



DODGEBALL

Prof. Daniele Gatti
CSI Faenza



Indice

- Il regolamento
- Il gioco del Dodge Ball
- Giochi propedeutici
- Il Warm up
- Controllo della motricità nello spazio
- Attività propriocettiva
- La prevenzione della caviglia e del ginocchio
- La prevenzione della spalla
- Gli strumenti per il dodge ball

IL REGOLAMENTO DEL DODGEBALL in pillole

1) Si gioca in un campo **9 x 18**, le stesse misure della pallavolo.

2) Le righe, a differenza della pallavolo, sono esterne al campo di gioco.

3) Vi è un'area centrale di **60 cm di larghezza** che separa le due uguali aree di gioco. In tale area, detta della morte, **non ci si può mai entrare, né pestare le righe che la delimitano, pena l'eliminazione.**

4) Le **squadre** sono composte di **6 giocatori** cadauna.

5) Si gioca con **3 palloni.**

6) Ogni campionato decide la formula di gioco, indicativamente per i **ragazzi** si disputano **5 set** e per gli **adulti 7 set**. Per ogni set vinto viene assegnato un punto.

7) La durata di **ogni set è di 4 minuti.**

8) Tra un set e l'altro l'**intervallo è di 2 minuti.**

9) Il set termina o per l'**eliminazione** da parte di una squadra **di tutti gli avversari** o per il **raggiungimento dei 4 minuti**. Se alla fine dei 4 minuti le due squadre **hanno lo stesso numero di giocatori in campo**, si decreta un **PAREGGIO** assegnando **1 punto a ciascuna** squadra.

10) Se al termine dell'**ultimo set della gara**, quando le due squadre si trovassero in parità (es. 3/3) per i set precedenti, i **giocatori in campo** dovessero essere di **numero uguale**, si procederà a un **tempo supplementare di 2 minuti**. Il primo giocatore che dovesse essere eliminato, farà concludere la gara a favore della squadra avversaria.

11) All'inizio del set vengono posti al centro del campo i **3 pal-**

loni.

Tre atleti per ogni squadra, al fischio di inizio, correranno verso il centro del campo per recuperare la palla, nel frattempo gli altri giocatori devono rimanere al di fuori del campo in fondo allo stesso. Quando il giocatore ha recuperato la palla la deve lanciare al compagno fuori dal campo il quale potrà entrare, assieme ai compagni, per poter dare inizio alla competizione.

12) Non si può, durante il gioco, superare o pestare le righe che delimitano il campo, pena l'eliminazione.

13) Si può uscire dal campo solamente per recuperare una palla fuori dallo stesso, e **si deve rientrare dal fondo del campo.**

14) La squadra che ha la maggioranza dei palloni ha l'obbligo di tirare entro 10 secondi, pena il dovere di consegnare la palla agli avversari.

15) Se un giocatore viene colpito direttamente in qualsiasi parte del corpo, è eliminato e si porta fuori dal campo immediatamente.

16) Se il giocatore a cui viene indirizzato il tiro, recupera la palla, senza che la stessa tocchi a terra, viene eliminato chi ha tirato e libera anche il primo che era stato eliminato della squadra avversaria.

17) Ogni squadra può richiedere 2 tempi di riposo di 30 secondi per ogni gara.

18) E' obbligatorio, da parte di tutti i partecipanti, **attuare la regola del fair play**, che consiste nel non contestare le decisioni degli arbitri, uscire da soli quando si sente di essere stati colpiti, di salutare gli avversari all'inizio, ogni cambio campo e alla fine della gara.





Le capacità fisiche

Il **dodge ball** è una disciplina sportiva e al tempo stesso un gioco molto adatto per l'educazione fisica scolastica. Il gioco del **dodge ball** è un gioco di situazione **open skill** che sviluppa le capacità sia sotto l'aspetto coordinativo che condizionale.

Sotto l'aspetto coordinativo le capacità maggiormente sollecitate sono:

Combinazione motoria: capacità di combinare tra loro movimenti di segmenti corporei differenti.

Differenziazione motoria: capacità di selezionare il giusto grado di tensione muscolare a seconda dell'esigenza motoria.

Organizzazione spazio/temporale: capacità di definire e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo.

Reazione motoria: capacità di eseguire un movimento il più rapidamente possibile in relazione ad uno stimolo.

Anticipazione motoria: capacità che consente all'atleta di prevedere e programmare anticipatamente un processo di movimento.

Sotto l'aspetto tecnico le competenze che deve avere il giocatore di Dodge ball sono legate al **correre**, al **lanciare** ed **afferrare** schemi motori di base che devono essere **allenati** in **situazioni molto differenti** per ottenere un buon livello di gioco.

Il **dodge ball** si gioca con 3 palloni e questo rende il **gioco unico nel suo genere** in quanto sotto l'aspetto tattico

non vi è
d i f e s a

una fase di attacco e ben distinte a seconda del possesso della palla, ma **si è sempre in attacco e difesa contemporaneamente.**

Il gioco prevede quindi un presa di informazioni multiple che obbliga l'atleta a **velocizzare il pensiero tattico. Quando si difende per esempio è necessario controllare il numero dei palloni in mano all'avversario** e se sono 2 o addirittura 3 è necessario predisporre a schivarli, a prenderli o a respingerli a seconda dell'azione di gioco. Questo tipo di situazione allena la **visione periferica** ("coda dell'occhio"....) che possiamo intendere come la capacità di prendere informazioni oltre l'angolo di 70°. Questo tipo di angolo che generalmente è il campo visivo da cui si ottengono il maggior numero di informazioni da cui si elaborano processi di movimento finalizzati.

Noi sappiamo che le visioni monoculari si fondono nel nervo ottico in quella che è chiamata visione binoculare e il campo da cui si ottengono il maggior numero di informazioni è l'intreccio centrale delle due visioni monoculari. Il gioco del dodge ball che è molto veloce e con più palloni obbliga l'atleta a muovere velocemente gli occhi e a prendere informazioni, utili al gioco stesso, da angoli non abitualmente allenati a farlo.

Sotto l'aspetto condizionale il gioco del **Dodge ball** evidenzia **accelerazioni** e **decelerazioni** molto violente che vengono eseguite sia in appoggio **bipodalico** che **monopodalico** creando presupposti di fatica e

predisposizione a infortuni.

L'**allenamento** della **forza** sia **concentrico** che **eccentrico** diventa quindi **importante** per sviluppare



caratteristiche di maggiore velocità e arresto con cambi di direzione fondamentali sia in fase difensiva che offensiva. L'allenamento della forza deve essere finalizzato per quanto riguarda le **gambe** ad esercizi **isometrici**, **concentrici** ed **eccentrici** a carico naturale.

Esercizi come il back wall in serie da 4/8 per 20/50 sec sia in bi podalico che in monopodalico aumentano la forza e stabilizzano il ginocchio per quanto riguarda la prevenzione.

Esercizi di forza a carico naturale sono gli affondi semplici o con molleggio che aumentano la forza e stabilizzano il ginocchio. Questi esercizi possono essere effettuati in serie da 3/8 per 4/6 ripetizioni e permettono di aumentare la forza con contrazioni eccentriche , prima

fase, e contrazioni concentriche , seconda fase.

I balzi semplici o multipli permettono di sviluppare una forza esplosiva molto importante per migliorare la velocità sia in fase difensiva che offensiva.

Per quanto riguarda le braccia esercizi con una palla medica da 2/3 kg. con lanci da sopra, sotto con due mani o una mano possono aiutare ad aumentare la forza e velocizzare i lanci nello sport del dodge ball. Per rinforzare e stabilizzare il complesso articolare della spalla è possibile utilizzare un manubrio da 1 / 2 kg. per agire anche su muscoli come il sovra spinoso o il sottospinoso difficili da potenziare e isolare.

Questi esempi a carico naturale o con un piccolo sovraccarico sono molto importanti e di facile esecuzione soprattutto per le squadre che non hanno a disposizione una sala pesi o come nel caso di studenti all'interno della scuola.

La resistenza è la capacità che consente di eseguire i gesti tecnici e fisico-condizionali per un prolungato periodo di tempo.

Per questi tipo di sport è importante allenare la resistenza specifica ovvero un tipo di resistenza specifica. Il dodge ball richiede , infatti, qualità di resistenza per il lungo periodo e per spostamenti di pochi metri, ma ripetuti nel tempo. Per allenare questo tipo di resistenza è possibile adottare esercitazioni di andature e spostamenti di 5/20 metri per un numero di secondi ad una velocità moderata e il tempo di recupero deve essere in rapporto di lavoro e recupero identici oppure 1/2.

Un giocatore di dodge ball deve possedere, oltre ad una tecnica eccellente, un elevato livello di velocità esecutiva dei gesti fondamentali e la capacità di sviluppare con intensità e controllo gli impegni di forza richiesti nell'esecuzione tecnico-tattica. Le esercitazioni di velocità occupano uno spazio molto importante all'interno dell'allenamento. Esercitazioni finalizzate alla velocità possono essere delle serie di scatti da 5, 10, 20 metri con recuperi totali. Non dimentichiamo che il dodge ball richiede sforzi che portano il cuore a battiti che vanno dai 120 ai 180 battiti al minuto.

Giochi Propedeutici

I giochi propedeutici al Dodge ball devono tenere conto di alcune considerazioni:

- *Conoscenza e valutazione di traiettorie*
- *Velocità di spostamento e di esecuzione*
- *Sviluppo del pensiero tattico*

Per questo motivo sono stati selezionati questi giochi:

CAMPO NEUTRO

Descrizione: Campo di gioco un campo da pallavolo. Per fare punto è necessario riuscire a portare un oggetto posto oltre la linea di servizio del campo di pallavolo.

Regole: Le squadre quando oltrepassano la linea di metà campo possono essere fatti prigionieri e possono essere liberati da un compagno libero che li tocca. Quando si oltrepassa la linea di fondo campo si è nel campo neutro dove non è possibile essere fatti prigionieri.

PALLA RILANCIATA A 1 E 2 PALLONI

Descrizione: Campo di gioco un campo da pallavolo. Numero dei giocatori da 6 a 9. Per fare punto è necessario che la palla cada nel campo avversario senza che nessuno prenda la palla.

Regole: I ragazzi si dispongono nel campo, quello al centro del campo lancia e subito dopo la squadra esegue una rotazione in senso orario come nella pallavolo. Vince la squadra che per prima arriva a 15 punti.

CONTAPASSAGGI

Descrizione: Campo di gioco un campo da pallavolo o da basket. Ogni squadra deve eseguire 5 passaggi consecutivi per guadagnare un punto.

Regole: I giocatori non devono entrare in contatto seguendo le regole del basket o del calcio. I passaggi

possono essere effettuati con una o due mani. Non è possibile strappare dalle mani la palla all'avversario, ma deve essere intercettata al momento dei passaggi.

PALLA CASTELLO

Descrizione: I giocatori in cerchio devono tirare senza oltrepassare la linea del cerchio. I tiri dei palloni possono essere effettuati in forma libera. Il difensore può usare tutte le parti del corpo per difendere il castello. Gli attaccanti possono passarsi la palla.

Regole: Vince il difensore che al termine del tempo rimane con il maggior numero di clavette che rappresentano il castello.

Questo gioco può essere effettuato con due squadre all'interno del campo di pallavolo e cercano di distruggere 3/4 castelli costruiti con 3 cerchi uno a terra e due in verticale in appoggio l'uno con l'altro.

PALLA AVVELENATA

Descrizione: Campo da gioco un campo da pallavolo. Un giocatore inizia il gioco cercando di eliminare gli avversari con tiri diretti. Chi viene colpito esce all'esterno del campo da pallavolo e si unisce agli altri. Vince l'ultimo che rimane in campo.

Regole: Coloro che sono dentro al campo sono eliminati quando vengono colpiti con un tiro diretto. Possono trattenere la palla e in questo modo non sono eliminati e da quella posizione cercare di eliminare quello più vicino. All'interno del campo non è possibile passarsi la palla.



PALLA AL RE

Descrizione: Campo di gioco un campo da pallavolo. I giocatori sono divisi in due squadre ognuna nella propria metà campo. Il Re rimane oltre la linea di fondo campo e cerca di eliminare gli avversari insieme ai propri compagni. Gli eliminati si uniscono al Re e cercano di eliminare gli avversari

Regole: Ogni giocatore può eliminare gli avversari con tiri diretti, può passare la palla al Re. Quando tutti i giocatori sono stati eliminati entra in gioco nel proprio campo il Re. Vince la squadra che ha eliminato tutti gli avversari.



PALLA QUADRATO

Descrizione: Campo di gioco un campo da pallavolo con cerchi messi nei quattro angoli. Gli attaccanti lanciano la palla all'interno del campo e cominciano a correre cercando di effettuare dei giri di campo passando sopra le basi. I difensori prendono la palla e cercano di colpire gli attaccanti al di fuori dei cerchi eliminandoli.

Regole: Gli attaccanti possono fermarsi per quanto tempo vogliono nelle basi e contano quante basi hanno calpestato. I difensori possono muoversi come vogliono sia con la palla che senza. Si fissa un tempo stabilito e vince la squadra che ha effettuato il maggior numero di basi.



WARM UP

A coppie: un pallone per coppia. Passaggi frontali a due mani con movimento sul posto.

A coppie: lo stesso esercizio sul traverso del campo con uno che avanza e uno che arretra.

A coppie: passaggio frontale con impostazione della ricezione, caricamento e lancio, sempre mantenendo il movimento sul posto.

A coppie: lo stesso con movimento della coppia sul traverso del campo avanti e indietro.

A coppie: sempre sul traverso del campo – chi arretra lascia il pallone a terra, chi avanza raccoglie e lancia.

A coppie: partenza in corsa dalla linea di fondo, tre passaggi. Chi riceve il terzo passaggio salta e tira.

Dai e segui con i conetti con 1, 2 o 3 palloni. Un alunno per ogni conetto messo a terra. Al via un alunno lancia il pallone verso un compagno e va a prendere il suo posto vicino al conetto.

Dai e cambia con i conetti con 1, 2 o 3 palloni. Disporre a terra i conetti in numero maggiore del numero degli alunni. Al via un alunno lancia un pallone al compagno e va a disporsi su di un conetto libero.



Dai e vai con i conetti con 1, 2, 3 palloni. Disporre a terra i conetti in numero maggiore degli alunni e metterne uno colorato in maniera diversa vicino ad un muro dove è stato disegnato un rettangolo. Al via gli alunni eseguono un dai e cambia, ma quando un alunno capita sul conetto di colore diverso deve eseguire un lancio cercando di indirizzare la palla al centro del rettangolo disegnato sul muro.

ANDATURE

Passaggi fino a centro campo per 15/20 secondi per 3/6 serie (resistenza specifica) :

- Corsa avanti
- Corsa avanti e ritorno con corsa all'indietro
- Passo accostato
- Passo incrociato
- Corsa con innalzamento della gamba destra (differenza di impulso)
- Corsa con innalzamento della gamba sinistra (differenza di impulso)
- Corsa calciata dietro solo con la gamba destra
- Corsa calciata dietro solo con la gamba sinistra
- Skip
- Skip calciato dietro
- Doppio impulso
- Velocità

Serie di 3/6 scatti fino a centro campo

- Partenza in piedi
- Partenza seduti guardando centro campo o dietro
- Partenza da decubito supino guardando centro campo o dietro
- Partenza da decubito prono guardando centro campo o dietro

LANCI

Eseguire delle serie di 6/10 lanci verso un obiettivo

Lanciare da seduto

Lanciare da posizione in piedi

Lanciare dopo una giravolta

Ricevere un pallone e lanciare il più velocemente possibile

Respingere un pallone in difesa e lanciare il più velocemente possibile verso un obiettivo prestabilito (es: un quadrato disegnato nel muro obiettivo fisso oppure un compagno in movimento)

FORZA

Per migliorare le capacità di lancio e presa è bene inserire nei programmi di allenamento esercitazioni finalizzate alla forza attraverso l'utilizzo di una palla medica da 1/2 kg.. Questi esercizi devono essere seguiti da lanci con la palla da gioco .

Gli esercizi che possono essere effettuati con la palla medica possono essere:

- Da sopra il capo con una o due braccia
- Da sotto con due braccia
- Lanci da sopra al capo con un ginocchio a terra
- Affondo e lancio da sotto
- Affondo e lancio da sopra
- Lanci laterali
- Lanci ad un braccio



CONTROLLO DELLA MOTRICITA' NELLO SPAZIO

IN RIFERIMENTO AD UN OGGETTO IN MOVIMENTO

Prendiamo in considerazione l'intercettamento e lo smistamento, cioè, di ricezione e passaggio, palleggio e tiro che ne seguono.

Nel momento della ricezione (schivare, respingere o prendere) interviene la capacità di valutare la traiettoria e la velocità della palla.

Una volta in possesso della palla si procede allo smistamento.

Lo smistamento fa riferimento alla capacità di anticipo vale a dire la capacità di programmare anticipatamente una delle possibili soluzioni motorie che possono essere passaggio o tiro.

Per favorire tutto questo sotto il profilo metodologico, opteremo per la scelta di **esercitazioni** che prevedono una **gradualità nella qualità e nella quantità**.

Le proposte operative di conseguenza presentano una prima fase in cui gli allievi devono dare una risposta motoria unica, in seguito si arriverà gradualmente alla situazione in cui verrà indicata una variabilità di scelte che determineranno risposte molteplici.

Nell'esecuzione di questi esercizi usiamo il fondamentale del passaggio e del tiro che oltre agli obiettivi sopra descritti, porta già in sé lo sviluppo di varie capacità.

In modo particolare la coordinazione oculo-manuale, la capacità di mira, la capacità di eseguire il passaggio con buona coordinazione spazio-temporale che nasce da un'esatta valutazione del proprio spostamento e di quello del compagno in relazione alla distanza da far percorrere alla palla.

PRIMA PROGRESSIONE: esercizi in cui il passaggio viene eseguito da fermi ad un compagno fermo al momento della ricezione.

Es. 1) 4 file in 4 angoli di un quadrato, 2 palloni. 01 e 03 passano rispettivamente a 02 e 04 che stanno alla loro destra e seguono nelle file in cui hanno passato la palla (fig. 1)

Es. 2) C.S. - 01 e 03 passano rispettivamente a 02 e 02 che stanno alla loro sinistra e seguono

Es. 3) C.S. - L'insegnante durante l'esercizio chiamando "destra" e "sinistra" varia la direzione della palla e di conseguenza degli allievi.

Es. 4) C.S. 01 passa la palla a 02 che è alla propria destra ma va in fila dietro a 04 che alla propria sinistra

Es. 5) C.S. 01 passa la palla a 04 che è a sinistra e va in fila a 02 che è a destra

Es. 6) Come es. 3 con le scelte motorie degli es. 4 e 5

Es. 7) C.S. L'insegnante da dei numeri alle varie risposte motorie: **Es. 7)** C.S. L'insegnante da dei numeri alle varie risposte motorie:

1- passa la palla a destra e vado a destra

2- passo a sinistra e vado a sinistra

3- passo a destra e vado a sinistra

4- passo a sinistra e vado a destra

Più la qualità delle risposte degli allievi è elevata, più rapidamente possono essere effettuati i cambi.

Es. 8) C.S. con altre due variabili

5- passo a destra e vado nella fila diagonalmente opposta

6- passo a sinistra e vado nella fila diagonalmente opposta



SECONDA PROGRESSIONE: il passaggio o il tiro vengono effettuati da un allievo fermo ad un compagno in movimento. In questo caso vi è un notevole aumento della difficoltà in quanto è necessaria la capacità di determinare il punto di contatto tra la palla ed il compagno tenendo conto della velocità di questi.

Es. 9) 4 file in 4 angoli di un quadrato, 2 palloni 01 e 03 con la palla. 02 e 04 partono in corsa l'uno verso l'altro, prima di scontrarsi eseguono una scambio di direzione verso destra, ricevono dalla loro destra rispettivamente da 03 e 01, tirano a 05 e 06 e seguono la fila. 01 e 03 a loro volta eseguiranno l'esercizio. (fig 4)

Es. 10) C.S. 02 e 04 eseguono un cambio di direzione a sinistra e ricevono o schivano da sinistra rispettivamente da 01 e 03

Es. 11) C.S. L'insegnante chiama "destra" o "sinistra" determinando il lato in cui si deve eseguire il cambio di direzione. Particolare attenzione deve avere anche a chi passa per capire velocemente a chi dei due compagni deve passare la palla.

Es. 12) C.S. 02 e 04 prima di incontrarsi eseguono una virata (giro dorsale) verso destra e ricevono da 03 e 01, poi tirano a 05 e 06 e seguono (fig 5)

Es. 13) C.S. la virata viene effettuata verso sinistra

Es. 14) C.S. L'insegnante chiama destra o sinistra determinando il lato della virata

Es. 15) C.S. L'insegnante numera le risposte motorie:

- 1- cambio di direzione a destra
- 2- cambio di direzione a sinistra

- 3- virata verso destra
- 4- virata verso sinistra

Es.16) Prendersi: componenti del gruppo in cerchio, tranne 2 che stanno in mezzo, con un pallone a testa.

A turno gli esterni lanciano un pallone al centro e i due che stanno in mezzo devono respingere

Vince chi raggiunge l'avversario.



EVENTI INFORTUNISTICI A RISCHIO DISTORSIVO DEL GINOCCHIO:

- Cadute con ginocchio flesso
- Torsioni del ginocchio in appoggio monopodalico
- Iperestensioni forzate del ginocchio
- Esagerate deviazioni della gamba rispetto al tronco
- Improvvise decelerazioni e cambiamenti di direzione in corsa

FATTORI PREDISPONENTI LA DISTORSIONE DEL GINOCCHIO:

- Condizioni di rischio soggettivo dell'atleta
- Imperfezioni fisiche (coxa valga, disassamenti femoro-rotulei e femoro-tibiali, piedi cavi, piedi piatti, vizi di torsione tibiale)
- Precedenti lesioni osteoarticolari e muscolo tendine, soprattutto se insufficientemente e mal curate
- Condizioni di rischio oggettivo dell'atleta
- Incompleto sviluppo delle capacità motorie di base
 Insufficiente controllo neuromotorio del movimento
 Scorretta esecuzione del gesto atletico
 Squilibri muscolari distrettuali
 Riscaldamento non curato
 Terreno di gioco, attrezzature, abbigliamento e calzature inadeguati

PROTOCOLLO PREVENTIVO

Il protocollo preventivo che abbiamo messo a punto prevede una serie di esercitazioni a stazioni e a circuito da eseguire durante gli allenamenti allo scopo di:

- Incrementare la capacità di equilibrio e di controllo posturale: traslocazioni, lanci, corsa, salti, cambi di direzione e ripetizione delle gestualità di gara variando le resistenze esterne
- Migliorare il controllo neuromuscolare del ginocchio con esercizi di propriocettività su tavolette, pedane e tappeti elastici, con skip e corsa, cambi di direzione e esercizi in acqua.
- Incrementare la forza dinamica massima (FDM) e la forza reattiva, attraverso esercizi sulla pressa orizzontale Bosco-Pittera, pliometria, circuiti a balzi ed esercizi specifici per i vari distretti muscolari.

PROTOCOLLO DI RECUPERO FUNZIONALE POST INFORTUNIO

A seguito del periodo di riposo e riabilitativo in senso stretto, gli obiettivi che ci proponiamo riguardano il recupero attivo e passivo della mobilità articolare e della forza (contrazioni isometriche, elettrostimolazione, lavoro alla macchina isocinetica, secondo i casi e il tipo di lesione). Parallelamente si procederà al ripristino del controllo neuromuscolare dell'articolazione, della corretta deambulazione e al recupero delle funzioni motorie di base con tecniche propriocettive, esercizi di equilibrio. Nell'ultima fase, di ritorno allo sport e di recupero del gesto atletico, verranno riproposti, anche a scopo preventivo, gli esercizi descritti nel protocollo precedente. Maggiore attenzione, quindi, sarà posta alla corretta tecnica esecutiva della corsa, dei cambi di direzione, dei salti e dei tuffi, all'utilizzo di attrezzature idonee e all'apprendimento di tecniche compensative e di recupero dopo la seduta di allenamento e la gara.



Allenamento Propriocettivo

L'attività propriocettiva deve essere inserita nella routine di lavoro per evitare infortuni nel breve e nel lungo periodo. Si consiglia pertanto di effettuare un protocollo di lavoro con almeno 100/150 movimenti di quelli proposti qui di seguito su pedane propriocettive Skimmy o T3.

Questi esercizi possono essere utilizzati anche in fase riabilitativa dopo una distorsione alla caviglia o al ginocchio. Non appena l'evento traumatico o infiammatorio lo permetterà è bene iniziare, al fianco anche di una terapia medica, una serie di esercitazioni atte a ristabilire sia la funzionalità meccanica che quella propriocettiva. Ogni esercizio riportato qui di seguito deve essere iniziato con gradualità (prima da seduto poi in carico) fino ad arrivare a 30 ripetizioni al minuto per una serie variabile individualmente (da 2 a 8 ripetizioni).



1 Eversione esterna ed inversione interna sul piano orizzontale.



2 Flesso estensione sul piano sagittale.



3 Girare attorno
Portare il peso del corpo su tutte le parti esterne dello Skimmy permettendo una circonduzione della caviglia.



4 Mani ai fianchi in equilibrio su di un piede; toccare con la punta del piede libero alcuni oggetti posizionati davanti allo Skimmy.

Prevenzione Spalla MANUBRIO

1 Rotazione esterna

Da posizione sdraiata sul fianco con una mano che sostiene il capo, tenere Fittly con gomito flesso a 90° in appoggio al terreno. Ruotare il braccio verso l'alto fino a puntare il peso contro il soffitto, mantenere la posizione per circa 2 secondi e molto lentamente ritornare alla posizione di partenza.



2 Diagonale

Da posizione eretta con le gambe unite. Impugnare Fittly in modo che il pollice della mano tocchi la gamba opposta. Sollevare lentamente il braccio in Diagonale verso fuori-alto in modo che il pollice punti dietro la spalla. Lentamente ritornare alla posizione di partenza.



3 Svuota lattine

Da posizione eretta impugnando Fittly sollevare lateralmente ed in avanti di circa 30°. Ruotare le spalle in maniera che i pollici puntino verso il basso, quindi ruotarle verso l'esterno per poi ritornare alla posizione di partenza.



4 Extra rotazione

Da posizione ginocchio sinistro a terra e destro alto, tenere il braccio sinistro sopra un panchetto in posizione di abduzione di 90° con gomito in appoggio sul panchetto in flessione di 90°. Impugnare Fittly portandolo lentamente verso l'alto ruotando la spalla verso l'esterno.



5 Il volo

Da posizione eretta con busto flesso o da decubito prono sopra una panca, impugnare Fittly, le braccia sono tese e le mani toccano il terreno. Sollevare le braccia lentamente fino a che i gomiti non superano la linea delle spalle.

6 Smash

Da posizione un ginocchio a terra ed uno alzato con posizione eretta del busto, impugnare Fittly uno per mano. Braccia lungo i fianchi, slanciare entrambe le braccia tese verso l'alto, quindi caricare il braccio dietro la testa ed eseguire il movimento dello Smash.





Bibliografia essenziale:

1. Cervar L., *La pallamano secondo me*, 1998, CONI - Scuola dello Sport, Roma, 9,10,19 - 53,65-74,81-87,155-160
2. Einsingbach T. et al., *Sportphysiotherapie und rehabilitation*,1988, Stuttgart - Ed italiana, 1990, Marrapese editore
3. Kapandji A., *Fisiologia articolare - vol.II*,1994, Monduzzi editore
4. Kendall Peterson F. et al., *I muscoli, funzioni e test*, 1997, Verducci Editore
5. Lanzetta A., *Manuale di traumatologia dell'apparato locomotore*, 1992, Masson Editore

IL PALLONE DA DODGEBALL

Il pallone da Dodge Ball è il frutto di una ricerca della TRIAL, riferita **SIA** all'aspetto chimico del materiale, **CHE** alla didattica di apprendimento, oltre che al normale utilizzo da parte di atleti agonisti.

Il riferimento primario – per un'attività che prevede lanci diversificati ed anche potenti - è la

Sicurezza del pallone e del relativo gioco.

Sotto l'aspetto della **SICUREZZA** la TRIAL, fin dalle sue origini, ha rispettato le Norme EU (11 Aprile 2011 n.54 relativo all'attuazione della direttiva 2009/48/CE, regolamento CE n.1907/2006 del 18 dicembre 2006 e R.E.A.C.H. che stabilisce la Registrazione, Valutazione, Autorizzazione e la Restrizione delle sostanze chimiche istituita da un Agenzia Europea per il controllo delle sostanze pericolose), che prevedono l'esclusione di ftalati e di tutti i metalli pesanti (piombo, cromo, nickel, cadmio ecc.) considerati tossici, specialmente al contatto della pelle.

Sotto l'aspetto del **GIOCO**, il dodge, oltre ad essere una disciplina sportiva in rapida diffusione, è un'attività molto apprezzata in ambiente scolastico dove le capacità dei ragazzi a volte sono limitate ed i gruppi sono spesso molto eterogenei per capacità fisiche e coordinative.

Per questi motivi il pallone è stato costruito con una miscela molto morbida che permette un rispetto delle persone e dell'ambiente:

1. Nei casi in cui si è colpiti la palla non fa male;
2. Nel caso in cui la palla colpisca vetri o altro materiale presente in palestra non produce danni
3. Inoltre **non marginale** e' l'effetto "autostima" che esso genera nel ragazzo/a, potendolo Impugnare-dominare anche con una sola mano.

Sotto l'aspetto **tecnico**, il tipo di materiale con cui è costruito, permette una presa morbida che:

- Non affatica nel tempo i ragazzi più giovani
- Consente una presa - ad una o due mani - che permette un **"effetto scudo"** (fig. 1) per ripararsi e non farsi colpire (schema tattico difensivo del "trenino")
- Consente una **presa particolare** (fig. 2) per effettuare lanci - con effetti particolari - tali da non permettere una facile individuazione della sua traiettoria.





FIG. 1 - Difesa - "effetto scudo" con due mani



FIG. 1 - Difesa "effetto scudo" a una mano



FIG. 2 - Presa



Lancio attacco



Trial nasce nel 1984, da allora leader nella produzione di attrezzi per le Attività di Didattica del MOVIMENTO; MOTORIA; SPORTIVA; PREVENZIONE E RIABILITAZIONE.

La filosofia del prodotto la sicurezza:

- FISICA: l'attrezzo non deve creare pericolo all'utilizzatore;
- CHIMICA: sin dall'inizio, i componenti TOSSICI sono esclusi.

Principi adottati dalla Commissione Europea sulla base del Decreto Legislativo del 11 Aprile 2011 n.54 relativo a Attuazione della direttiva 2009/48/CE sulla sicurezza dei giocattoli.

LATEX
FREE



Tale decreto secondo il regolamento (CE) n. 1907/2006, del 18 dicembre 2006, stabilisce i criteri relativi a la registrazione, la valutazione, l'autorizzazione e la restrizione delle sostanze chimiche (REACH), che istituisce l'ECHA Agenzia Europea delle Sostanze Chimiche, formata da Comitati scientifici di esperti provenienti da tutti gli Stati Membri, che la forza trainante nell'attivazione della legislazione innovativa sui prodotti chimici dell'Unione Europea, a vantaggio della salute umana e dell'ambiente.

Per il rispetto delle Norme e della sicurezza dell'utente finale, Trial garantisce un prodotto esclusivo e di qualità.



I materiali by **TRIAL**



PALLA MEDICA WTB

con superficie particolare adatta ad una migliore presa consentendo un buon lavoro eccentrico-concentrico



FITTLY - manubrio per il potenziamento

Attrezzo per la prevenzione, il potenziamento mirato, la riabilitazione e l'allenamento tecnico della spalla. Perfettamente bilanciato e di facile trasportabilità, consente un potenziamento dei muscoli extrarotatori della spalla.



LaBall

palla di 45/60 cm di diametro
per esercitazioni propriocettive e
complete



SKIMMY

la pedana propriocettiva ad
assorbimento. Realizzata in gomma,
è provvista di una valvola laterale che
permette di modulare la resistenza
dell'aria al carico. Consente
esercitazioni in tutti i piani dello
spazio nella massima sicurezza.



T3

la pedana propriocettiva con effetto ventosa
per rimanere attaccata al terreno onde
permettere esercitazioni finalizzate alla
decelerazione con arresti e scatti in mono e
bi podalico.



DODGEBALL

Palla soffice e leggera, quindi
estremamente sicura nel suo uso.
*La particolare e nuova forma a
triangoli rende il grip speciale in
quanto la sabbia/polvere tende
naturalmente a scorrere lungo le
fughe, lasciando la superficie del
pallone perfettamente pulita.*



Via Fleming,1 - 47122 Forlì (FC) Italy
Tel. +39.0543 724481 - Fax+39.0543 724055
info@trialitaly.eu - trial@trialitaly.eu



Prof. Daniele Gatti
www.danielegatti.it
gatti.daniele@fastwebnet.it