



APPUNTI GINNASTICA (PIETRO VACCARI)

Basket (fondamentali e partite)

Il basket è uno sport di squadra che prevede il passaggio della palla tra i giocatori e il tentativo di segnare canestri. Ci sono vari fondamentali che ogni giocatore deve conoscere per poter giocare efficacemente, come il dribbling, il passaggio, il tiro, il rimbalzo e la difesa.

Il **dribbling** è l'azione di controllare e spostare la palla lungo il campo utilizzando le mani evitando i difensori avversari.

Il **passaggio** consiste nel lanciare la palla ad un compagno di squadra.

Il **tiro** prevede il tentativo di segnare canestri lanciando la palla nel canestro avversario.

Il **rimbalzo** può essere offensivo o difensivo, e si verifica quando la palla rimbalza sul bordo del campo o sul tabellone.

La **difesa** consiste nell'intercettare la palla o impedire all'avversario di segnare canestri.

Le partite di basket sono solitamente divise in quattro tempi, chiamati quarti, ciascuno della durata di 10 o 12 minuti, a seconda della lega o della competizione. Alla fine dei primi due quarti c'è l'intervallo, di solito di 15 minuti, mentre alla fine del terzo quarto c'è una breve pausa.

Il punteggio nel basket viene ottenuto segnando canestri. Un canestro da dentro l'arco vale due punti, mentre un canestro segnato da fuori l'arco dei tre punti vale tre punti. In alcuni casi, un giocatore può anche guadagnare un tiro libero, ovvero un tiro a canestro senza essere disturbato dalla difesa avversaria, dopo essere stato fatto fallo da un avversario.

La squadra che segna più punti alla fine della partita vince. In caso di parità, ci possono essere uno o più tempi supplementari per determinare il vincitore.

Nel basket, i **falli** sono chiamati quando un giocatore commette una violazione delle regole. Ci sono diverse tipologie di falli nel basket, tra cui:

1. **Fallo personale**: questo tipo di fallo viene chiamato quando un giocatore trattiene, spinge, colpisce o ostacola in qualsiasi modo un altro giocatore. Il fallo personale può essere di tipo "comune" o "tecnico".
2. **Fallo di rimessa**: questo tipo di fallo viene chiamato quando un giocatore commette una violazione come ad esempio camminare, fare una doppia regola o fare un fallo di campo. Il fallo di rimessa dà il possesso della palla all'altra squadra.
3. **Fallo antisportivo**: questo tipo di fallo viene chiamato quando un giocatore commette un'azione violenta o pericolosa contro un altro giocatore, come ad esempio colpire un avversario con il gomito o spingerlo violentemente.
4. **Fallo tecnico**: questo tipo di fallo viene chiamato quando un giocatore commette una violazione delle regole del gioco, ma non è un fallo personale. Ad esempio, un giocatore potrebbe commettere un fallo tecnico se protesta troppo contro una decisione dell'arbitro o se fa un gesto offensivo.

NUOTO

Esistono quattro stili principali del nuoto: il crawl (o stile libero), il dorso, la rana e il delfino. Ognuno di questi stili richiede una diversa tecnica di respirazione e di movimento degli arti.

- **Il crawl (o stile libero)** è il più veloce degli stili del nuoto. Il nuotatore si muove a bracciate alternate con le gambe in un movimento ondulatorio. La testa del nuotatore è tenuta sott'acqua, tranne quando il nuotatore deve prendere aria.
- **Il dorso** è un altro stile molto comune. Il nuotatore si muove sulla schiena con le braccia che si muovono in modo sincronizzato con le gambe, come nella rana. Il nuotatore prende aria ogni volta che la testa è inclinata all'indietro.
- **La rana** è uno stile in cui il nuotatore si muove a bracciate alternate mentre le gambe si muovono insieme come le pinne di una rana. La testa del nuotatore viene tenuta sott'acqua per la maggior parte del tempo, ma il nuotatore deve prendere aria di tanto in tanto.
- **Il delfino** è lo stile più difficile del nuoto. Il nuotatore si muove a bracciate alternate con un movimento ondulatorio del corpo. Le gambe si muovono

insieme come una coda di delfino. La testa del nuotatore rimane sott'acqua, ma il nuotatore deve prendere aria ogni volta che la testa emerge dall'acqua.

Le **competizioni** di nuoto si svolgono generalmente in una piscina o in acque libere come il mare o un lago. Le competizioni sono suddivise in diverse distanze, dalle brevi distanze come i 50 metri ai più lunghi come i 1500 metri. Ci sono anche gare di staffetta in cui quattro nuotatori si alternano in uno stile di nuoto specifico. Le competizioni di nuoto sono regolate da regole precise sulla tecnica di nuoto e sulle distanze, e i nuotatori gareggiano per stabilire il tempo più veloce per completare la distanza.

CURIOSITÀ

1. Il nuoto è uno degli sport più antichi al mondo

Reperti storici ci raccontano che praticare nuoto fosse una buona abitudine già 7000 anni fa: pitture rupestri ritrovate in una grotta situata in un altipiano libico simulano movimenti che riproducono l'attività natatoria.

2. Più nuoti, più bruci

Siamo così tanto abituati alle nostre reazioni fisiche, che c'è chi crede che nuotare non sia faticoso: non sudo, dice, non sento i muscoli indolenziti! Grandissimo errore: l'acqua è circa 800 volte più densa dell'aria, quindi per muoverci all'interno di questo liquido facciamo una fatica molto più elevata e, di conseguenza, bruciamo più calorie.

3. Il nuoto ed il filosofo

Anche se stiamo parlando di curiosità sul nuoto, vogliamo scomodare un personaggio di enorme levatura: Platone nei suoi scritti, elogiava il nuoto come sport fondamentale per l'educazione dei bambini.

4. La prima piscina

Così come della storia del nuoto, abbiamo reperti storici anche della creazione delle piscine. La prima sembra essere quella costruita a Mohenjo-daro, in Pakistan, risalente al III millennio.

5. Acqua ed astronauti

Tra le varie fasi della preparazione di un astronauta, ce n'è anche una durante la quale i potenziali esploratori del cielo vengono immersi nell'acqua di apposite piscine per simulare l'assenza di gravità.

6. Fortifica il cuore

Tutti gli sport hanno un buon impatto sul nostro benessere fisico. Il nuoto nello specifico aiuta a regolarizzare i battiti e migliora l'ossigenazione.

7. Impariamo a respirare

Parlando di respirazione: l'alternanza tra apnea e respirazione aiuta a regolarizzare quest'ultima e ti mette più in collegamento con questo fondamentale aspetto.

8. I successi del nuoto

Vogliamo fare un conto? La Federazione Italiana Nuoto ci dice che ad oggi siamo a quota 907 medaglie conquistate negli Europei, 388 ai Mondiali, 43 alle Olimpiadi, 124 agli World Games.

9. Uomini e donne, chi sono i migliori?

La classifica maschile vede al primo posto Michael Phelps, con 33 medaglie mondiali e 28 olimpiche. Nella femminile troviamo invece in vetta Natalie Coughlin con 12 medaglie olimpiche e 19 mondiali.

FEDERICA PELLEGRINI

Federica Pellegrini è una nuotatrice italiana di grande successo. Nata il 5 agosto 1988 a Mirano, in provincia di Venezia, è considerata una delle più grandi nuotatrici italiane di tutti i tempi.

Pellegrini ha ottenuto numerosi risultati di rilievo nel corso della sua carriera. È stata campionessa olimpica nel 2008 a Pechino, vincendo la medaglia d'oro nei 200 metri stile libero. È stata anche quattro volte campionessa del mondo nei 200 metri stile libero, conquistando il titolo nel 2009, 2011, 2017 e 2019.

Oltre ai successi olimpici e mondiali, Pellegrini ha stabilito diversi record del mondo nel corso della sua carriera. Ha dominato la distanza dei 200 metri stile libero per molti anni ed è stata una figura di spicco nel nuoto italiano e internazionale.

Federica Pellegrini è anche molto amata dal pubblico italiano per la sua personalità affascinante e il suo impegno nel promuovere lo sport e uno stile di vita sano. Ha rappresentato l'Italia in numerose competizioni internazionali, dimostrando sempre una grande passione e determinazione.

Oltre alle sue imprese sportive, Pellegrini è un'icona di stile e glamour. È spesso apparsa sulle copertine di riviste di moda e ha collaborato con diversi brand di abbigliamento e accessori.

Federica Pellegrini è un esempio straordinario di atleta di successo e continua a ispirare giovani nuotatori italiani a perseguire i loro sogni nel nuoto e nello sport.