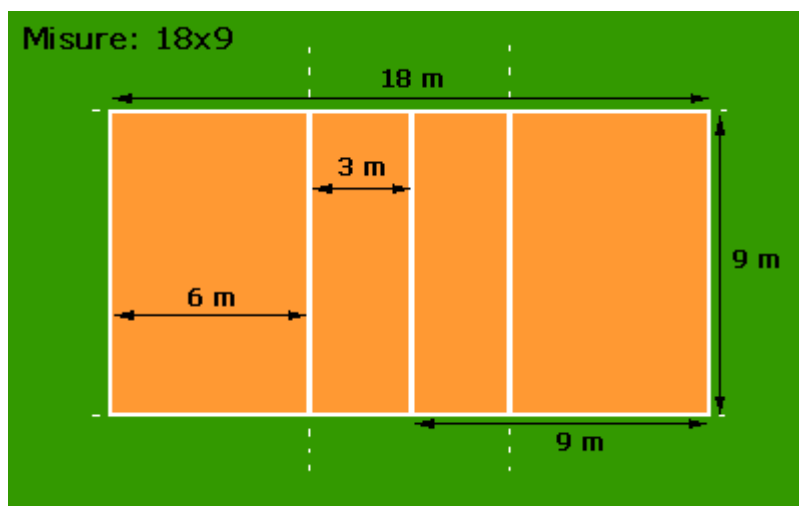


## PROGRAMMA PER LA CLASSE 1

**GIOCHI SPORTIVI:**

### LA PALLAVOLO



#### **Dimensioni del campo da gioco:**

Le misure di un campo da pallavolo sono m. 18 x 9.

Ogni metà campo misura quindi m. 9 x 9.

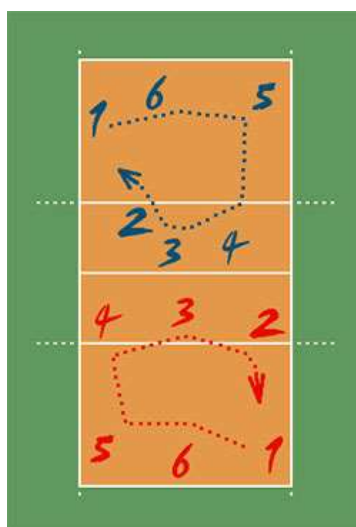
All'interno di ogni metà il campo è diviso in una zona di **ATTACCO** della misura di m. 3 x 9, e di una zona di **DIFESA** di m. 6 x 9;

#### **La rete, che divide i 2 campi è alta:**

**m. 2,24** per le donne

**m. 2,43** per gli uomini;

Come sotto descritto ogni metà campo può essere diviso in **6 zone**. Partendo dalla zona di difesa troviamo, zona 1, 6, 5, nella zona di attacco, zona 2,3,4; Tali zone corrispondono anche al numero di **giocatori in campo: 6**;



**Le zone del campo e la rotazione dei giocatori.**

La partita si disputa **al meglio dei 5 SETS**. (quindi la squadra che vince dovrà arrivare a 3 ed i possibili risultati saranno 3-0 \ 3-1 \ 3-2) Ogni set arriva a **25 PUNTI**. In caso di 24 pari si gioca sempre al meglio **di uno scarto di 2 PUNTI** (quindi a 26, in caso di 25 pari a 27 e così via)

In caso di 2 sets pari il quinto set **viene giocato a 15 sempre con i 2 punti di scarto**.

## **Infrazioni di gioco**

Le infrazioni dei giocatori più frequenti riguardano:

- **quelle a rete;**
- **di posizione;**
- **di tocco;**

Le infrazioni di **“rete”** riguardano:

- TOCCARE LA RETE, solo se si va ad interferire con il gioco avversario; (INVASIONE)
- OLTREPASSARE COMPLETAMENTE CON UN PIEDE la linea mediana.
- TOCCARE LA PALLA, NELLO SPAZIO OPPOSTO;

Le infrazioni di **“posizione”** riguardano:

### **In azione di gioco:**

- SI COLPISCE LA PALLA SALTANDO DALLA ZONA DI ATTACCO, quando il giocatore si trova in zona difensiva; (zona 1-6-5)
- 

### **In battuta:**

- SI COLPISCE LA PALLA CON UN PIEDE CHE TOCCA LA RIGA;
- QUANDO IL GIOCATORE COLPISCE LA PALLA PRIMA CHE L'ARBITRO ABBI A FISCHIATO. ( in tal caso **LA BATTUTA VIENE RIPETUTA**)
- RICORDATI CHE **SI PUO' BATTERE DA TUTTA LA LINEA DI FONDO CAMPO**. (9 metri)

Le infrazioni di **“tocco”** riguardano:

- TRATTENUTA, ovvero il giocatore non colpisce la palla in modo netto e chiaro;
- DOPPIA, ovvero il giocatore tocca la palla per 2 volte consecutive;
- 4 TOCCHI, quando la squadra tocca 4 volte la palla invece che **3 volte**;

## **CONCLUSIONI**

1 - Ricordati che i FONDAMENTALI nella pallavolo sono:

**PALLEGGIO – BAGHER – BATTUTA – SCHIACCIATA – MURO;**

2 – Nella squadra può giocare **“il libero”**. Tale figura si identifica nella squadra per il fatto che:

- **GIOCA SOLO DA DIFENSORE;**

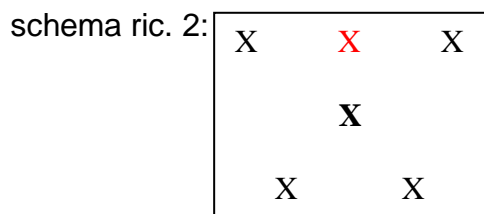
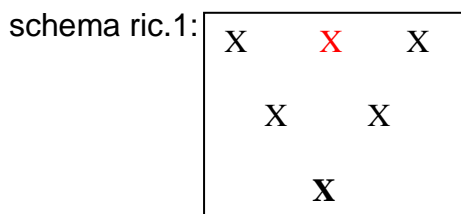
- **NON PUO' BATTERE;**
- **NON PUO' MURARE;**
- **HA UNA MAGLIA DI COLORE DIVERSO;**

### ESERCITAZIONE PRATICA:

- palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro;
- gioco con 3 tocchi;

### TATTICA DI GIOCO

Nella pallavolo possiamo evidenziare “ 2 schemi di ricezione” fondamentali:

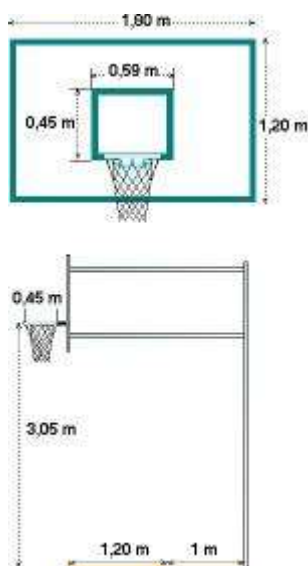
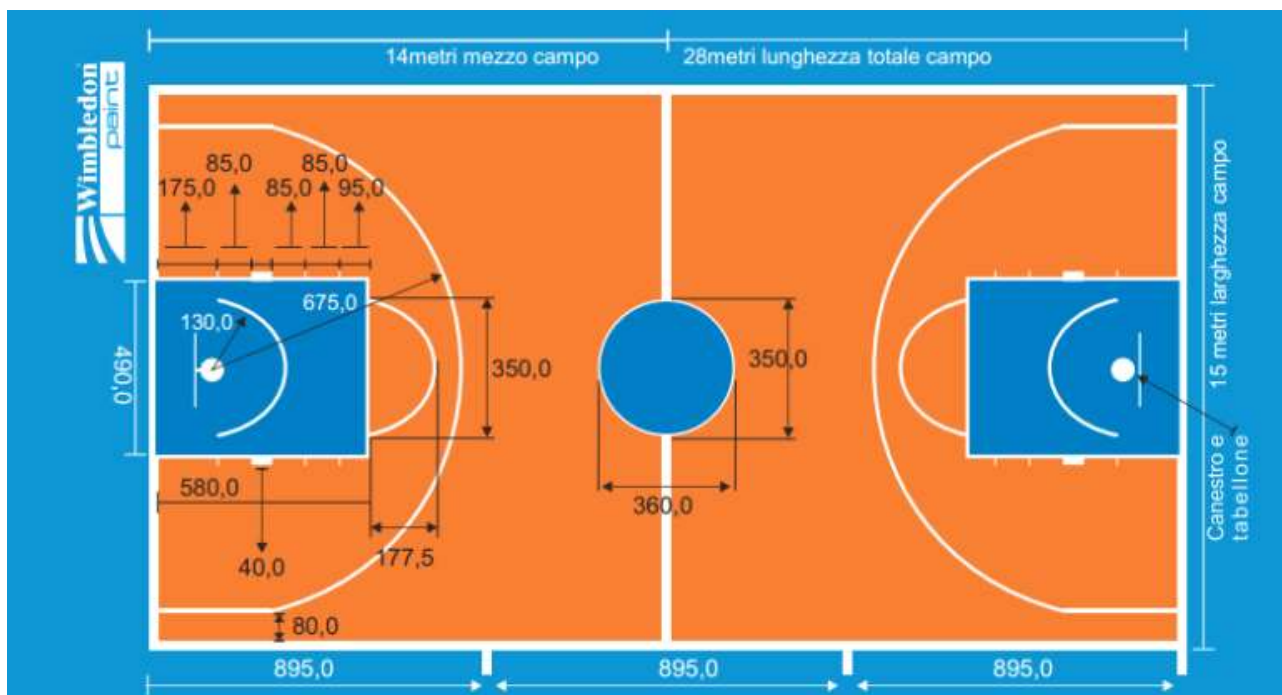


Si nota chiaramente la differenza in zona di “difesa” dove in 1 si forma un triangolo con la base verso la **linea di attacco**, in 2 la base è verso la **linea di fondocampo**. La **x rossa** indica la posizione “dell'alzatore”.

### CASI PARTICOLARI

- 1- doppio tocco:** alla domanda: è possibile che un giocatore possa toccare la palla 2 volte senza fare doppia??? La risposta è **sì!** Questo avviene quando il giocatore è nella zona di attacco e sta facendo **IL MURO**. In questo caso il giocatore che fa il muro e tocca la palla può anche effettuare un altro tocco in palleggio o bagher!!
- 2- Su battuta avversaria corta vicino alla rete,** la squadra che riceve ed in particolare gli attaccanti (zona 2-3-4-) non possono alzarsi e ributtare nel campo avversario la palla senza prima averla passata ad un compagno.

## IL BASKET



Come puoi vedere il campo da basket è un rettangolo che misura m. **15 x 28**.

Il canestro ha un **diametro di 45 cm**, ed è fissato da terra ad una **altezza di m.3,05**.

Nel campo troviamo anche **un semicerchio che dista dal canestro m. 6,75**. Il tiro effettuato **al di fuori del semicerchio vale 3 punti**.

Va ricordata inoltre il **rettangolo dentro il semicerchio** (una volta detta campana). Tale area delimitata si chiama **“area dei 3 secondi”** vedremo più in avanti a cosa serve.

## **REGOLAMENTO**

Ogni squadra che gioca mette in campo **5 giocatori** ed altri 5 seduti in panchina. I giocatori seduti in panchina possono entrare e sostituire gli altri giocatori in qualsiasi momento della partita.

Ogni partita si disputa in **4 tempi di 10 minuti ciascuno**. Ricordati però che il tempo di gara è **effettivo**, ovvero il cronometro viene bloccato ogni volta che il gioco si interrompe.

I canestri realizzati valgono:

**3 punti:** se effettuati al di fuori del "semicerchio"; (6,75 nuova regola)

**2 punti:** se effettuati dentro il semicerchio;

**1 punto:** per i tiri liberi dati dall'arbitro ed effettuati dal piccolo semicerchio della campana;

Le partite ufficiali di basket sono dirette da **2 arbitri**.

I ruoli nel basket sono essenzialmente:

**PLAYMAKER** = è colui che imposta l'azione di attacco, il regista;

**LE ALI**= sono posizionati ai lati del canestro e del campo, devono avere un buon tiro;

**PIVOT**= è generalmente il giocatore più alto della squadra, gioca vicino al canestro sia in difesa che in attacco, deve essere abile nel rimbalzo e nel tiro sotto canestro.

**GUARDIA**= ruolo di supporto al playmaker, tira bene, ha tecnica e velocità.

## **INFRAZIONI DI GIOCO**

Si commette infrazione quando:

**fuori campo** = è quando un giocatore tocca la palla ed è con un piede sulla linea od la oltrepassa.

**palleggiare con due mani nello stesso momento;**

**doppia** = ovvero il giocatore palleggia, si ferma e prende la palla con due mani e poi riparte in palleggio;

**passi** = quando si effettuano più di 2 passi senza palleggiare;

**3 secondi** = quando si sosta nell'area avversaria per più di 3 sec.;

**5 secondi** = fermarsi e tenere la palla in mano per più di 5 sec.

**24 secondi** = ogni azione di attacco deve terminare con tiro entro i 24 sec.;

**ritorno** = nell'azione di attacco una volta superato il centrocampo non si può tornare indietro;

**interferenza** = in seguito ad un tiro non si può toccare la palla che sta scendendo verso il canestro. In tal caso vengono attribuiti 2 o 3 punti, a seconda da dove viene eseguito il tiro.

## **.....PER GIOCARE MEGLIO!!!!**

- 1-** ...se pensi di giocare a basket come fai a calcio sbagli, questo per due motivi: **nel basket non può esserci contatto tra avversari, nel basket si attacca in 5 e si difende in 5! Non esiste come nel calcio il centravanti ed il difensore.** Il terreno di gioco viene sfruttato in egual modo da tutti i giocatori.

## **PRATICA RICHIESTA**

- Palleggio, passaggio; (al petto, a terra, con una mano sopra la testa)
- tiro; (impugnatura a T)
- terzo tempo;
- giro di 360°;
- piede perno;
- difesa a uomo;
- difesa a zona.

## **PREPARAZIONE ATLETICA-TECNICA-TATTICA**

Questi 3 elementi, soprattutto negli sports di squadra, sono di fondamentale importanza. Basta che un solo elemento dei 3 sia scadente che si compromette la vittoria. In particolar

modo nello sport attuale, dove tutti gli elementi sono portati veramente all'eccesso, la prep. atletica la tecnica e la tattica assumono ruoli FONDAMENTALI.

**Preparazione atletica** = essere forti, dinamici, resistenti è oggi molto importante. In tutti gli sport se non sei un atleta oggi non vai avanti. Forse una volta la tecnica del singolo poteva compensare la scarsa preparazione atletica, oggi questo è impossibile. Per prep. atletica s'intende avere buoni **parametri di forza, resistenza, velocità**.

**Tecnica** = per tecnica intendiamo la conoscenza che il singolo atleta ha **degli schemi motori dello sport che frequenta**. Se giochi a pallavolo devi saper e migliorare sempre più la tua schiacciata, il bagher, la battuta, ecc. Se giochi a calcio devi saper stoppare la palla, colpire di testa, tirare la palla in più modi. Questa è la tecnica. Non potrai mai migliorare la tua performance se non migliori la tecnica.

**Tattica** = la tattica possiamo definirla la **strategia di gioco che si attua**. Bisogna, parlando di tattica, fare una importante precisazione. Va distinto i giochi di squadra dagli sports singoli. Nei giochi di squadra la tattica è **un compito che in primo luogo spetta all'allenatore, al coach**, l'atleta in questo caso deve solo eseguire la strategia dell'allenatore cercando di mettere in pratica solo la sua parte. Negli sports singoli **l'atleta da solo deve attuare la sua tattica**, è lui in prima persona lo stratega, è una singola lotta mentale che da solo combatte contro l'avversario.

## **TATTICA DI GIOCO**

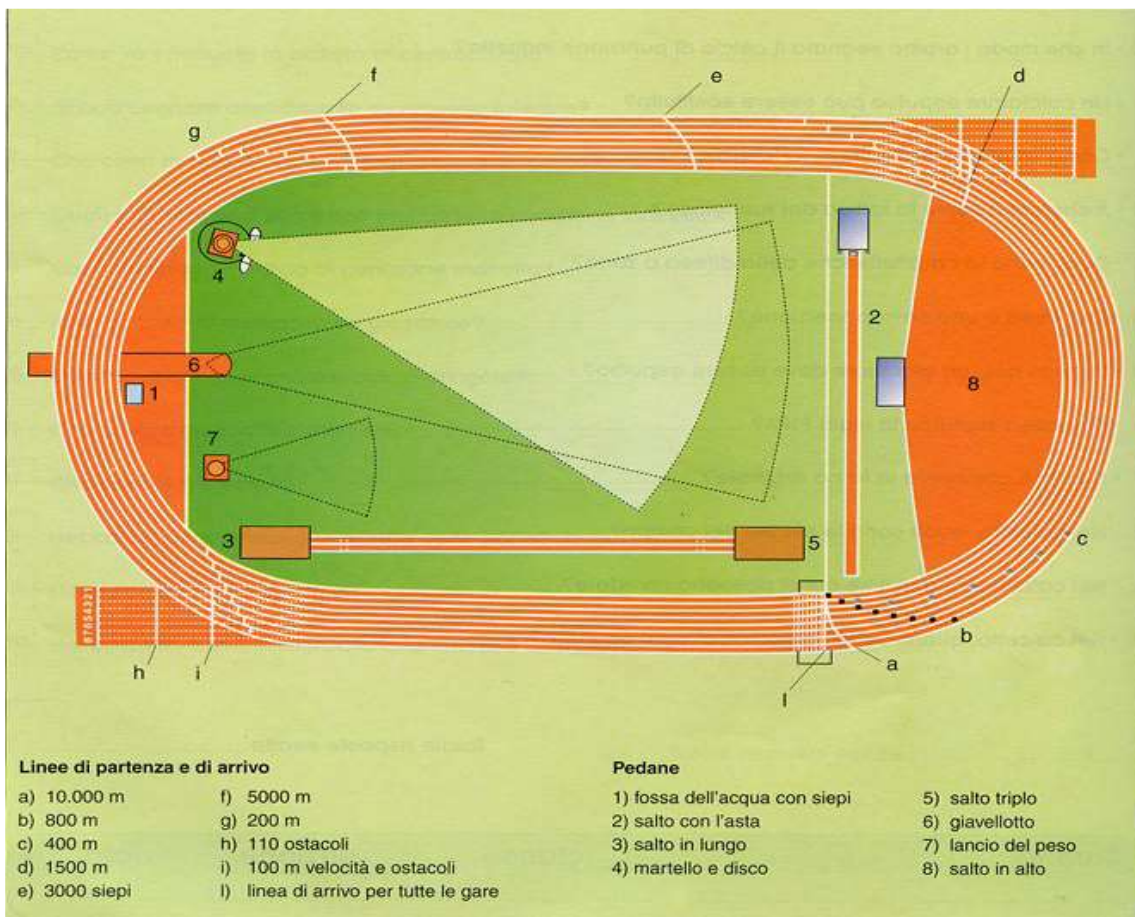
E' molto importante in questo gioco definire il gioco **a zona** ed **a uomo**. Nella stessa partita solitamente le tattiche di giochi possono interscambiare.

**A zona:** ogni giocatore ha e deve tenere la sua zona di gioco sia in attacco che in difesa. Come vedrai nella lezione pratica il campo viene diviso ipoteticamente in 5 zone, ogni giocatore deve stare nella sua zona.

**A uomo:** in questo caso il riferimento non sta sulla zona del campo ma si marca stretto un uomo dell'altra squadra. Si usa questa tattica soprattutto nelle fasi concitate e finali del gioco. Si evita così che la squadra avversaria imponga la sua azione.

## **ATLETICA LEGGERA**

L'atletica leggera assunse il ruolo di regina dello sport moderno con la prima Olimpiade dell'era contemporanea, svoltasi ad **Atene nel 1896** ad opera di **Pierre de Coubertin**, promotore e fondatore dei Giochi moderni. Le varie gare potevano essere suddivise in tre classi: **corse, salti e lanci** e partecipavano solo uomini. **Solo 22 anni dopo** e precisamente a **LONDRA nel 1918, la donna ha potuto iscriversi ai Giochi Olimpici**. Da allora i Giochi olimpici si tengono ogni quattro anni, in Paesi che variano di volta in volta. L'ultima edizione è tornata a svolgersi in Grecia, nel 2004.



## Impianti e attrezzature

L'atletica leggera si pratica in un impianto costituito da una pista, che serve per allenarsi e gareggiare nelle corse, e da pedane, alcune delle quali servono per i salti e altre per i lanci.

La **pista** è costituita da un anello lungo 400 metri (sul bordo interno) composto da 6 o 8 corsie. Il **rettilineo** viene utilizzato per la disputa dei **100 metri piani** e **110 ostacoli**. L'**anello** viene utilizzato per i **200 metri** e per le gare che superano questa distanza, partendo dai **400 metri** che rappresentano il classico giro di pista. In questo tipo di gara è necessario predisporre la partenza scalare per parificare la distanza che ogni concorrente deve percorrere e vi è l'obbligo di correre sempre all'interno della propria corsia. Questo perché i 400 m. di pista **sono precisi nella PRIMA corsia**, quella interna che viene detta anche **CORDA**. Man mano che ci si allontana dalla PRIMA corsia ogni anello successivo misura **più di 400 m**. L'ultima corsia (sesta o ottava) sarà quella con la misura più elevata. Ecco perché nelle gare che iniziano e terminano in corsia **più si parte lontano dalla corda (1° corsia) più si parte avanti. Tutti così faranno i loro 400 m.**

Una gara particolare sono gli **800 metri**, in quanto gli atleti partono a scalare, ma hanno l'obbligo di rimanere in corsia solo per i primi 100 metri.

Le **pedane** dei lanci (del peso, del disco, del giavellotto, del martello), del salto in alto e del salto con l'asta sono disposte all'interno della pista, tranne quella del giavellotto che la attraversa per una parte.

Le piste e le pedane sono nella maggior parte dei casi di colore rosso mattone. Una volta venivano realizzate in terra rossa; oggi, dopo anni di sperimentazione, vengono realizzate

quasi tutte in **tartan**, un composto di resina e gomma che offre una maggiore elasticità e omogeneità del fondo, oltre a garantire migliori condizioni di gara in caso di maltempo.

## **LE GARE DI CORSA**

Le gare di corsa si suddividono in 3 grosse categorie:

- **CORSA DI VELOCITA'**;
- **CORSA DI MEZZOFONDO**;
- **CORSA DI FONDO**;

**Tutte le gare di corsa terminano sulla stessa linea di traguardo** (nella foto con l'anello di atletica vedi lettera **I**)

### **CORSA DI VELOCITA'**

Le gare della **corsa veloce** sono: **60 m. indoor \ 100 m. \ 200 m. \ 100 h \ 110 h \ 400 m.** In tutta questa categoria di corse è prevista la "**partenza dai blocchi**". (vedi foto) Lo starter invita a prendere posizione nella linea di partenza con il comando "**AI VOSTRI POSTI**" al "**PRONTI**" gli atleti sollevano il ginocchio da terra avanzando il bacino, allo "**SPARO**" corrisponde il **VIA**.

### **PRATICA RICHIESTA**

#### 1- La partenza dai blocchi



### **60 m. INDOOR**

I **60 metri piani** sono una specialità sia maschile che femminile dell'atletica leggera. Si corrono generalmente nelle manifestazioni al coperto (indoor) dove sostituiscono i 100 metri piani. Raramente si corrono all'aperto e non sono disciplina olimpica.





## 100 m. piani

Si corrono sulla pista di atletica all'aperto. La sua caratteristica principale è che si svolge **sul dritto**, quindi la gara finirà prima della curva. I migliori tempi di questa disciplina variano tra i 9 e 10 secondi. (se prendi la fig. della pista di atletica puoi ben vedere che la gara si svolge dalla lettera **i** alla lettera **I**. Il record del mondo della disciplina appartiene con **9,58** ad **USAIN BOLT**. (giamaicano)



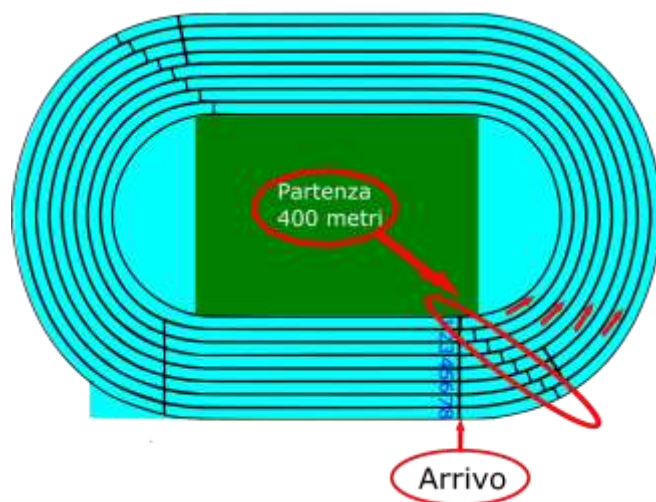
## 200 m.

Caratteristica di questa gara di velocità è che la partenza avviene in **curva**. L'atleta avrà la corsa per metà gara in curva per poi affrontare gli 80 m. dritti. Per il principio che la curva più esterna è sempre più lunga, come nei 400m. **anche qui la partenza non avviene in linea bensì chi è nella corsia più interna parte apparentemente più indietro**. Se prendi la figura che riguarda la pista di atletica vedi che la partenza dei 200 m. avviene alla lettera **g** fino logicamente alla solita **I**. Il record del mondo della specialità è di **19,19** del solito **Bolt**. In questa specialità va ricordato il ns. **Pietro Mennea** il quale stabilì il primato mondiale, **tuttora primato europeo con 19,72!**



## 400 m.

Nei 400 piani, gli atleti, dopo la partenza dai blocchi, **devono correre l'intero giro di pista nella propria corsia**, da dove non possono uscire, pena la squalifica. In partenza i corridori **non si trovano allineati**: quelli che corrono nelle corsie più interne, per fare in modo che la distanza percorsa sia uguale per tutti, partono apparentemente più indietro rispetto agli altri, per compensare il minor raggio di curvatura della loro corsia.



Il primato mondiale sui 400 m. è di **43,03**.

## Gare a ostacoli.

La corsa a ostacoli ha le stesse caratteristiche della corsa veloce, in quanto anche qui conta la rapidità; in più bisogna superare la barriera opposta dall'ostacolo. Uno degli elementi fondamentali è il **ritmo**, che va mantenuto tra un ostacolo e l'altro. Durante una gara l'atleta non commette infrazione se abbatte l'ostacolo con i piedi; l'importante è che non esca dalla propria corsia e non danneggi l'avversario.

Le gare ad ostacoli sono:

- **100 metri femminili;**
- **110 metri maschili;**
- **400 metri maschili e femminili;**

L'altezza dell'ostacolo è per gli uomini **CM 106**, per le donne **CM 84 (110\100 m)**  
**CM 91**, per le donne **CM 76 (400 m.)**

## Staffetta (4x100 \ 4x400)

La particolarità delle gare di staffetta è determinata dal "**testimone**": così è chiamato il bastoncino che ogni concorrente deve portare.

Ogni squadra, formata da quattro velocisti, si posiziona sulla propria corsia; ciascun atleta delle squadre partecipanti deve percorrere un tratto fino ad arrivare al concorrente succes-

sivo consegnandogli in mano il testimone, che non può essere né lanciato, né preso al volo, ma solo passato di mano in mano. La staffetta viene indicata con due numeri: il primo identifica il numero dei concorrenti per squadra mentre il secondo la distanza che deve percorrere ciascun atleta: 4X100, 4X400.

Se una squadra effettua il cambio fuori dalla zona stabilita, o invade la corsia danneggiando l'avversario, o non porta il testimone al traguardo viene squalificata.

La 4x100 **si corre sempre nella stessa corsia**, la 4x400 no (vedi 400 m.) Si corre in corsia la 1° frazione e la 1° curva della seconda frazione, **poi tutti si portano** in corda. Il cambio del TESTIMONE deve avvenire **in uno spazio delimitato di 20 m.** L'atleta si **posiziona di solito 10 m. prima della linea di 20 m. del cambio, tale zona si chiama PRE-CAMBIO.** Nella 4x400 il cambio avviene a "VISTA" cioè chi riceve il testimone si gira. Nella 4x100 no perché vi è più velocità. Si dice infatti che nella 4x100 è il "portatore" che guida il cambio, nella 4x400 è il "ricevente".



### Corse di mezzofondo:

Le distanze del **mezzofondo** sono quelle che richiedono uno sforzo prolungato nel tempo e una notevole capacità di adattamento al ritmo. In questo tipo di gara sono comprese le distanze degli **800 metri** e dei **1500 metri, 3000 siepi.**

#### **800 metri**

**La partenza avviene in corsia** (quelle centrali assegnate agli atleti con i migliori tempi d'iscrizione), ma a differenza delle gare di velocità, **non si utilizzano i blocchi di partenza.**

**I primi cento metri** sono affrontati in corsia: in questa prima fase, se un atleta oltrepassa le proprie linee di confine, viene squalificato.

**Al limite dei 120 metri** iniziali, mediante dei segnali (conetti), **è indicata la possibilità di uscire dalle rispettive corsie:** gli atleti si porteranno vicino al bordo interno della pista, "correndo alla corda" per poter effettuare la minore distanza possibile. Il record sulla specialità è di **1.40.91.**

#### **1.500 metri**

Gli atleti devono percorrere 3000 m in pista, con la difficoltà, di dover passare **35 ostacoli alti 91 centimetri (76 per le donne), di cui 28 normali e 7 con l'acqua (riviere).** Vanno percorsi in **totale 7,5 giri di pista.** Sotto puoi vedere la struttura della siepe con acqua.



### Corse di fondo su pista:

Le gare di fondo hanno le stesse caratteristiche del mezzofondo, ma prevedono distanze più lunghe, come le classiche gare dei **5.000** e dei **10.000** metri. L'approccio qui deve essere rivolto essenzialmente agli avversari. È infatti importante saper dosare le proprie forze e gareggiare seguendo un ritmo ideale, conservando energie per produrre un cambio di velocità nello sprint finale. Per questo tipo di gare bisogna allenare la qualità della **resistenza**.

### Corse di fondo su strada:

#### **la marcia**

La **marcia** è un particolare modo di camminare, **un camminare veloce dove l'elemento fondamentale è il contatto ininterrotto con il suolo, la gamba poi in appoggio deve essere completamente distesa**. Questo limite comporta la necessità di procedere a passi lunghi e determina il caratteristico movimento delle **anche**. Mantenere questo tipo di movimento per diverso tempo e tanti chilometri richiede molto autocontrollo e coordinamento nei movimenti. Le gare si svolgono sui **20 km, 50 km.(solo 20 km le donne)** Capita infatti spesso che gli atleti dal "passo veloce" passino alla "corsa" e quindi per un attimo perdono il contatto del piede a terra. L'atleta in questo caso ha una proposta di squalifica. Nel caso esso riceva **tre proposte di squalifica da tre giudici differenti**, il giudice capo dovrà segnalare all'atleta, tramite una paletta rossa, la sua squalifica immediata.



## la maratona

La **maratona**, con i suoi **42,195 km**, è la gara più lunga e faticosa che gli uomini e le donne affrontano nell'atletica leggera. La distanza di questa disciplina deve la sua origine alla leggenda di Filippide, il quale avrebbe portato la notizia della vittoria dell'esercito ateniese sui Persiani, correndo senza mai fermarsi da Maratona ad Atene, che distano appunto 42,195 km.

La maratona si svolge su un percorso stradale debitamente segnalato, lungo il quale sono predisposti dei punti di ristoro. Gli atleti possono idratarsi solo in questi punti, pena la squalifica. Nelle grandi manifestazioni, come nei Campionati Mondiali, in quelli Europei o alle Olimpiadi la partenza e l'arrivo della maratona avvengono solitamente all'interno dello stadio. Per gareggiare è necessario un periodo di serio allenamento e adeguati controlli medici.

## Il nostro campione di oggi...



Il grande trionfo di **Stefano Baldini** nella maratona olimpica di Atene 2004, tempo di 2h10'54".

**...e quello di ieri....**



**Gelindo Bordin**, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Seul 1988 con il tempo di 2h 10' 31". Memorabile la sua entrata nello stadio e il suo il suo bacio alla pista dopo aver tagliato il traguardo.

## Salti

Queste le discipline dei salti in atletica: **salto in alto**, **salto con l'asta**, **salto in lungo**, **salto triplo**.

### **Salto in alto**

Il salto in alto è una specialità sia maschile sia femminile dell'atletica leggera, e fa parte dei **salti in elevazione**. L'obiettivo per l'atleta è quello di superare con un salto un'asticella, posizionata orizzontalmente ad una certa altezza. Il salto può essere effettuato con **qualsiasi tecnica**, purché lo stacco da terra avvenga con **un piede solo**.

Ogni atleta può di scegliere la **misura di entrata**, cioè altezza alla quale iniziare a saltare ma una volta che un'altezza è stata saltata, gli altri atleti non potranno iniziare ad un'altezza inferiore.

L'atleta deve sottostare alle seguenti regole:

- 1- ha un minuto per iniziare il salto dal momento in cui viene chiamato;
- 2- ha a disposizione al massimo 3 salti per superare l'asticella ad una certa altezza;
- 3- dopo tre salti consecutivi nulli l'atleta è eliminato dalla gara;
- 4- se supera l'asticella ad una certa altezza, passa all'altezza successiva;
- 5- può decidere se saltare ad una certa altezza oppure "**passare**", saltando all'altezza successiva.

Nel corso degli anni la tecnica del salto in alto si è evoluta:

- **salto ventrale**, o straddle, nel quale il saltatore valica l'asticella con il torso rivolto verso il basso e parallelo o quasi all'asticella stessa;

- **salto Fosbury** nome che deriva dall'ideatore, è la tecnica di salto moderna; Fosbury aggiunse una nuova rotazione al salto ventrale: direzionò la testa e le spalle sopra la sbarra per prime, scivolando sulla schiena arcuata in una posizione che gli avrebbe fatto rompere il collo sulle vecchie buche sabbiose di atterraggio, ma sicura con i nuovi materassi in gomma piuma.

Dopo aver usato lo stile Fosbury per vincere l'oro olimpico nel 1968, la tecnica iniziò a diffondersi in tutto il mondo e presto fu preferita dalla maggior parte dei saltatori al vecchio scavalcamento ventrale.

Per quanto riguarda lo stile Fosbury, il record mondiale maschile è di **2,45 m**, stabilito nel 1993 dal cubano **Javier Sotomayor**, mentre il record mondiale femminile è di **2,09 m** ed è stato stabilito nel 1987 dalla bulgara **Stefka Kostadinova**.



Stile FOSBURY



stile VENTRALE

### La campionessa italiana di ieri...



La grande **Sara Simeoni**, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Mosca 1980 con la misura di 1,97 metri; medaglia d'argento alle Olimpiadi di Los Angeles 1984 con la misura di 2.00 metri; record mondiale nel 1978 con un salto di 2.01 metri.

## Il campione italiana di oggi...



**Marco Tamberi** conquista il titolo iridato ribaltando con **2.36** alla prima l'esito di una finale che fino a quel momento rischiava di vederlo fuori dal podio. Poi il successo anche negli Europei di Amsterdam e il record nazionale di **2.39** al meeting di Montecarlo, dove però si infortuna alla caviglia tentando 2.41.

### Salto con l'asta

Nel caso della gara di salto con l'asta, al termine della pedana, è posta una **cassetta** che serve a contenere l'asta in fase di salto. Vi sono inoltre due pali verticali sui quali si poggia l'asticella di confine e un materasso sul quale cadono gli atleti in gara. Ricordati che l'asta dell'atleta può avere una **lunghezza** che varia da **5,10 m. a 5,30 m.** ed un **peso** dal **1,3 kg a 3 kg.** **Questo in base alle caratteristiche dell'atleta.** Le regole sono uniformate a quelle del salto in alto.

### Salto in lungo

La gara si svolge in una corsia per la rincorsa di 30\50 m. e una **fossa di caduta di sabbia**, alla quale si arriva dopo la rincorsa staccando dal margine di un **asse di battuta**. L'asse di battuta è delimitata da una **striscia di sostanza morbida** (plastilina) la quale non deve essere assolutamente toccata dall'atleta durante la fase di stacco. Se sulla striscia rimane una piccola impronta della scarpa dell'atleta il salto si ritiene **nullo**. La gara si svolge **al meglio dei 3 salti**. Nelle gare importanti come le olimpiadi gli atleti di solito per accedere alla finale (dei 3 salti) devono eseguire una **"qualificazione"** ossia saltare una certa misura indicata dalla giuria, creando così una prima selezione. Il record mondiale è di metri **8,95** stabilito nel 1991.



Salto buono



Salto nullo



## La campionessa italiana di ieri...



FIONA MAY medaglia d'oro ai mondiali di Helsinki, detiene ancora il record italiano con m. 7,11.

### Salto triplo

Il **salto triplo** è una specialità sia maschile che femminile in cui gli atleti, come nel salto in lungo, dopo una **rincorsa**, raggiungono una zona di **battuta** ma poi **dopo devono effettuare 3 balzi consecutivi cercando di atterrare il più lontano possibile.**

## LANCI

I lanci si dividono in:

- 1- getto del peso
- 2- lancio del disco
- 3- lancio del martello
- 4- lancio del giavellotto.

### Getto del peso

Consiste nello scagliare il più lontano possibile, servendosi di un solo braccio, un peso di forma **sferica, di 7,250 kg per gli uomini e 4 kg per le donne.** La pedana da dove si effettua il lancio è **circolare, del diametro di 2,135 m.** Esistono due tecniche di lancio che vedrai nella pratica. Come nel salto in lungo l'atleta ha a sua disposizione **3 getti e verrà preso in considerazione il migliore.** Nelle gare importanti vi sono anche qui le **fasi di qualificazione.** Il record mondiale è di m. **23,12!**

### Lancio del disco

Il disco ha un peso di **kg 1 per le donne, e kg 2 per gli uomini.** Anche qui vige la regola dei 3 lanci. **Curiosità:** il record del mondo degli uomini è m.74.08, delle **donne 76,80 !!!!**

## Lancio del martello

L'attrezzo è formato da una sfera dello stesso peso della disciplina del "lancio del peso" con in più un cavo ed una impugnatura metallica. Il lancio si esegue sempre dalla pedana del lancio del peso e del disco.

Il **record mondiale è di m. 86**. La pedana e l'atleta sono circondati, da una rete metallica che impedisce all' attrezzo di prendere direzioni sbagliate andando a finire fuori campo.

## Lancio del giavellotto

A differenza degli altri lanci il giavellotto non si fa in pedana, ma necessita di una rincorsa dai **20 ai 30 m**. La fase di rincorsa è divisa in **2 parti**:

- **Frontale (ciclica)** dove l'atleta corre normalmente con il giavellotto sopra la spalla.
- **A passi laterali (aciclica)** qui la corsa diventa appunto a passi laterali e l'attrezzo viene portato indietro con il braccio disteso per caricare il lancio.

La lunghezza del giavellotto non varia, il peso è per le donne **600 gr.**, per gli uomini **800 gr.** Il record mondiale è **m. 98**.

## DECATHLON

E' una disciplina dell'atletica leggera che contempla **10 gare**. Gli atleti che fanno questa disciplina sono dei veri **SUPERMAN!** Bisogna avere doti eccelse per riuscire nel decathlon. Tale gara si svolge in **2 giornate**.

Nel **1° giorno** l'atleta affronta le seguenti discipline: **100 m. \ s. in lungo \ peso \ s. in alto \ 400 m.**

Nel **2° giorno**: **110 h \ l. del disco \ s. con l'asta \ giavellotto \ 1500 m.**

In base alle classifica di ogni gara all' atleta viene attribuito un punteggio. Chi ha il punteggio più alto sarà il vincitore.

### I SUPERMAN:

