nv2FUnHceqU>



HOCKEY SU GHIACCIO

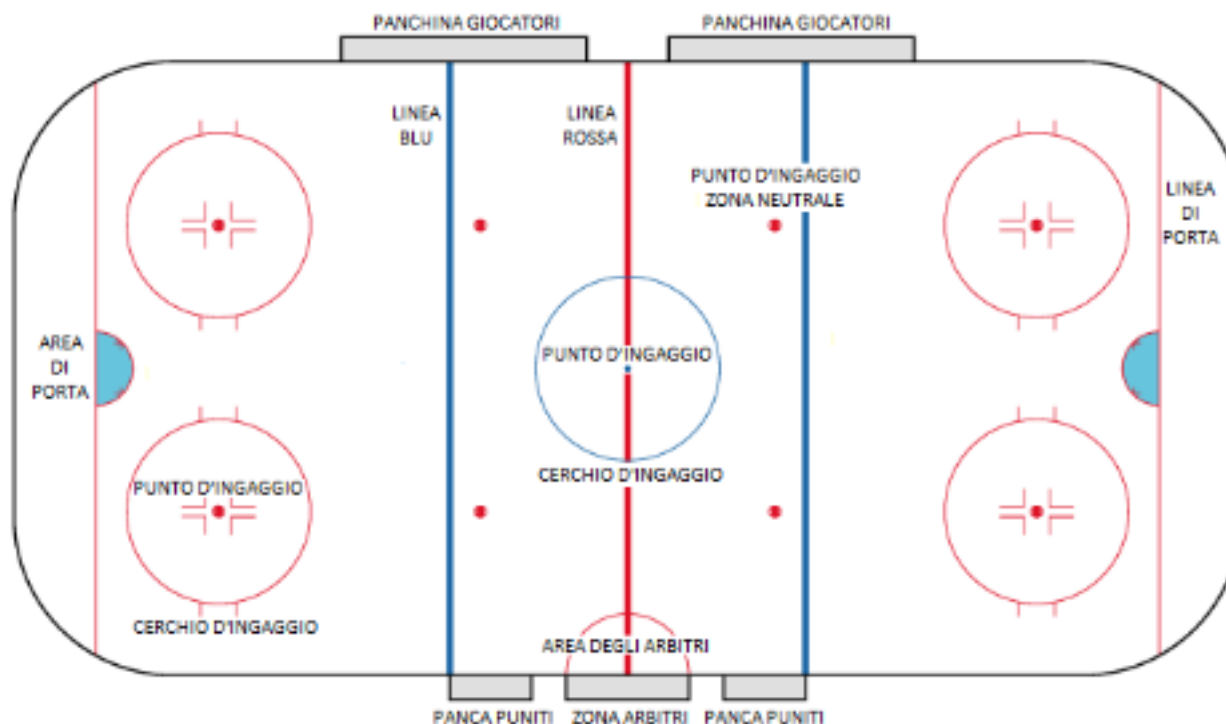
Le regole base

Lo scopo del gioco. Segnare più goal dell'avversario entro la fine del tempo di gioco regolamentare (i.e. 3 tempi da 20').

Se al termine di una partita il risultato è ancora di parità, viene giocato un tempo supplementare, di venti o cinque minuti, che termina immediatamente con il gol di una delle due squadre. Se al termine del tempo supplementare nessuna delle due squadre ha segnato, la partita viene decisa ai rigori oppure, in base alla categoria, i tempi supplementari possono proseguire ad oltranza. **Di norma vengono assegnati 3 punti alla squadra vincitrice nel tempo regolamentare, 2 alla squadra vincitrice dopo il tempo supplementare o i rigori, 1 alla squadra sconfitta ai supplementari o ai rigori e nessun punto per chi perde nel tempo regolamentare.**

HOCKEY SU GHIACCIO

Le regole base





HOCKEY SU GHIACCIO

Le regole base

Le squadre. Una squadra di hockey su ghiaccio è composta al massimo di 22 giocatori, 20 di movimento e 2 portieri. Durante una partita possono essere sul ghiaccio al massimo 6 giocatori contemporaneamente. La regola prevede che siano 5 giocatori di movimento e un portiere, ma in situazioni particolari, il portiere può essere sostituito da un sesto giocatore di movimento.



HOCKEY SU GHIACCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=JgizauEVjt8>



HOCKEY SU GHIACCIO

Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del gioco dell'HOCKEY SU GHIACCIO.

LE PARTI RILEVANTI, UTILI AI FINI DELL'ESAME, SONO QUELLE EVIDENZIATE IN GIALLO.



HOCKEY SU PRATO

<https://www.youtube.com/watch?v=kja6DI-vbbk>

<https://www.youtube.com/watch?v=il9v8wIEpls>



HOCKEY SU PRATO

L'hockey su prato ha origini diverse rispetto all'Hockey su ghiaccio.

Si pensa che i primi a praticarlo furono i persiani; altri pensano che derivi dalla disciplina giapponese chiamata Dakyu, anche se tracce di giochi con bastone e palla sono attestate presso ogni civiltà. Dovunque, sono state rinvenute sculture, dipinti, manufatti decorati con scene raffiguranti giochi simili all'hockey.

Nell'Europa medioevale l'hockey era assai popolare. Ma è soprattutto nelle Isole Britanniche e in Francia che l'hockey su prato ha trovato terreno fertile.

Nel 1861 nacque il primo club di hockey e in pochissimo tempo, con l'ingresso di tante altre formazioni, viene redatto il primo regolamento ufficiale di gioco.

Tra il 1863 ed il 1875, in Inghilterra, l'hockey moderno, insieme al football e al rugby, prende forma definitiva, con la nascita della relativa federazione.

Fonte Wikipedia.

Vietata la riproduzione parziale e totale senza il consenso dell'autore



HOCKEY SU PRATO

L'**hockey su prato** fu introdotto per la prima volta alle Olimpiadi di Londra nel 1908, unicamente come sport maschile ed è il secondo sport di squadra, dopo il calcio, per presenze alle olimpiadi.

Dall'edizione del 1928 diventa stabilmente sport olimpico e fino al 1956 c'è stato un dominio ininterrotto della nazionale indiana, riuscita a conquistare sempre l'oro.

Dall'edizione del 1980 si svolge anche il torneo femminile.

<https://www.youtube.com/watch?v=kioHangYZtE>



HOCKEY SU PRATO

<https://www.youtube.com/watch?v=pBHYaSn8qxU>



HOCKEY SU PRATO

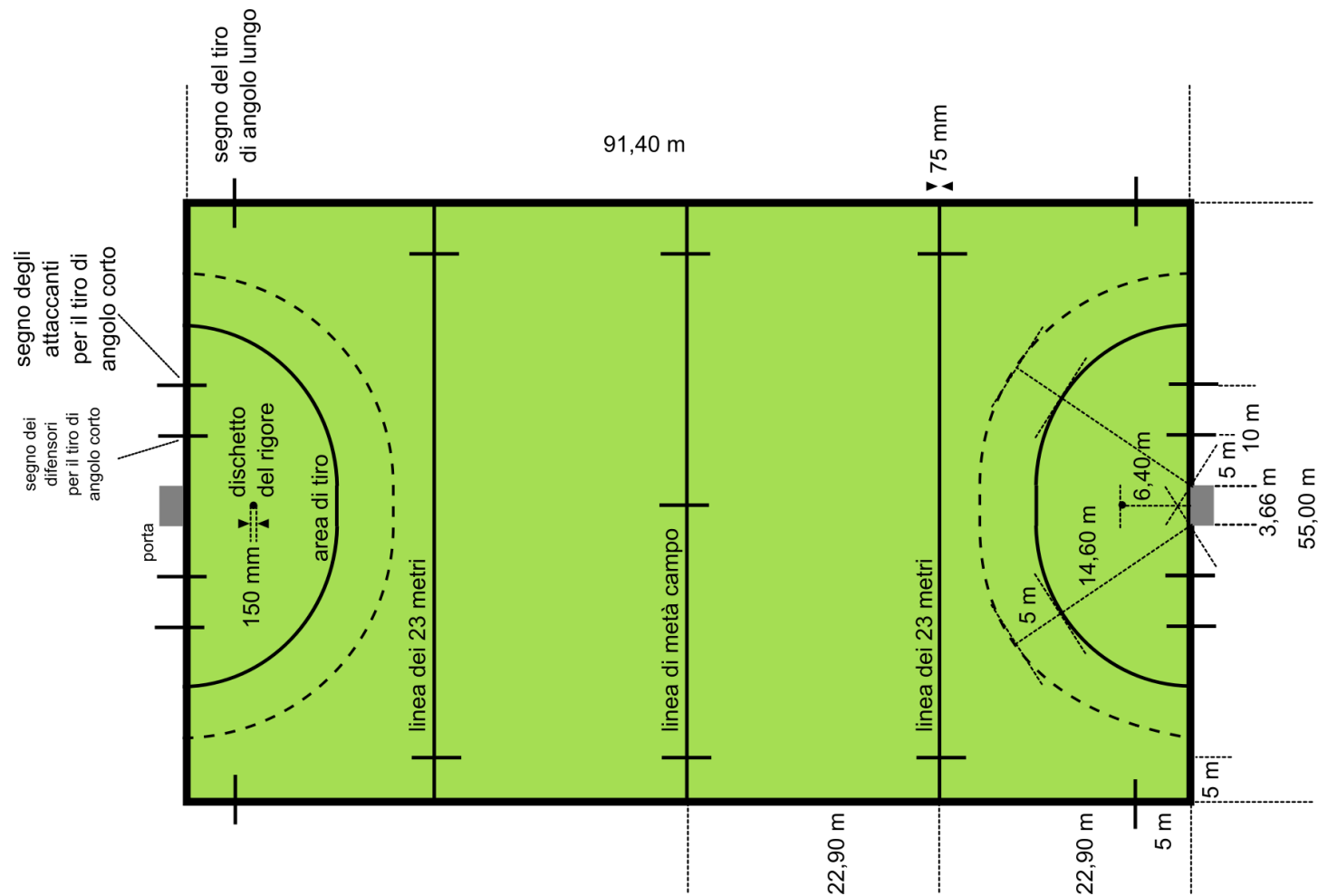
Le regole base

Lo scopo del gioco. Segnare più goal dell'avversario entro la fine del tempo di gioco regolamentare (i.e. 2 tempi da 35').

Se al termine di una partita il risultato è di parità, viene assegnato il pareggio.

Materiali didattici — a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

HOCKEY SU PRATO





HOCKEY SU PRATO

Le regole base

Le squadre. Una squadra è composta da massimo di 16 giocatori di cui 11 sul terreno di gioco e fino ad 5 sostituti.

Materiali didattici - a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio



HOCKEY SU PRATO

<https://www.youtube.com/watch?v=XRurJIDIK9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=mroRyKO1At0&t=15s>



PALLAMANO

<https://www.youtube.com/watch?v=RF1HU1pI5Lg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ywxya18Aa9o>



PALLAMANO

La pallamano è uno sport le cui origini si perdono nella storia. Nell'antica Roma esisteva già un gioco molto simile, l'harpastum, utilizzato dai legionari come addestramento alla guerra. L'**harpastum** giocato dai legionari romani, che stanziavano nelle zone di confine, **fu assorbito e continuato ad utilizzare anche dai guerrieri germani e, con il passare del tempo, si trasformò man mano da gioco di addestramento ad esercizio ludico.** E così, questo antico gioco con la palla, rimase evidentemente nella memoria e nei costumi dei popoli tedeschi perché fu proprio in Germania, alla fine dell'Ottocento, che si iniziarono a mettere regole uniche a vari giochi che si svolgevano sia come allenamento nelle scuole di ginnastica, sia a quelli popolari, giocati durante le fiere di paese.



PALLAMANO

Erano praticati giochi di squadra, chiamati in vario modo, che possono essere tutti assimilabili alla moderna pallamano.

Il nome Handball compare nel 1925 grazie a Carl Schelenz

Nel 1936 la pallamano venne inclusa nel programma della Giocata della XI Olimpiadi di Berlino, su specifica richiesta di Adolf Hitler, appassionato di questo sport, in quanto incarnava il gesto atletico, il coraggio e lo spirito di squadra. Essendo oltretutto uno sport codificato proprio in Germania, la squadra tedesca aveva ottime possibilità di vittoria, così come poi avvenne.



PALLAMANO

<https://www.youtube.com/watch?v=CGiQW2TY984>

<https://www.youtube.com/watch?v=69Ap8WsenXc>



PALLAMANO

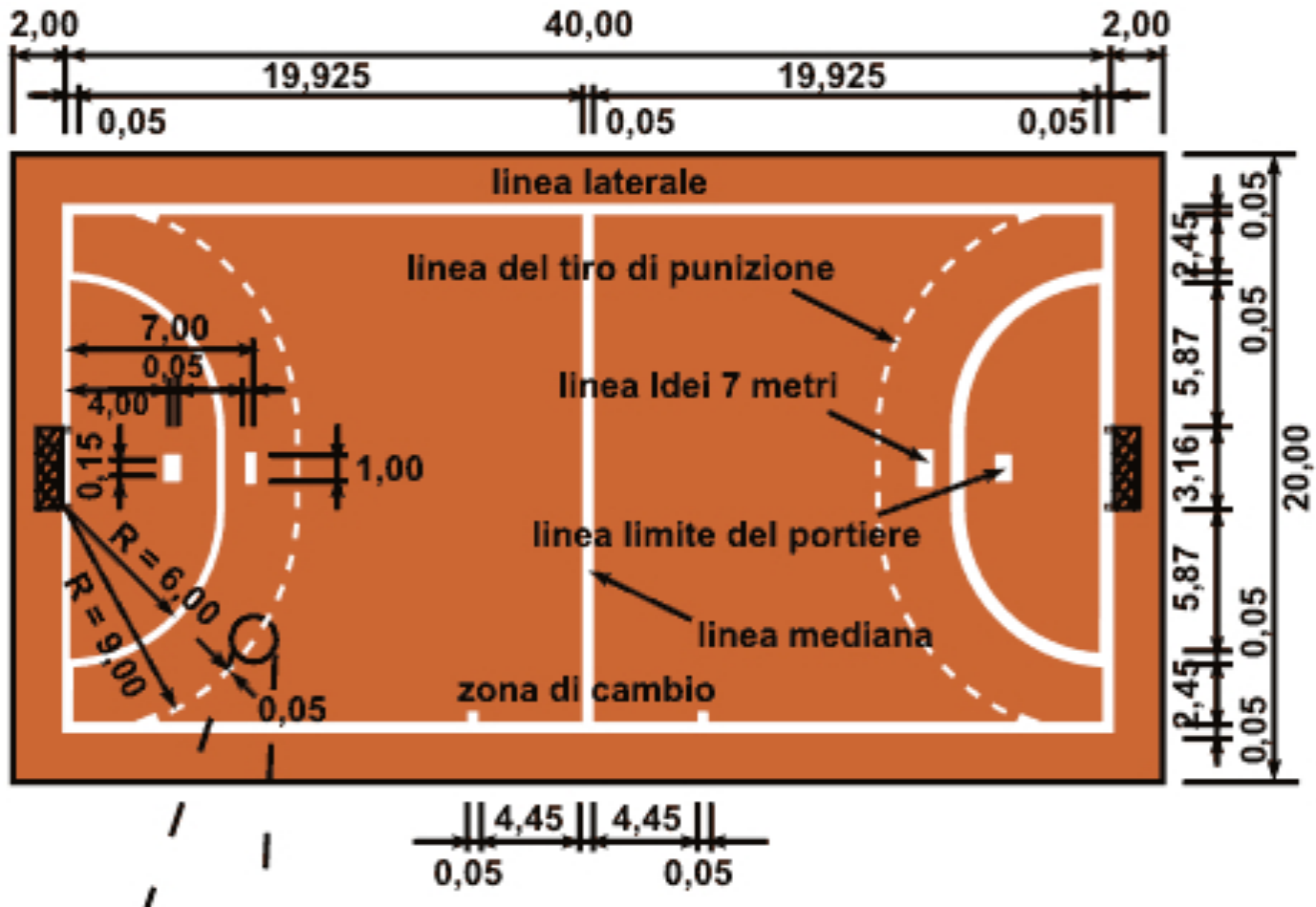
Le regole base

Lo scopo del gioco. Segnare più goal dell'avversario entro la fine del tempo di gioco regolamentare (i.e. 2 tempi da 30').

Se al termine di una partita il risultato è di parità, viene assegnato il pareggio.

Se va decretato un vincitore, alla fine dei 2 tempi regolamentari, vengono giocati 2 tempi supplementari da 5 minuti ciascuno. Se alla fine dei 2 tempi supplementari c'è ancora la parità, si ricorre a tiri da 7 metri con 5 tiri per ciascuna squadra.

PALLAMANO





HOCKEY SU PRATO

Le regole base

Le squadre. Una squadra è composta da massimo di 14 giocatori di cui non più di 7 sul terreno di gioco. Non esiste limite per il numero di sostituzioni effettuabili durante la partita.



PALLAMANO

<https://www.youtube.com/watch?v=CGiQW2TY984>