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

PALLANUOTO

https://www.youtube.com/watch?v=hkZ2jWbEcBc

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

PALLANUOTO

La **pallanuoto** o **palla a nuoto** è uno sport di squadra acquatico nato nel XIX secolo in Inghilterra ed in Scozia, le cui regole furono definite per la prima volta nel 1887 da William Wilson istruttore e allenatore di nuoto scozzese che, nel definirle, prese ispirazione anche dal gioco del calcio. Infatti, fino ad allora la palla doveva essere posizionata con le mani in un punto prestabilito. Wilson mise in acqua delle porte simili a quelle usate nel gioco del calcio, permettendo così ai giocatori di poter lanciare la palla in porta.

Originariamente la pallanuoto fu una competizione esclusivamente maschile ed era una dimostrazione di forza bruta e abilità. Le prime partite si giocarono fra i galeotti che venivano portati a lavarsi nel mare e nei fiumi e successivamente si estese a mostre, festival e fiere delle contee.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Biasio

Fonte Wikipedia.

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

PALLANUOTO

La pallanuoto è stata inserita nel programma olimpico fin dal 1900, ovvero dalle Olimpiadi di Parigi. A rappresentare le nazioni in detta manifestazione non erano presenti singole selezioni nazionali, bensì squadre di club. Il torneo, al quale partecipavano quattro club francesi tra gli otto totali, si disputò con un formato ad eliminazione diretta. A vincere furono gli inglesi dell'Osborne Swimming Club, che batterono in finale i belgi del Brussels Swimming and Water Polo Club per sette a due.

Nel 1929 venne costituita una commissione, formata da quattro rappresentanti della pallanuoto britannica e da alcuni loro pari della Federazione Internazionale di Nuoto. La commissione elaborò nuove regole per le partite internazionali, che vennero attuate nel 1930 e da allora la FINA è l'organismo internazionale che disciplina la pallanuoto.

Negli ’70, l'espulsione definitiva fu sostituita con l'espulsione temporanea durante la quale, per un minuto, la squadra che la subiva giocava con un uomo in meno. Fu inoltre imposto un limite di durata per ogni azione di quarantacinque secondi. Nel 1994 fu inserito nel regolamento il rigore dai quattro metri, modificato poi a cinque metri nel 2005.

Fonte Wikipedia.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Biagio

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

PALLANUOTO

https://www.youtube.com/watch?v=FMjl6rwJSLg

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

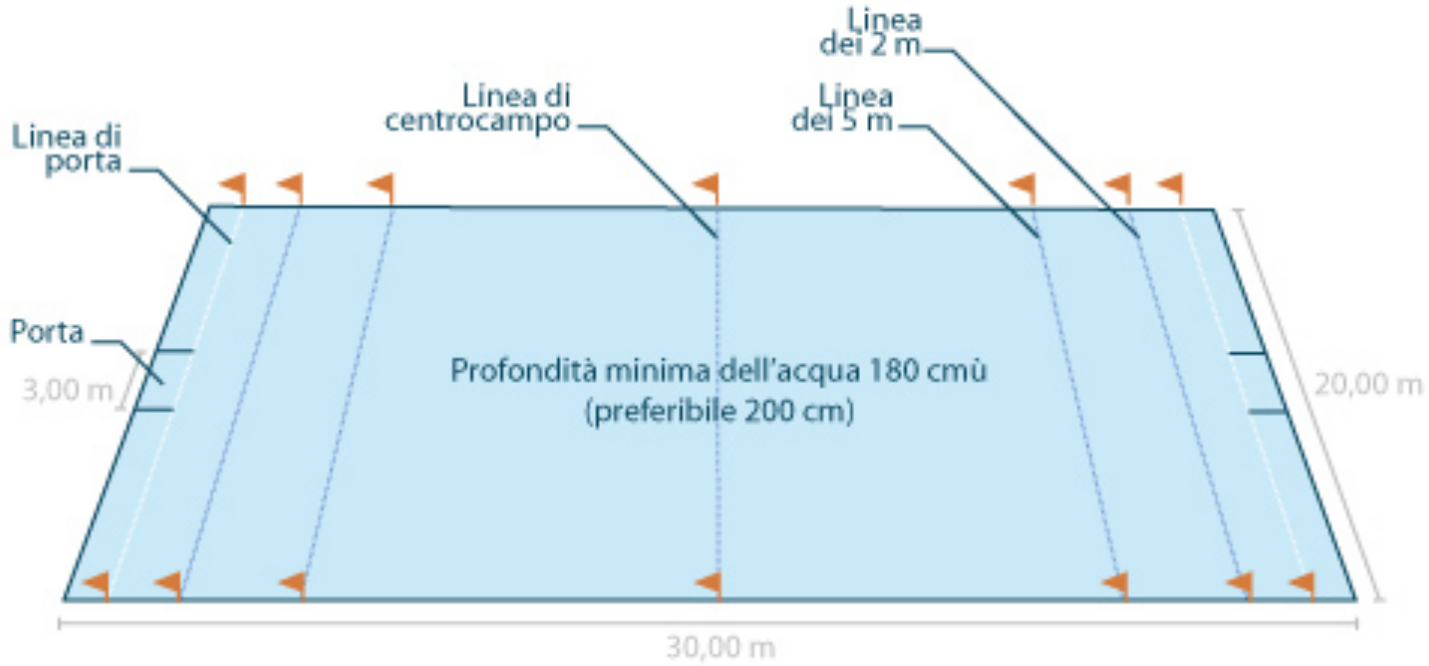
PALLANUOTO
Le regole base

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Lo scopo del gioco. Segnare più goal dell'avversario entro la fine del tempo di gioco regolamentare, ovvero 4 periodi della durata di 8 minuti di gioco effettivi.
Se al termine di una partita il risultato è ancora di parità, se è necessario decretare un vincitore, dopo una pausa di 5' si procede ad effettuare una o più serie di tiri di rigore, da 5 per ogni squadra, fino a che non viene decretato il vincitore.

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

PALLANUOTO
Le regole base



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

PALLANUOTO
Le regole base

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Le squadre. Ciascuna squadra è composta di un massimo di 13 atleti: 11 giocatori e 2 portieri. Una squadra dovrà cominciare la partita con non più di 7 giocatori, uno dei quali dovrà essere il portiere che indosserà la calottina rossa da portiere. Le 5 riserve devono essere utilizzate per le sostituzioni dei giocatori e 1 portiere di riserva deve essere utilizzato solo come portiere. Una squadra che gioca con meno di sette giocatori non sarà obbligata a schierare il portiere.

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

PALLANUOTO

Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del gioco della PALLANUOTO.

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

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

PALLAVOLO

https://www.youtube.com/watch?v=P464_kcUsLc

https://www.youtube.com/watch?v=VGpbyDlWuKE

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

PALLAVOLO

Sebbene sia negli antichi giochi greci e romani venivano eseguiti esercizi con la palla, usando le mani, a scopo di divertimento e svago. Il più vicino antenato della pallavolo è il **Faustball**, introdotto in Germania nel 1893

https://www.youtube.com/watch?v=i79vcTahg1Y

La pallavolo nasce ufficialmente nel 1895, grazie a William Morgan, istruttore di educazione fisica presso un college dell'YMCA di Holyoke, nel Massachussetts (Stati Uniti), che lo chiamò *Mintonette*. Con l'aiuto di due squadre composte da 5 membri, tra cui il sindaco e il comandante dei vigili del fuoco di Holyoke, avvenne il battesimo di un nuovo gioco sportivo con caratteristiche profondamente diverse dagli altri sport di moda in quel tempo: l'assenza di contatto fisico.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Fonte Wikipedia.

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

PALLAVOLO

Grazie ad Alfred F. Halstead, **nel 10 marzo 1896**, **la pallavolo assunse il nome attuale di *volleyball*** (letteralmente *palla sparata*).

Due anni dopo, la pallavolo si praticava anche nella maggior parte dell'America Meridionale, ovvero in Brasile, Argentina ed Uruguay.

Nel 1898, la pallavolo giunse a Manila, nelle Filippine, grazie ad un insegnante di educazione fisica americano ed è nelle Filippine che venne inserito il termine *schiacciata*.

In Europa, la pallavolo si diffuse durante la prima guerra mondiale, grazie alle truppe americane.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Fonte Wikipedia.

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

PALLAVOLO

Nel 1938 venne introdotta una fondamentale tecnica che rivoluzionò il modo di giocare, il muro, utilizzato con sistematicità dai paesi dell'Est.

Nel 1947 i rappresentanti di 15 Federazioni Nazionali si ritrovarono a Parigi e crearono la *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB).

La pallavolo è presente nel programma dei Giochi Olimpici Estivi dal 1964.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Fonte Wikipedia.

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

PALLAVOLO

https://www.youtube.com/watch?v=9g7nYQv-kPM

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

PALLAVOLO
Le regole base

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Lo scopo del gioco. La pallavolo è uno sport giocato da due squadre su un terreno di gioco diviso da una rete. Sono disponibili diverse versioni del gioco adattabili in base alle specifiche circostanze, per garantire a tutti la versatilità del gioco.

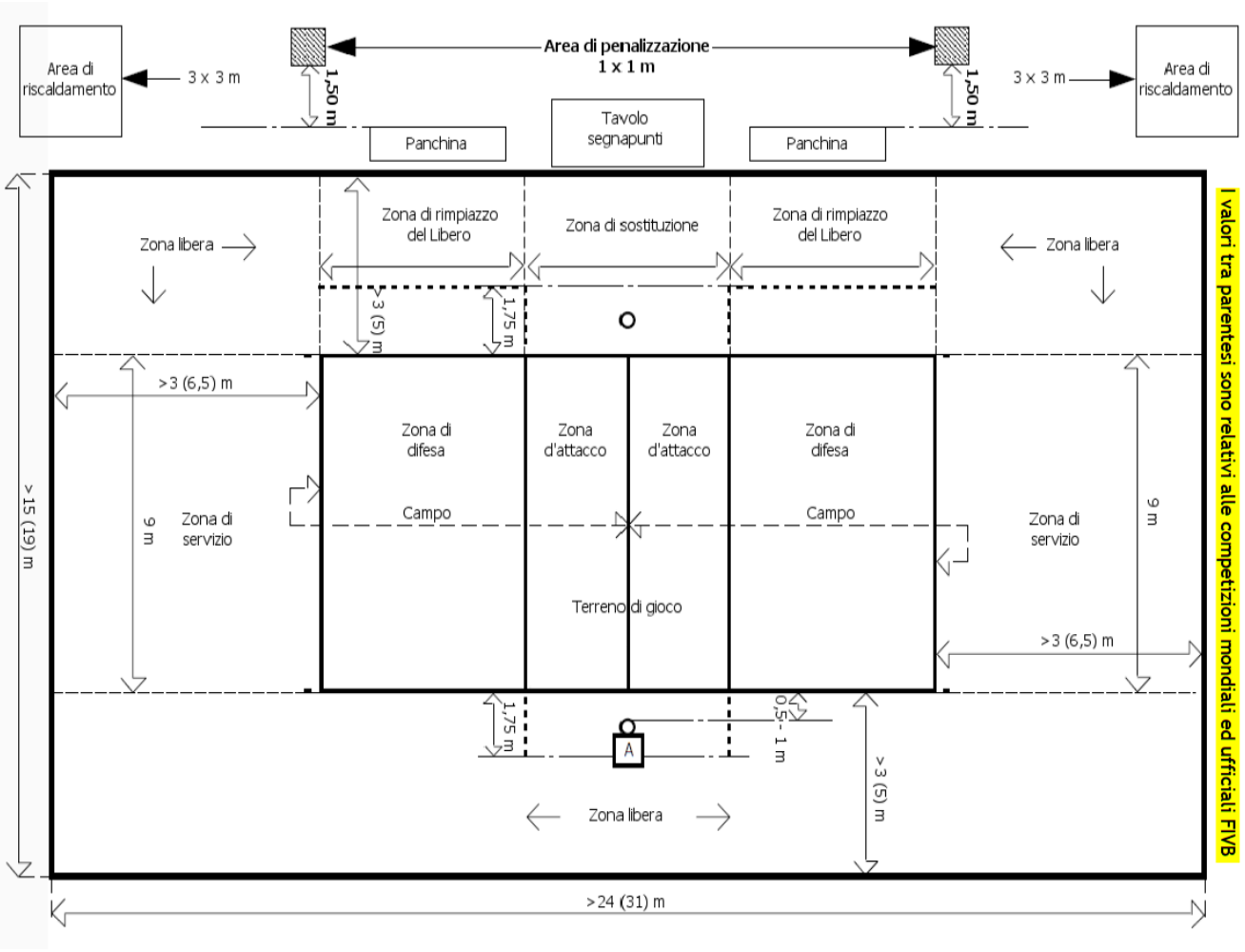
Lo scopo del gioco è quello di inviare la palla sopra la rete affinché cada a terra nel campo opposto e di evitare che ciò avvenga sul proprio campo. La squadra ha a disposizione tre tocchi per rinviare la palla (in aggiunta al tocco di muro).

La palla è messa in gioco con un servizio: inviata con un colpo dal giocatore al servizio sopra la rete verso gli avversari. L'azione continua fino a che la palla tocca il campo, è inviata fuori o una squadra non la rinvia correttamente. Nella pallavolo, la squadra che vince un'azione di gioco conquista un punto. Quando la squadra in ricezione vince un'azione, conquista un punto ed il diritto a servire ed i suoi giocatori ruotano di una posizione in senso orario.

Una gara è vinta dalla squadra che si aggiudica 3 set. Un set è vinto dalla squadra che per prima segna 25 punti, con uno scarto di 2 punti dall'avversario. L'eventuale 5° set è giocato a 15 punti.

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

PALLAVOLO



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

PALLAVOLO
Le regole base

Le squadre. Una squadra si compone di un massimo di 12 giocatori, di cui 6 in campo.
Un giocatore della formazione iniziale può uscire dal gioco, ma una sola volta per set, e rientrarvi, ma una sola volta per set e solo nella posizione precedentemente occupata nella formazione.
Una riserva può entrare in campo al posto di un giocatore della formazione iniziale, ma una sola volta per set, e può essere sostituito soltanto dallo stesso giocatore.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

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

PALLAVOLO

Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del gioco della PALLAVOLO.

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

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

PALLACANESTRO

https://www.youtube.com/watch?v=bIvqMRAAq7M

https://www.youtube.com/watch?v=T06yJR-Xzd4

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

PALLACANESTRO

La pallacanestro fu creata dal dottor James Naismith, professore di educazione fisica canadese a cui, nel 1891, gli venne chiesto di trovare uno sport che potesse tenere in allenamento, durante la stagione invernale, i giocatori di football, in alternativa agli esercizi di ginnastica, a Springfield, nel Massachussets (Stati Uniti)

La pallacanestro nasce il 15 dicembre 1891, regolato da tredici norme, con un cesto appeso alle estremità della del centro sportivo. Il successivo 15 gennaio si disputò la prima partita della storia della pallacanestro, fra due squadre di nove giocatori: terminò 1 a 0.

Il nome del gioco fu coniato da uno degli allievi di James Naismith, dopo che l'inventore aveva rifiutato di chiamarlo ***Naismithball*.**

Il 15 gennaio 1892 Naismith pubblicò le regole del gioco, essa è considerata la data di nascita ufficiale della pallacanestro.

Come canestro usavano un cesto di vimini e quando la palla entrava si usava una scala per riprenderla.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Biasio

Fonte Wikipedia.

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

PALLACANESTRO

Lo sport divenne popolare negli Stati Uniti in brevissimo tempo attraverso la rete degli ostelli YMCA.

Nel 1895, il gioco era già ben consolidato anche in diverse scuole superiori femminili. Negli anni che precedettero la prima guerra mondiale, la Amateur Athletic Union e la Intercollegiate Athletic Association degli Stati Uniti (precursore della NCAA) si rivaleggiavano per imporre un proprio regolamento.

Il 9 febbraio 1895, fu giocata la prima partita intercollegiale, 5 contro 5, tra la Hamline University e la School of Agriculture, che era affiliata all'Università del Minnesota.

La prima lega professionistica, la National Basketball League che durerà solo 5 anni, fu costituita nel 1898 per proteggere i giocatori dallo sfruttamento e per promuovere un gioco meno aggressivo e rude.

Fonte Wikipedia.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Biasio

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

PALLACANESTRO

La pallacanestro fu aggiunta al programma olimpico in occasione delle Olimpiadi di Berlino del 1936. In quell'occasione, Naismith consegnò la medaglia d'oro agli Stati Uniti che sconfissero, in finale, il Canada.

Nel 1946 nacque negli Stati Uniti la National Basketball Association (NBA), con lo scopo di organizzare le squadre professionistiche e rendere lo sport più popolare. Nel resto del mondo, la diffusione si incrementò con la nascita della Federazione Internazionale Pallacanestro nel 1932.

In Europa, la pallacanestro ebbe una particolare risonanza e soprattutto l'Unione Sovietica fu lo stato che riuscì a competere a livello internazionale alla potenza degli Stati Uniti.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Fonte Wikipedia.

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

PALLACANESTRO

https://www.youtube.com/watch?v=wYjp2zoqQrs

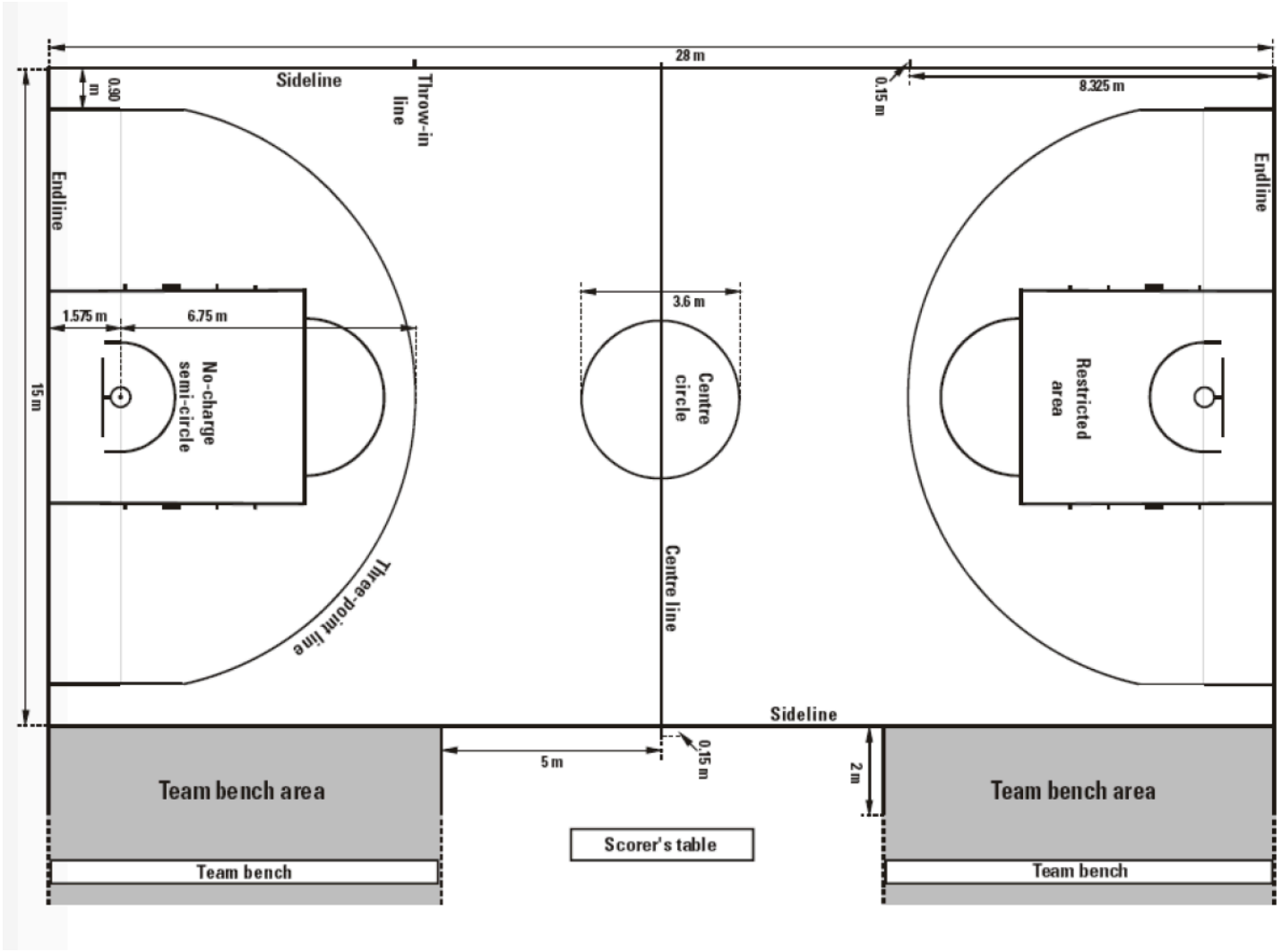
Vietata la riproduzione parziale e totale senza il consenso dell'autore

PALLACANESTRO
Le regole base

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Lo scopo del gioco. Sport di squadra in cui due formazioni di cinque giocatori ciascuna si affrontano allo scopo di accumulare più punti dell'avversario entro la fine del tempo regolamentare di gioco con un pallone che va infilato nel canestro avversario conferendo un punteggio che varia da 1 a 3 punti in base alla posizione di tiro ed alla situazione.
Ogni partita dura 40 minuti suddivisi in 4 periodi di 10 minuti di gioco effettivo ciascuno (12 minuti nella NBA per un totale di 48 minuti), suddivisione che precedentemente era di 2 periodi da 20 minuti. Tra il 2º ed il 3º periodo viene effettuato un intervallo che va dai 10 ai 20 minuti. Alla ripresa del gioco le squadre devono scambiarsi il campo, mentre negli altri casi l'intervallo è solamente di 2 minuti (senza il cambio del campo).
Ogni squadra per completare un attacco ha 24 secondi di tempo, se non ci riesce il possesso passa alla squadra avversaria. I 24 secondi vengono ripristinati ogni qualvolta la palla cambia di possesso.

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



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

PALLACANESTRO
Le regole base

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Le squadre. La gara viene disputata da due squadre composte da cinque giocatori ciascuna. Ogni squadra dispone inoltre di un numero di riserve che può variare da 5 a 7 (in base a categoria e campionato) che possono sostituire senza limitazioni i giocatori titolari ed essere a loro volta sostituite. Un giocatore che è stato sostituito può in ogni caso ritornare in campo in sostituzione di un compagno di squadra. Solo nei casi in cui ad un giocatore vengano assegnati 5 falli (6 falli in NBA) o venga espulso egli non può più giocare la partita e deve essere obbligatoriamente sostituito. Quindi, anche se si verifica molto raramente, è possibile che in campo una o entrambe le squadre abbiano meno di cinque giocatori e che il numero di essi non coincida.

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

PALLACANESTRO

Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del gioco della PALLACANESTRO.

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

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

PALLACANESTRO 3 contro 3

https://www.youtube.com/watch?v=ri0NDqr1V-w

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

PALLACANESTRO 3 contro 3

La pallacanestro 3 contro 3 deriva dal basket giocato nei playground che ha preso la forma odierna a partire dalla fine degli anni ottanta quando negli Stati Uniti sono stati organizzati degli importanti tornei che hanno cominciato a fissarne le regole. Da allora il 3x3 si è diffuso in maniera crescente in tutto il mondo. Dal 2007 la FIBA ne organizza i Mondiali, gli Europei e il World Tour. Il formato venne testato ai Giochi asiatici indoor 2007 ed ai giochi asiatici giovanili 2009, per poi essere lanciato a livello mondiale con il debutto ai Giochi olimpici giovanili estivi 2010. Dal 2020 sarà presente anche ai giochi Olimpici.

Il più grande giocatore di streetball di tutti i tempi è considerato da molti Earl Manigault, il quale ha portato lo streetball di New York, più specificamente quello di Harlem (Rucker Park), ai massimi livelli.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

https://www.youtube.com/watch?v=yGiUtAb3w64

Fonte Wikipedia.

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

PALLACANESTRO 3 contro 3

https://www.youtube.com/watch?v=3KrNi2J-CBI

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

PALLACANESTRO 3 contro 3
Le regole base

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

Dopo alcuni aggiornamenti nel 2015 è stato pubblicato il regolamento in uso ad oggi. *Nelle situazioni non espressamente previste si applicano le normali regole della pallacanestro FIBA.*

- Ogni squadra è formata da tre giocatori più un sostituto.
- Si gioca su di una metà campo con un solo canestro.
- Il pallone utilizzato, indifferentemente da uomini e donne, ha la circonferenza di quello utilizzato nella pallacanestro femminile ed il peso di quello utilizzato nella pallacanestro maschile al coperto.
- Non si esegue mai la contesa, un sorteggio iniziale dà al vincitore la facoltà di scegliere se partire con il primo possesso o scegliere di cominciare con la palla un eventuale tempo supplementare.
- Nelle situazioni in cui il possesso della palla è conteso viene assegnato alla difesa.

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

PALLACANESTRO 3 contro 3
Le regole base

- Ogni canestro segnato da dentro l'arco vale un punto, da fuori due punti.
- La partita si disputa su un singolo tempo di 10 minuti e termina se una delle squadre arriva al punteggio di 21; se alla fine del tempo le squadre sono in parità si va ai supplementari e vince chi riesce a segnare per prima due punti.
- Il gioco comincia con la squadra in difesa che passa il pallone agli avversari dietro l'arco.
- Ogni azione di attacco può durare massimo 12 secondi.
- Dopo un canestro segnato, la squadra che lo ha subito rigioca il pallone da sotto il canestro e deve farlo uscire fuori dall'arco; similmente, se la squadra che difende prende un rimbalzo prima di attaccare, la palla deve essere giocata da un cestista che si trova fuori dalla linea dei due punti.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

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

PALLACANESTRO 3 contro 3
Le regole base

- Le sostituzioni devono avvenire quando la palla non è in gioco e si effettuano nella linea laterale frontale al canestro.
- Ogni squadra dispone di un time out.
- Non esiste un numero massimo di falli che un giocatore può commettere, ma dopo due antisportivi vi è espulsione.
- I falli sul tiro vengono puniti con un tiro libero se il fallo è commesso dentro l'arco, con due se fuori; al settimo, ottavo e nono fallo di squadra vengono assegnati due tiri liberi, dopo il decimo due tiri liberi più il possesso palla.
- Il fallo tecnico e quello antisportivo sono puniti con due liberi ed il possesso palla.

Materiale didattico – a.a. 2019-2020
Dott. Andrea Di Blasio

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