

Benché non sia comunque semplice colpire con la mazza la palla mentre ricade verso il piatto di casa base, le battute nello Slow Pitch sono molto più numerose che nel Fast e quindi viene aggiunto un esterno ai 3 schierati normalmente. Le squadre nello Slow Pitch sono quindi di 10 giocatori. Entrambe le varianti, a livello amatoriale, sono giocate da squadre formate da donne e uomini.

È importante ricordare che il Softball, pur derivando direttamente dal Baseball, ne differisce sotto diversi aspetti, i principali dei quali sono: la palla viene sempre lanciata al battitore con un movimento detto a Mulinello o *Windmill*; il rilascio della palla deve avvenire quando la mano si trova sotto l'altezza dell'anca e il braccio deve essere teso (mentre nel baseball la palla può essere rilasciata da qualsiasi posizione); si usa una palla più grande e la durata del gioco è soltanto di 7 *inning*.

Il softball è praticato a livello amatoriale e agonistico da entrambi i sessi.

Sport non olimpico di squadra femminile (prevalente) e maschile

SOLLEVAMENTO PESI

Le origini

Le gare di sollevamento pesi sono conosciute sin dai tempi antichi. Già nel 3600 a.C. in Cina, infatti, si effettuavano esercizi ginnici con 'carichi aggiuntivi'. Sembra, però, che non fossero mai state incluse nei giochi delle antiche Olimpiadi. È certo però che Ippocrate (V-IV secolo a.C.), padre della medicina scientifica, nel trattato *Sul regime* elenca una serie di esercizi per mantenere sano il corpo, tra cui la lotta e i sollevamenti (*anakinemata*).

A Beni Hassan, nella tomba di Baqti III risalente al Medio Regno dell'XI Dinastia dell'antico Egitto, è stata scoperta una pittura murale che secondo alcuni autori mostra tre giovani intenti ad alzare pesi con un sol braccio.

Il primo vero celebre sollevatore può essere sicuramente considerato il mitologico titano Atlante, che reggeva sulle spalle la volta celeste. Dopo una lunga decadenza, la pesistica rifiorì nell'Ottocento, con manifestazioni da fenomeni da baraccone, in cui si usavano spesso dei pesi truccati (le 'marmitte').

Sembra che il primo a esibirsi in piazza fu Jean Broyasse, nato a Lione nel 1798. Fu invece il tedesco Wolf (soprannominato *Le Rocher de Luxembourg*) a iniziare esibizioni in pubblico con le marmitte. Non mancavano comunque i veri campioni: verso la fine del XIX secolo fu celebre il taglialegna franco-canadese Louis Cyr (1863-1912) che con un solo dito sollevò, a 10 cm dal suolo, un peso di 535 libbre (quasi 243 Kg).

In Italia, la storia di questa disciplina comincia alla fine dell'Ottocento, trovando dignità grazie alla passione del marchese Monticelli Obizzi. Questo nobile dal fisico possente, praticante di diverse discipline, nel 1890 fonda il Club Atletico Milanese e sette anni dopo sovrintende e partecipa al primo campionato nazionale. In quegli anni raggiungeva grandi successi il leggendario Enrico Scuri, formidabile atleta di Pavia, detto l'invincibile, campione di quell'edizione e di quelle successive, fino al 1902. Proprio in quell'anno, a Milano, nasce la FAI (Federazione Atletica Italiana), sempre su iniziativa del marchese Luigi Monticelli Obizzi, che ne diviene il primo Presidente, sotto il controllo della Federazione Lotta Greco-Romana e Sollevamento Pesi. Ai Giochi di Anversa nel 1920, arriva il primo oro italiano di questo sport: nella categoria dei massimi, trionfa Filippo Bottino, capofila della squadra azzurra.

Nel 1933 la FAI diventa FIAP (Federazione Italiana Atletica Pesante).

Nel 1974, la FIAP si trasforma in FILPJ (Federazione Italiana Lotta Pesi e Judo), quindi in FILPJK con l'aggiunta della disciplina del Karate. Il 1° luglio 2000 l'assemblea nazionale delibera di dividere la FILPJK in FIPCF (Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica) e FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta e Arti Marziali). Oggi la FIPCF si chiama semplicemente FIPE (Federazione Italiana Pesistica).

Il sollevamento dei pesi femminile ha iniziato a diffondersi negli anni Ottanta ed è stato aggiunto al programma olimpico a Sydney, nel 2000.

Le regole

Obiettivo della pesistica è sollevare sopra la testa un bilanciere costituito da pesi montati su una consistente asta d'acciaio di 20 Kg nelle competizioni maschili e di 15 Kg in quelle femminili.

I pesi stessi sono dischi d'acciaio rivestiti di gomma colorata. Esiste un codice che associa a ogni peso del disco un determinato colore della gomma. I dischi sono tenuti fermi da anelli del peso 2,5 Kg.

Il bilanciere ha delle zigrinature che aiutano gli atleti ad avere un'impugnatura salda. Gli atleti cominciano l'esercizio con questo attrezzo posto al centro di una pedana di legno rivestita di materiale anti-scivolo delle dimensioni di 4x4 m, indossando un costume intero e facoltativamente una cintura di altezza massima 12 cm intorno la vita, che serve per mantenere bloccata la zona lombare del corpo durante gli sforzi. Essi arrivano a sollevare sin oltre i 200 Kg.

La gara di Sollevamento pesi è composta da 2 esercizi: lo 'strappo', nel quale gli atleti devono sollevare il bilanciere sopra la loro testa in un unico movimento e senza interruzioni, e lo 'slancio', nel quale prima si porta il bilanciere all'altezza delle spalle (con un movimento detto 'girata') appoggiandolo sulle spalle sopra il petto e poi si solleva il peso sopra la testa. In entrambi i casi, per un sollevamento corretto, gli atleti devono reggere il bilanciere saldamente sopra la testa, con gambe e braccia tesi e senza movimenti di flessione. Per ognuna di queste figure esistono, secondo il peso dell'atleta, 8 categorie maschili e 7 femminili. È uno sport esclusivamente individuale, olimpico e di prestazione, che si pratica in palestra.

Nelle gare ogni atleta ha a disposizione 3 possibilità per ogni esercizio (di strappo e di slancio). Man mano che non si riesce ad alzare un determinato peso, sono fermati gli uni e continuano gli altri. La classifica è determinata da chi, nella migliore alzata per

ognuna delle due figure, ha sommato il maggior numero di chilogrammi. Tre giudici valutano il corretto completamento dell'alzata (tramite l'accensione di una luce bianca) che viene ritenuta valida solo quando almeno due hanno dato parere favorevole.

Per confrontare i risultati di atleti appartenenti a categorie di peso diverse, che permette un paragone diretto per una sorta di classifica universale, si adotta il *Coefficiente Sinclair* che non è altro che il peso personale di ogni atleta moltiplicato per i Kg sollevati.

Le caratteristiche tecniche dell'impugnatura: essa indica la posizione della mano nel prendere e sostenere il bilanciere. Nella pesistica sono usate le seguenti impugnature:

'Impugnatura a gancio': detta anche a *crochetage* ove la sbarra è avvolta prima dal pollice e poi dalle altre dita in modo tale che l'indice e il medio vengono a porsi sopra il pollice. Questo tipo d'impugnatura permette di tenere ben saldo il bilanciere garantendo una migliore esecuzione della fase di 'stacco – caricamento – tirata';

'Impugnatura normale': in cui la sbarra è avvolta dall'indice, dal medio, dall'anulare, mignolo e poi dal pollice che va a collocarsi sopra l'indice e del medio. Questo tipo di impugnatura è usata soltanto nella fase di spinta dell'esercizio di slancio;

'Impugnatura con cinturini': che consiste nel far passare un cinturino all'esterno del polso per avvolgerlo intorno alla sbarra ove è bloccato con impugnatura a gancio oppure normale. Questo tipo di impugnatura è usata soltanto in allenamento, soprattutto in esercizi che prevedono il sollevamento ripetuto di carichi molto elevati, ma assolutamente vietata in gara.

Il 'passo' definisce la distanza tra le due mani che impugnano il bilanciere:

'Passo normale': sia che si riferisce all'esercizio di strappo che di slancio o di altri esercizi, è quella più vicina alle caratteristiche morfologiche e articolari dell'atleta atte a ottenere la massima prestazione;

'Passo stretto': in cui le mani sono più ravvicinate rispetto al passo normale;

'Passo largo': dove la distanza tra le mani è maggiore rispetto al passo normale.

Sport olimpico individuale maschile e femminile - Categorie di peso degli atleti/e	
UOMINI	DONNE
KG fino a 56	KG fino a 48
KG 56 - 62	KG 48 - 53
KG 62 - 69	KG 53 - 58
KG 69 - 77	KG 58 - 63
KG 77 - 85	KG 63 - 69
KG 85 - 94	KG 69 - 75
KG 94 - 105	KG + di 75
KG + di 105	= = =

SQUASH

Le origini

Le origini dello Squash risalgono agli inizi dell'Ottocento. Fu lo scrittore Charles Dickens che, nel suo primo romanzo *Il circolo Pickwick*, descrisse uno sport simile allo Squash praticato dai detenuti nella *Fleet Prison* di Londra per tenersi in forma, chiamato *Rackets*. Nel *Rackets* la palla veniva colpita contro un muro attraverso l'utilizzo di racchette rudimentali. In seguito, nel 1822, alcuni studenti dell'Harrow School modificarono la palla rendendola simile a quella attuale, aumentando così la varietà dei colpi possibili. Il caratteristico rumore che essa faceva una volta sbattuta contro un muro suggerì il nome di *Squash Rackets*.

La nascita ufficiale di questa disciplina è ufficialmente fatta risalire al 1864, quando furono costruiti in Inghilterra i primi 4 campi, le cui dimensioni sono tuttora valide. Sempre in Inghilterra, nel 1920, si tenne il primo *Professional Squash Championship*, vinto da C. R. Read (*Queens Club*) su A. W. B. Johnson (*Rac Club*). Esportato prima nelle colonie britanniche, nel 1933 approda in Germania e nei Paesi scandinavi. Alcuni anni più tardi anche in Nord America.

S'iniziano così a disputare i primi tornei internazionali e si costituiscono le prime federazioni controllate dalla Squash Rackets Association prima e dalla USSRA (*United States Squash Rackets Association*) poi, che si fusero in seguito nella ISRA (*International Squash Rackets Association*), nel 1967.

Questa mutò nel 1993 il suo nome in WSF (*World Squash Federation*). In Italia lo Squash fece il suo esordio ufficiale nel 1976 con l'apertura del Bologna Squash Center, a opera di Guerrino Sisti che costituì la prima scuola italiana di questa disciplina.

Nel 1977 si disputarono i primi campionati italiani. Questo sport diventa indipendente il 23 marzo 1985, quando nasce la FIGS (Federazione Italiana Gioco Squash).

Il campo di gioco

Il campo di gioco è *indoor* con dimensioni di 9,75 m di lunghezza e 6,40 m di larghezza. Le pareti sono in muratura e il pavimento in parquet; la linea di delimitazione superiore è tracciata sulla parete frontale a 4,57 m dal pavimento e scende in quelle

lateralì, fino a 2,13 m sulla parete posteriore trasparente. A 48 cm da terra si trova la linea di delimitazione inferiore detta 'limite di Tin'.

Le regole

Lo Squash, sport non olimpico, individuale e di situazione, si svolge tra due giocatori ognuno dei quali usa una racchetta e una palla, che deve rispondere alle specifiche stabilite dalla WSF (*World Squash Federation*). La palla è colpita alternativamente dai due giocatori, ma ogni colpo deve toccare la parete frontale senza prima toccare terra. La palla però può anche toccare la parete posteriore o quelle laterali prima di quella frontale; non può rimbalzare per terra per più di una volta, pena l'acquisizione del punto da parte dell'avversario.

Lo scopo del gioco è di colpire la palla in modo da farla rimbalzare per terra più di una volta prima che l'avversario la possa raggiungere e colpire la palla a sua volta.

Un incontro si gioca al meglio dei 5 giochi; ogni gioco si vince a 11 punti, senza cambio palla. Nel caso in cui i giocatori si trovino sul punteggio di 10 pari, si continua fino a quando uno dei due giocatori non acquisisce uno scarto di 2 punti netti sull'altro.

Nei tornei a squadre si utilizza il punteggio a 15 e gli incontri si svolgono sulla distanza di 3 giochi.

Quando il battitore sbaglia, il servizio passa all'avversario, senza cambio di punteggio. Per quanto riguarda la costruzione delle racchette, i materiali principali sono la fibra di carbonio, la grafite, il boro, ecc. Può avere una lunghezza massima di 68,5 cm e una larghezza massima di 21,5 cm.

La palla è grande all'incirca come quella da golf (con un diametro di 4 cm), fatta di miscela morbida di caucciù e gomma, per un peso di 23 gr. All'interno della palla c'è una goccia d'acqua che surriscaldandosi durante il palleggio, aumenta la capacità di rimbalzo.

Sport non olimpico di squadra maschile e femminile

SUBACQUEA

Le origini

La parola apnea deriva dal greco *a-pnoia*, che significa senza respiro. Molto probabilmente l'immersione in apnea nasce tra le popolazioni sulle coste dei mari e dei laghi spinti dalla necessità di trarre risorse alimentari. Risalgono infatti tra i 7.000 e 10.000 anni fa i resti di fossili di conchiglie rinvenuti in alcune abitazioni del Mar Baltico, che fanno presupporre la pratica di immersioni fino da quei tempi lontani. È certo che anche nel Mediterraneo si pescavano dei molluschi gasteropodi per estrarne la porpora e poi farne un lauto commercio.

È Leonardo da Vinci il primo a disegnare dei prototipi di attrezzature subacquee. Intorno al XVI secolo Kessler in Germania e Lorena in Italia riescono a scendere sotto la superficie dell'acqua in un cilindro aperto nella parte inferiore. Fu, però, l'inglese Halley che all'inizio del XVII secolo realizzò una campana subacquea in grado di essere rifornita dalla superficie mediante botti piene di aria. Qualche anno più tardi fu possibile ricevere l'aria direttamente da pompe eroganti. Negli anni Cinquanta, un fisiologo francese, il dottor Cabarrou, affermava categoricamente che oltre i 50 m di profondità l'uomo non sarebbe potuto andare: «Après, il s'écrase!», sentenziò («dopo si schianta!»). Ci volle quasi un decennio prima che un coraggioso uomo, Raimondo Bucher, si avvicinasse a quella fatidica soglia andando, nel 1949, a meno 30 m di profondità. Solo nell'agosto del 1961 il mitico Enzo Maiorca decise di infischiarne delle teorie e andò a varcare il fatale muro dei meno 50 m. Da allora a oggi, i costanti record di apnea dimostrano che gli adattamenti fisiologici dell'essere umano permettono discese ben più impegnative di quelle teorizzate oltre cinquant'anni fa.

Le regole

Sport individuale e collettivo, di prestazione, non olimpico, la subacquea conta diverse discipline molto diverse fra loro. Gli atleti per partecipare devono aver compiuto il 18° anno d'età.

Le discipline

‘Pesca in apnea’: come per il pugilato fuori dall’acqua, potrebbe essere definita la ‘nobile arte’ nell’ambito dell’immersione in apnea! Cruenta, nel prevedere l’uccisione di un animale, e indifendibile presso gli ambientalisti perché la cosa avviene in una gara! In realtà anche nobilitata dal gesto atletico più autentico, poiché oggi si tratta di andare a cacciare il pesce sempre più spesso a profondità vertiginose, con un impegno davvero estremo da parte dell’apneista. La dimensione della gara inoltre, con tutti i regolamenti e le normative di difesa e di rispetto della specie cui obbliga i partecipanti, fa delle competizioni in questo campo qualcosa di assai educativo anche sotto il profilo ambientale. L’attrazione dell’istinto venatorio, unita alla naturalità dell’apnea nel contatto col mare, continuano comunque a conferire a quest’attività un fascino tutto particolare, difficile da spiegare, ma che si ripresenta puntualmente anche nelle più giovani leve, con sempre nuovi praticanti. Senza dimenticare che è stata la prima attività subacquea sportiva a essere praticata nell’immediato dopoguerra, dando il via a tutte le altre attività legate all’immersione subacquea come la conosciamo oggi, in particolare a quella sportivo-agonistica.

Le competizioni di Pesca in apnea sono strutturate secondo due distinti circuiti:

- il circuito individuale
- il circuito a coppie

La formula consentita per tutte le gare iscritte è la FaN (formula a nuoto), che prevede gli spostamenti a nuoto pinnato lungo il campo gara, anche qualora il tipo di competizione preveda l’utilizzo del battello personale e assistente. Secondo il tipo di circuito e di concomitanti condizioni meteo-marine, le gare potranno essere svolte con le seguenti modalità.

Modalità A: con imbarcazione personale e assistente subacqueo, provvisto del brevetto di pescatore in apnea agonistico.

Modalità B: con partenza da terra.

Modalità C: con partenza al largo da apposite imbarcazioni, opportunamente predisposte dalle società sportive.

Tra le tecniche utilizzate per la pesca in apnea citiamo
Pesca in tana
Pesca all’agguato (agguato in acque basse - agguato profondo)
Pesca all’aspetto (aspetto in acque basse – profonde – nel blu.)
Pesca in caduta
Pesca in parete

Immersioni in apnea

Con questo termine s'intendono prove statiche o progressioni dinamiche di un atleta sotto la superficie dell'acqua che, utilizzando la propria capacità respiratoria e la sola forza muscolare, compie una prestazione di resistenza o un percorso orizzontale e/o verticale in apnea, con o senza l'uso di pinne. Si tratta di percorrere le massime distanze possibili trattenendo il respiro, ma indipendentemente dal tempo impiegato per coprirle. Condizione indispensabile per non incorrere in squalifica è che l'atleta dimostri di avere terminato il suo percorso nel pieno delle sue facoltà psicofisiche e recuperando le sue forze autonomamente, nei secondi subito successivi alla performance compiuta.

Essa si suddivide nelle due seguenti e principali specialità:

'Apnea in assetto costante (con e senza attrezzature), variabile (regolamentato e variabile assoluto)': per immersione in 'Assetto costante' s'intende quella in profondità raggiunta con una progressione verticale, lungo il cavo guida, utilizzando per la discesa e la risalita esclusivamente la forza propulsiva degli arti inferiori e superiori, senza mai tirarsi sul cavo e riportando in superficie l'eventuale zavorra di annullamento. La prova può essere a corpo libero (senza attrezzatura) e in questo caso sarà definita 'immersione in apnea in assetto costante senza attrezzi', o utilizzando due pinne o la monopinna e in questo caso sarà definita 'immersione in assetto costante con attrezzi'. Il cavo serve unicamente come riferimento guida per mantenere la verticalità anche nel blu.

Per immersione in 'Assetto variabile' s'intende l'immersione in profondità con una progressione verticale lungo il cavo guida, utilizzando per la discesa l'ausilio di una zavorra (la cui pesantezza e dunque velocità di discesa devono rientrare in un limite preciso) che aiuta la discesa dell'atleta senza bisogno di pinne e per la risalita facendosi trascinare da un pallone (anch'esso di caratteristiche tali da conferire una velocità di risalita controllata) che si riempie d'aria e che lo riporta in superficie, sempre senza bisogno di pinne, per di più solo fino a un certo punto della risalita, oltre il quale si deve proseguire solo con la forza della propria pinneggiata.

Per immersione *No Limits* o 'Variabile assoluto', si evince dal termine stesso che non ci sono limiti al peso e alle dimensioni della zavorra di trascinamento sul fondo, né alla portata del pallone di sollevamento, che può ricondurre il sub fino alla superficie. In questo tipo di record (ovviamente il più rischioso) si raggiungono le profondità maggiori, oggi davvero incredibili, anche se il più impegnativo appare forse il precedente (Assetto variabile).

Queste attività sono del tutto diverse dalle gare, concettualmente prima ancora che tecnicamente. I record, ad eccezione di quelli di Assetto costante, non sono più riconosciuti, infatti, come oggetto di regolamento da parte del mondo dell'agonismo subacqueo, che se ne vuol completamente distinguere. Tuttavia rappresentano pur sempre il maggior veicolo di notorietà delle attività subacquee presso il grande pubblico e costituiscono a volte anche oggetto di studio e ricerca su prestazioni e limiti davvero estremi.

'Apnea dinamica e Apnea statica': per Apnea dinamica s'intende la progressione in orizzontale, quindi dinamica, con pinne, monopinna o senza attrezzature, al fine di ottenere il raggiungimento della massima distanza. La piscina per la prova di apnea dinamica può essere di 25 o 50 m di lunghezza e la temperatura dell'acqua è di 27° e 1/2.

Per 'Apnea statica' s'intende la prestazione di un atleta che, sotto la superficie dell'acqua, riesce a permanere più a lungo in condizioni di apnea trattenendo il respiro più a lungo possibile, in galleggiamento, da fermi, in piscina, senza toccare bordi vasca, corsie o assistenti. La piscina per la prova di apnea statica misura 10 x 15 m, con profondità di 1 m la temperatura dell'acqua è sempre di 27° e 1/2 .

Anche qui si deve interrompere la prestazione in perfette condizioni di lucidità e autonomo recupero, cioè senza essere aiutati o sorretti da alcuno, pena la squalifica. Sono ormai molti gli atleti in grado di raggiungere e superare i 6' e 30' di completa astensione di respiro. Curiosissimi e tra i più singolari i tanti metodi di allenamento e preparazione alla prova, testimonianza dell'estrema soggettività della predisposizione individuale a questo tipo di performance, nonché della preponderanza dell'aspetto mentale e interiore su quello atletico.

'Jump Blue': dal punto di vista tecnico del gesto atletico è la traduzione in acque libere dell'immersione verticale in apnea dalla quale però si distingue completamente, in quanto gara e non prestazione isolata da Guinness dei Primati. Si tratta, infatti, di percorrere i lati di un cubo formato unendo tra loro quattro punti distanti 15 m l'uno dall'altro, su un fondale a 10 m di profondità, con i quattro corrispondenti in superficie, anch'essi collegati tra loro alla distanza di 15 m. In pratica, l'atleta apneista percorre in sequenza gli spigoli di questo cubo (più esattamente un parallelepipedo) prima un lato verticale, poi quelli orizzontali sul fondo per il maggior numero di volte possibile, cercando di coprire la massima distanza complessiva e risalendo, sempre prima di esaurire le forze, lungo il lato verticale. Anche qui è preferito il monopinna, ma sopravvive pure la variante classica del bi-pinne. Specialità assai recente, l'ufficializzazione risale appena al

2003, essa rappresenta con ogni probabilità la sintesi delle più impegnative e complete prestazioni agonistiche in apnea.

Ricapitolando:

1. La disciplina si svolge su un fondale uniforme, preferibilmente sabbioso, con una profondità costante per tutta la superficie della zona di competizione.
2. Il campo gara avrà le seguenti dimensioni:
 - a) lunghezza: 15 m
 - b) larghezza: 15 m
 - c) profondità: 10 m
3. La profondità del fondo di sotto il percorso orizzontale potrà avere una tolleranza di non più di 2 m.
4. Il cavo è lungo 60 m e forma l'intero percorso orizzontale collocato sul fondo.

'Tiro al bersaglio (o Tiro a segno) subacqueo': richiama alla mente il Tiro con l'arco, o quello con la balestra. Anch'esso in varie specialità, ideate per simulare quelle della pesca in apnea vera e propria, consiste nel colpire con un fucile da sub, sparando l'asta da una precisa finestra di tiro, un bersaglio posto a distanze determinate. Sia il raggiungimento della finestra di tiro, sia il posizionamento e lo sparo vanno compiuti sempre in apnea.

'Fotografia subacquea' e il 'Safari fotosub': le gare di Fotografia subacquea si svolgono esclusivamente con gli autorespiratori, mentre quelle di Safari fotografico subacqueo si possono fare anche in apnea, per simulare le gare di pesca in apnea, rispetto alle quali il fucile subacqueo è sostituito dalla fotocamera. Così le tecniche d'immersione, di ricerca e di avvicinamento al pesce restano le stesse e la prestazione in apnea necessaria per compiere queste azioni è analoga, sebbene l'esito finale diventi invece incruento: il pesce viene 'catturato' solo in un'istantanea fotografica. Per quanto riguarda la fotografia subacquea in generale, è molto discusso il fatto che possa continuare a trattarsi propriamente di gare e tanti sostengono debbano essere piuttosto manifestazioni ridefinite come 'concorsi'. Questo soprattutto perché la soggettività del giudizio relativo alla parte estetica dell'immagine innesca sempre polemiche in seno alle giurie e d'altra parte non può seguire più di tanto canoni tecnici e obiettivi, come la composizione dell'immagine, l'inquadratura, ecc. Comunque le specialità oggetto di competizioni sono principalmente 4: foto ambiente, foto macro, foto con figura umana e foto creativa. Quest'ultima prevede anche una variante realizzabile in piscina, oltre a quella sottomarina.

‘Hockey subacqueo’ e ‘Rugby subacqueo’: l’Hockey subacqueo è una disciplina non olimpica e di squadra. Si pratica in piscina e la dimensione del campo quindi è quello delle normali piscine: 25 m di lunghezza per 12-15 m di larghezza, con una profondità compresa tra gli 1,80 e i 3 m. Nasce in Inghilterra nel 1954, per poi svilupparsi in Australia, Sud Africa, Nuova Zelanda, e poi, fra gli anni Ottanta e Novanta, in Europa e nel continente americano. Soltanto nel 1997 è stato introdotto in Italia. Attualmente fa parte della FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee), che include altri sport come apnea, nuoto pinnato e rugby subacqueo. A livello mondiale attualmente ci sono due federazioni distinte di Hockey Subacqueo: la CMAS (della quale fanno parte indicativamente tutti i paesi europei), e la neo nata Aquachallenge (che include i paesi rimanenti).

Le porte sono larghe 3 m, adagiate sul fondo della piscina. Le partite durano 30’, divisi in 2 tempi da 15’. Le squadre sono composte di 10 giocatori: 6 in acqua e 4 riserve, che sono poste in acqua ai lati del campo in una apposita zona. Le sostituzioni sono volanti, cioè quando un giocatore entra nel pozzetto del cambio, il sostituto può entrare in acqua. L’obiettivo del gioco è di fare goal con il disco nella porta avversaria, esattamente come un qualsiasi altro sport di squadra, cercando di superare i giocatori avversari. Il gioco si fa in apnea, risalendo per respirare e re-immersendosi per partecipare al gioco. Gli arbitri sono 3: un capo arbitro è sistemato fuori dall’acqua ed ha un interruttore che aziona una segnale sonoro, e altri 2 (nelle competizioni mondiali sono 3) sono in acqua. Quando un arbitro rileva un’infrazione, questa è segnalata al capo arbitro che interrompe il gioco.

Il Rugby subacqueo è uno sport che ha origine dagli allenamenti di acqua fitness dei club tedeschi d’immersioni e, a parte il nome, ha poco in comune con il Rugby. Sull’origine del Rugby subacqueo ci sono leggende un po’ bizzarre, come quella che attribuisce la nascita dello sport a una strana attività ricreativa praticata con noci di cocco da alcune unità della marina francese quando le loro navi erano attraccate nel lontano Kenya. In realtà, molto più realisticamente, il Rugby subacqueo deve le sue origini alla necessità dei club d’immersioni marine di mantenere il rapporto con l’ambiente acquatico durante il freddo inverno. Fu, infatti, a Colonia, in Germania, che, nel 1961 (soprattutto se paragonato con sport di più antiche origini), un certo Ludwig von Bersuda ebbe l’idea di riempire con acqua salata una palla da pallanuoto e di portarla in profondità. All’idea della palla piena d’acqua, si aggiunse poi quella di portare in profondità due canestri e una rete (del tipo di quella da Pallavolo) che dividesse in due il campo di gioco. Lo scopo era di oltrepassare la rete (il cui bordo superiore era situato a una distanza di un metro

sotto la superficie dell'acqua) e di introdurre la palla nel canestro della squadra avversaria. Una prima, rudimentale versione del Rugby subacqueo era dunque nata.

Inizialmente questo prototipo di Rugby subacqueo fu utilizzato esclusivamente come riscaldamento all'inizio di ogni allenamento della squadra di Ludwig, ma poi l'idea piacque anche ad altri club d'immersioni e cominciò a diffondersi anche in altre città. Nel 1963, ovviamente a Colonia, si disputò quella che forse può essere ritenuta la prima partita di uno sport subacqueo che prevedesse l'uso di una palla.

Sport non olimpico individuale maschile e femminile
Pesca in apnea
Immersione in apnea – (assetto costante – assetto variabile regolamentato – assetto variabile no limits – dinamica – statica – jump blue)
Tiro al bersaglio subacqueo (in apnea)
Fotografia subacquea e Safari tosub
Video subacqueo
Hockey subacqueo
Rugby subacqueo

SUMO

Le origini

La genesi del Sumo non è certa, ma alcune testimonianze suggeriscono che possa aver avuto origine in una non ben definita località asiatica. Due Stati che influenzarono molto il Sumo furono la Cina e la Corea, anche se attualmente il Sumo è una lotta tipicamente giapponese. Quest'attività, infatti, è parte integrante della cultura del Sol levante sin dai più antichi albori della sua storia. Da rito religioso nei secoli si è evoluto a disciplina militare, poi d'intrattenimento per i nobili, quindi a spettacolo per le masse popolari e, solo nel XIX secolo d.C., assume l'attuale connotazione di sport.

Uno dei primi combattimenti di cui si abbia memoria sembra si sia tenuto nel 642 d.C. alla presenza dell'imperatore *Kogyoku* (periodo Heian), mentre solo nell'VIII secolo i tornei di Sumo incominciarono ad avere cadenze regolari sotto il regno dell'imperatore *Shomu*, tanto che furono organizzati anche tornei viaggianti per reclutare i migliori lottatori del Giappone.

Allora non c'erano ring e i combattimenti erano svolti in spazi aperti alla presenza dell'imperatore. Intorno al 1185, il Sumo fu incluso tra le attività di addestramento militare.

Dal 1600 (primo periodo di Edo, 1600-1700) in poi, il Sumo, prima relegato alla sola classe nobiliare, divenne un'arte accessibile al popolo con l'introduzione del Sumo da strada. Ciò portò a problemi di violenza per la gente comune, tanto che nel 1648 le autorità decisero che i combattimenti di strada non dovevano più essere disputati.

Com'era prevedibile gli incontri continuarono a essere praticati illegalmente, il che portò nel 1661 a un divieto totale di praticare il Sumo, che invece tornò a essere ufficialmente praticato solo dopo una ventina di anni, comunque con molti cambiamenti.

Uno di questi fu l'introduzione del campo di lotta a forma di cerchio da cui il pubblico era obbligato a stare fuori. Il Sumo divenne popolarissimo nel secondo periodo di Edo (1700-1868), in cui s'introducono i programmi organizzati, la cerimonia d'ingresso diventa usanza e simile a un rito e sono introdotte le figure degli arbitri.

Il tardo Settecento viene descritto come l'età dell'oro per il Sumo. Un certo Raiden fu considerato come il più grande lottatore dell'epoca con le sue misure di 197 cm di altezza e 170 Kg di peso, ottenendo 26 titoli in 21 anni di attività.

Durante il periodo Meiji (1868-1912) il Sumo rischiò nuovamente di essere proibito e dimenticato in quanto il progresso portava verso l'occidentalizzazione del Giappone. Ciò fu impedito dall'imperatore *Meiji*, che organizzò un torneo per stimolare e risollevare l'orgoglio nazionale per questa disciplina. Il successo fu tale che ancora oggi il Sumo è considerato il primo sport nazionale del Giappone.

Le regole

Il Sumo è uno sport individuale non olimpico, di situazione, che si combatte sul *Dohyo*, un quadrato con un cerchio disegnato sopra, fatto principalmente di paglia. Si può vincere un combattimento soltanto in due modi: portando il proprio avversario fuori dal cerchio, facendo toccare terra l'avversario (anche con una sola mano).

Un torneo di Sumo si vince aggiudicandosi più incontri possibili, sui 15 previsti. Se due lottatori hanno lo stesso numero di vittorie, dopo i 15 giorni di lotta previsti, si scontrano in un ulteriore incontro detto di *play-off*. Il vincitore del playoff, ovviamente, vincerà il torneo.

Durante il combattimento è vietato colpire l'avversario a pugno chiuso, infierire negli occhi, tirare i capelli, colpire deliberatamente petto e stomaco, cercare di spogliare l'avversario. Le tecniche utilizzate sono tantissime e per ogni atleta esistono diverse statistiche di quelle maggiormente utilizzate da ognuno. I lottatori sono divisi in 2 grandi classi e possono essere promossi o retrocessi di categoria.

I loro abiti sono fregiati di colori e di ornamenti diversi, in funzione della loro categoria; così è anche per l'*oicho* (l'acconciatura dei capelli).

In un anno si svolgono ufficialmente 6 tornei di Sumo, sempre nei mesi dispari dell'anno e nelle stesse località. Ogni torneo dura 15 giorni. In questo periodo i lottatori si affrontano continuamente l'un l'altro. In un anno i lottatori combattono una media di un incontro ogni 4 giorni, il che dimostra la pesantezza fisica e psicologica di questo sport. Alla fine di ogni torneo è riscritto il *Banzuke*, in altre parole la classifica dei lottatori si aggiorna dopo i quindici giorni di torneo.

La simbologia del sumo

'Banzuke': rappresenta la graduatoria dei lottatori. Per elevarsi o discendere nella piramide gerarchica è necessario conseguire certi traguardi. Ad esempio, sale di grado chi vince almeno 8 incontri su 15, guadagnando il *kachikoshi*, che significa maggioranza di

vittorie. Chi al contrario ottiene almeno 8 sconfitte, ovvero una loro prevalenza ottiene il *makekoshi*, che causa una retrocessione di livello.

‘Yokozuna’: è una categoria particolare perché solitamente è rappresentata da un solo uomo che ha vinto due tornei, ovvero battendo sempre almeno 8 avversari su 15. L’atleta Yokozuna ha un ruolo simbolico importantissimo perché rappresenta, tramite la sua integrità d’animo e di forza, lo spirito intimo del Sumo. È quindi l’unico lottatore che non può essere degradato di categoria, ma è anche l’unica persona da cui la gente si aspetta un ritiro nel caso in cui la sua prestazione sportiva non sia più all’altezza del ruolo.

‘Shiko’: è uno dei gesti universalmente noti dei lottatori di Sumo. È un movimento basilare, che i Rikishi imparano da subito a compiere e consiste nell’alzare la gamba quasi verticalmente e poi sbatterla a terra facendo rumore col piede. Lo Shiko è considerato un fondamentale del Sumo e durante un incontro ha una gran valenza di rito scaramantico per mandare via dal Dohyo gli spiriti cattivi.

‘Chanko Nabe’: è un cibo di vari ingredienti che i lottatori di Sumo sono soliti consumarne in notevoli quantità. Il chanko *nabe* è uno dei piatti del *nabe ryori*, la pietanza cotta direttamente a tavola con il *nabe* (una pentola) che i lottatori di Sumo preparano con le proprie mani e mangiano durante l’allenamento.

‘Danpatsu-Shiki’: quando un lottatore interrompe la propria carriera, ha diritto alla tradizionale Danpatsu-Shiki, ovvero al taglio di capelli.

La tradizionale benedizione del dohyo con sakè e riso è antecedente la salita dei lottatori al combattimento e serve come rito scaramantico per scacciare gli spiriti maligni.

Sport non olimpico individuale maschile

SURF DA ONDA

Le origini

Non si sa con certezza quando i polinesiani iniziarono a praticare quest'attività, ma alcuni canti hawaiani, risalenti al Quindicesimo secolo, trattano di Surf e dimostrano che già allora si tenevano perfino delle competizioni fra i re e i capi di alto rango sociale.

Le scommesse erano un forte incentivo per la pratica dello sport e quando le onde raggiungevano dimensioni impressionanti, nelle scommesse erano messe in gioco perfino le proprietà personali, l'orgoglio e l'onore dei contendenti. Il primo europeo che osservò e descrisse questo sport fu James Cook, che nel dicembre 1777 vide un indigeno di Tahiti farsi trasportare da un'onda su una canoa:

Mentre osservavo quell'indigeno penetrare su una piccola canoa le lunghe onde a largo di Matavai Point, non potevo fare a meno di concludere che quell'uomo provasse la più sublime delle emozioni nel sentirsi trascinato con tale velocità dal mare.

L'anno successivo, quando Cook ancorò la sua nave di fronte alle Isole Sandwich (Hawaii), vide finalmente degli uomini scivolare sull'acqua destreggiandosi in piedi sopra le onde. Stavano su tavole di *koa* lunghe cinque m e mezzo e pesanti settanta chili. Lo stesso fenomeno lo osservò nell'Isola della Società, dove gli abitanti cercavano di cavalcare le onde restando sempre in piedi e in equilibrio per più tempo, sulla loro tavola, prendendo così una maggiore autorità all'interno della tribù.

Gli Ali'i (i re hawaiani) sostenevano di essere i più abili e competenti nella pratica del surf, che istituiva una sorta di privilegio giacché esclusivamente riservato all'addestramento per mantenere la forma fisica richiesta dalla loro posizione sociale. I re avevano spiagge personali, dove nessuno altro poteva entrare in acqua e surfavano soltanto con altri della stessa classe sociale.

La costruzione delle tavole avveniva dopo aver scelto l'albero giusto e prima del taglio era offerto alla terra un pesce in segno di riconoscimento; quindi il tronco era accuratamente sagomato con il solo aiuto di strumenti naturali fatti di pietra e ossa. Successivamente avveniva il vero e proprio lavoro di sagomatura e finitura della tavola. Per questa fase si usavano il corallo che si trovava sulle spiagge e una pietra ruvida chiamata *oahi*, grazie ai quali le superfici venivano perfettamente levigate. Per la finitura si

spalmava la tavola con la cenere, il succo di una pianta grassa, il succo della parte interna di una radice e il succo dei germogli di banano. Uno strato di olio tratto dalle noci di *kukui* alla fine dava una perfetta impermeabilità alla tavola.

Alla fine del XIX secolo iniziò un vero e proprio pellegrinaggio nelle isole Hawaii da parte degli occidentali. Personaggi come Mark Twain o Jack London parlavano della loro ammirazione nei confronti di questi nativi surfisti e cercarono d'imitarli.

L'importanza dello spirito del surf subì un certo declino durante il XIX secolo, in parte perché i missionari cristiani ne scoraggiarono la pratica, ritenendolo una distrazione nociva, in parte perché alle Hawaii nel 1819 (contemporaneamente alla fine del sistema sociale Kapu) fu interrotto il *Makahiki*, una festa annuale della durata di tre mesi (da metà ottobre a metà gennaio), durante la quale, all'arrivo delle grandi onde invernali, gli hawaiani fermavano ogni lavoro e altra attività iniziando a vivere un periodo di grande festa con musica, danze, canti e tornei di tutti gli sport hawaiani, incluso il surf. Oggi questa festa è ricordata con la celebrazione della settimana *Aloha*.

Durante il regno del Re Kalakaua (1874-1891), il Surf ebbe una leggera e breve ripresa: egli, infatti, si batté per recuperare tutto ciò che caratterizzava l'antica cultura hawaiana, incoraggiando ogni forma d'espressione quali la danza *hula*, i canti e tutti gli sport.

Il battesimo del Surf sulla costa americana risale al 1885, quando alcuni hawaiani che frequentavano una scuola militare a San Mateo, in California, si costruirono delle tavole di sequoia e surfarono le onde alla foce del fiume San Lorenzo, davanti a un pubblico meravigliato e affascinato dalla loro abilità.

Nel ventennio a cavallo fra il 1930 e fine degli anni Quaranta, gli statunitensi fecero entrare nella loro cultura il Surf da onda basandosi sull'esperienza hawaiana. Questo sport con il passare degli anni divenne un vero e proprio fenomeno di culto, tanto da apparire persino alle Olimpiadi di Melbourne nel 1956, dove venne considerato uno sport da esibizione a tutti gli effetti.

Con il passare degli anni la maniera di costruire le tavole cambiò notevolmente, specialmente quando il surfista californiano Hobbie Alter costruì per primo una tavola con la schiuma di poliuretano espanso, ricoperta con fibra di vetro e poliestere.

Oggi migliaia di tavole da Surf vengono realizzate utilizzando questo metodo.

Il Surf da onda nasce nel nostro paese all'inizio degli anni Ottanta, quando la moda del momento era costituita prevalentemente da Windsurf. Poco tempo dopo il Surf subì notevoli modificazioni estetiche e tecnologiche dovute alla nascita di nuovi materiali leggeri che consentivano la possibilità di essere curvati. La prima associazione di surfisti

italiana fu fondata a Viareggio: l'*Italia Wave Surf Team*, che fino al 1991 ha rappresentato la nostra nazione a gare mondiali ed europee. Nel 1997 nasce la FIS (Federazione Italiana Surfing), che inizia a operare sotto l'egida del CONI.

Le regole

Le competizioni di Surf (*Contest*) sono divise in batterie (*Heats*) della durata di 15-20 minuti e sono composte di gruppi di 2-6 surfer: essi raggiungono la *line-up* (la linea ideale, lungo la quale si aspetta l'onda) e il *take-off* (il punto in cui inizia la corsa sull'onda, cioè la partenza). Ogni atleta ha la possibilità di prendere un certo numero di onde e di queste sono conteggiate solo alcune per la classifica finale della batteria.

I giudici, per determinare il vincitore di una *heat*, in genere calcolano la somma delle migliori due o tre onde catturate dagli atleti, che perciò sono obbligati a utilizzare nel migliore dei modi il tempo a loro disposizione.

La tavola da Surf è costituita da un materiale interno simile al polistirolo, composto di schiuma poliuretanicata chiamata *Clack Foam*. Questa è rivestita da una corazzina di resina e fibra di vetro che le conferisce rigidità e robustezza e la preserva soprattutto dalle infiltrazioni dell'acqua che la danneggerebbero.

Le tavole variano di misura: si parte dagli *short board* che presentano dimensioni ridotte, fino a superare i 300 cm. Queste ultime tavole vengono chiamate *Longboard*.

La scelta del tipo di tavola dipende dalle condizioni: il principiante che abbia un peso intorno ai 75-80 Kg avrà bisogno di una tavola di circa 220-240 cm, abbastanza voluminosa e la cui galleggiabilità gli consentirà di salire in piedi facilmente.

Le manovre

'Duke Dive': questa manovra consiste nel superare le onde, affondando con l'aiuto di un ginocchio pressato sulla tavola sotto la superficie dell'acqua, come fanno le anatre per immergersi.

'Take Off': sta a indicare la partenza o l'inizio della corsa sull'onda.

'Late Take Off' o partenza ritardata dell'onda,

'Weake Take Off' o partenza in anticipo rispetto all'onda.

'Bottom Turn': è la manovra che, dopo la discesa dall'onda, ti riporta sulla spalla della stessa e ti permette di continuare a surfare con la giusta spinta.

'Cut Back': manovra a forma di S che il surfista compie per tornare nel cuore dell'onda per riprendere velocità per altre manovre.

'Off the Lip': consiste nel tagliare la faccia dell'onda andando dritti verso l'alto; raggiunto il vertice, si esegue una brusca rotazione per tornare di nuovo giù, nel cuore dell'onda.

'Floater': consiste nel fluttuare in cima all'onda sulla parte di *lip* che si sta chiudendo. Questa manovra può risultare molto pericolosa su onde alte.

'Aerial': termine riferito a ogni manovra con cui il surfista letteralmente decolla insieme alla tavola, staccandosi dall'onda per poi rientrarvi al termine della manovra stessa.

'Grab Rail': consente di evitare di essere spazzati via dall'onda quando il suo labbro sta chiudendosi addosso. Consiste nel piegarsi e afferrare con la mano il bordo esterno della tavola.

Sport olimpico individuale maschile e femminile

TAEKWONDO

Le origini

Le sue origini risalgono a circa 2000 anni fa, quando, Silla, il più piccolo di tre regni che oggi riuniscono l'attuale Corea, viveva sotto la minaccia degli altri due regni, più grandi e potenti. Per salvaguardare l'integrità del regno, fu fondata, verso l'inizio del VI secolo, un'organizzazione giovanile detta *Haw Rang Do* (Haw = fiore, Rang = giovane), nella quale venivano reclutati i giovani di buona famiglia (da questa organizzazione è uscito uno dei più famosi condottieri della storia coreana, il Generale Kim Yu Shin, che portò alla tanto desiderata unificazione dei tre regni nel 668 a.C.). Dopo l'unificazione dei tre stati, l'arte del combattimento, che nelle diverse epoche assunse diversi nomi (*Subak*, *Taekkyon*, *Hwarangdo*, ecc.), si evolse e si diffuse tra la popolazione autoctona, diventando molto popolare tra gli usi e costumi locali, ma soprattutto come spesso accadeva, nell'addestramento militare.

Un vero e proprio momentaneo appannamento quest'arte lo subì sotto l'occupazione giapponese (nel 1909) con la conseguente imposizione della cultura nipponica. Dopo la liberazione, le diverse scuole di combattimento ripresero vigore e negli anni Cinquanta si unificarono prendendo il nome definitivo di Taekwondo, tanto da divenire lo sport nazionale. Nel 1965, a seguito di una dimostrazione avvenuta a Roma grazie ai Maestri Park Sun Jae, Park Young Ghil e Park Chun Ung, fu introdotto anche in Italia. Nel 1973 fu fondata un'organizzazione mondiale la WTF (*World Taekwondo Federation*) unica federazione riconosciuta ufficialmente dal governo della Corea del Sud con intento promotore, coordinatore e regolatore del Taekwondo nel mondo; oggi sono 200 le nazioni affiliate alla World Taekwondo Federation (l'8ª Federazione Internazionale tra gli sport olimpici per numero di paesi affiliati), con oltre 60 milioni i praticanti in tutti e 5 i continenti. Proprio per l'importanza che questo sport ricopre non solo in Corea, ma anche nel mondo occidentale è stato introdotto come disciplina dimostrativa alle Olimpiadi di Seul nel 1988 e Barcellona 1992; a Sidney 2000 è entrato definitivamente tra le discipline olimpiche a pieno titolo.

Le regole

Questo sport di situazione è una disciplina olimpica individuale. Il vero scopo del Taekwondo è un'educazione morale intesa come formazione di un carattere nobile, forte e cortese nella persona e le tecniche impartite sono soltanto il mezzo per arrivare a quest'obiettivo.

In Corea lo spirito è inteso come la potenza che è la capacità di pensare e di agire. Il Taekwondo deve coltivare questa capacità di pensare e di agire dei praticanti per raggiungere il fine con la massima sincera aspirazione e impegno personale. Infatti, la sincerità e l'impegno fanno nascere la fede che è la componente essenziale della sicurezza interiore. Se il Taekwondo non potesse adempiere questa missione spirituale, e se la preparazione tecnica non andasse di pari passo con la preparazione morale, si otterrebbe esattamente il contrario di ciò che quest'arte si propone.

Il Taekwondo è «L'arte del combattimento con l'uso di pugni e calci in volo». Tradotto letteralmente dal coreano *tae* significa saltare e dare calci, *kwon* significa pugno e *do* significa arte. Si distingue dagli altri sport marziali per la particolare efficacia, dinamismo e spettacolarità delle sue tecniche di gamba (calci circolari e in volo, calci multipli).

Per ogni incontro ufficiale, sono previsti un arbitro coadiuvato da tre giudici e un direttore di campo; ogni colpo portato a segno da un punteggio. Dai punti validi si sottraggono le eventuali penalizzazioni per tecniche proibite (spingere, colpire il viso col pugno, colpire col ginocchio, atterrare l'avversario, ecc).

Si vincono gli incontri ai punti, per fuori combattimento (KO), per abbandono, per squalifica o per intervento arbitrale.

Gli atleti sono divisi per sesso e categorie di peso (ai GO 4 per le donne e 4 per gli uomini), indossano la tradizionale divisa bianca denominata *dobok* con cintura; sono muniti di protezioni (casco e corpetto, parastinchi, protezioni per avambracci e conchiglia) e si affrontano su un quadrato di 8 m di lato all'interno di un'area di sicurezza di 12 m x 12m. I colpi ritenuti validi sono i seguenti: con i piedi sia il tronco sia il volto, con i pugni solo il tronco. Disattendere queste regole comporta la detrazione di punteggio o la squalifica.

Il grado di conoscenza degli allievi di Taekwondo si chiama *Kup*, che va dal 10° (cintura bianca) al 1° grado (cintura nera). Oltre il 1° Kup si accede ai Dan (1° , 2° fino al 9°) e s'indossa la cintura nera.

Le competizioni sono composte da 3 round di 3' ciascuno di tempo effettivo, con 1' di recupero. Se i contendenti si trovano in parità dopo le 3 riprese, se ne disputa una quarta chiamata *golden round*. Il primo punto messo a segno fra i due atleti è chiamato *golden point* e determinerà il vincitore. Se anche dopo il 4° tempo si è in parità, l'arbitro, sentiti i 3 giudici di sedia e in base ai loro referti arbitrali, aggiudicherà l'incontro. Non esiste, quindi, il pareggio.

Per le qualificazioni alle Olimpiadi di Pechino furono usate tecnologie elettroniche per l'assegnazione dei punti. Infatti, le società Adidas e Lajust fornirono importanti tecnologie e software, inserite nelle protezioni degli atleti (corpetto e parapiede) al fine di trasmettere la potenza dell'impatto e trascodificarlo in punto o meno. Alle Olimpiadi di Pechino 2008, però, tale tecnologia non venne usata, mentre sarà presente nelle prossime di Londra 2012 e a fornirla sarà la società Dae Do International. Un rilevatore magnetico di contatto e di pressione viene inserito dentro al corpetto che, a seconda delle vibrazione che riceve, legge la pressione del colpo ricevuto e la trasmette, attraverso un sistema *Wi-Fi*, ad un ricevitore posto nel computer sul tavolo giuria. Il software gestionale controlla anche il tempo e le ammonizioni e segnala il tutto, in tempo reale, ad un tabellone gara posto in bella evidenza accanto al quadrato di combattimento. È importante sapere che la tecnologia sviluppata non permette errori di valutazione, poiché un metallo polarizzato, posto nel parapiedi dell'atleta, chiude il contatto con il ricevitore del corpetto e, se viene raggiunta l'adeguata soglia di vibrazione e quindi potenza, segnala il punto, cosa che invece non avviene se il colpo arriva da un'altra estremità del corpo.

Il punto di pugno al corpetto e quello di calcio al viso, invece, viene ancora aggiudicato dagli arbitri in fase di gara, anche se, a breve, è prevista l'introduzione di apposita tecnologia. Infatti, i tre arbitri di sedia sono muniti di un *joystick*, collegato allo stesso software, per trasmettere in tempo reale la loro decisione di assegnare punto.

Per spettacolarizzare il combattimento negli ultimi anni sono stati introdotti nuovi parametri per l'assegnazione dei punti: infatti ad oggi il calcio al viso vale tre punti, il calcio eseguito in rotazione e in volo vale 2 punti, mentre il calcio al corpetto rimane un punto.

Anche le ammonizioni hanno un ruolo importante nell'andamento del combattimento. Se, infatti, un atleta riceve due ammonizioni, nell'arco dei tre round, viene assegnato direttamente un punto all'avversario, mentre prima le stesse valevano una deduzione di punto.

Sport olimpico individuale maschile e femminile con 4 categorie di peso	
Uomini	Donne
- di 58 Kg	- di 49 Kg
- di 68 Kg	- di 57 Kg
- di 80 Kg	- di 67 Kg
+ di 80 Kg	+ di 67 Kg

TENNIS

Le origini

Il gioco del Tennis deriva dall'antico *jeu de paume* francese o dal gioco della palla corda, sport praticato in una sala, che consisteva nel rinviarsi una palla da una parte all'altra di un filo colpendola con il palmo della mano fasciata di cuoio, e poi dal *royal tennis*, una variante che è ancora oggi praticata in Inghilterra.

È un gioco che vanta origini aristocratiche ed ha avuto una progressiva diffusione dalla metà del Novecento

La parola 'tennis', invece, risale al XIX secolo d. C. e ha un'etimologia incerta. Sembra, infatti, che derivi sia dall'inglese *tennis* sia dall'antico francese *tenez*, tenete! Altri, ancora, la associano al nome di una città sulle rive del Nilo che i Greci chiamavano *Tanis* e che gli Arabi ribattezzarono *Tinnis*. Le origini del tennis giocato hanno forme diverse, si fanno risalire addirittura al 1555, quando un italiano, Antonio Scaino da Salò, pubblicò il primo manuale tecnico di cui si abbia conoscenza dal titolo *Trattato del Gioco della Palla*.

Le immagini più vicine a noi risalgono al XVI secolo e ritraggono alcuni giocatori con palla e racchette. Proprio dal XVI secolo la mano per colpire la palla fu sostituita da una racchetta di legno, il filo da una rete e la competizione si svolge secondo i principi fondamentali del Tennis di oggi.

I primi campi da Tennis non avevano la tradizionale forma rettangolare alla quale siamo abituati, erano bensì a forma di clessidra, costituiti cioè da due trapezi uniti per il lato più corto e divisi da una rete molto alta: 152 cm ai lati e 99 cm al centro.

Nel Settecento si pratica in Inghilterra il *court tennis*, progenitore dell'attuale gioco.

Il 23 luglio del 1869 sei signori londinesi si riunirono presso la sede del giornale «The Field» per fondare un club chiamato *All England Croquet Club*, inizialmente riservato alla sola attività del croquet.

L'inizio ufficiale del gioco moderno risale al 1873 e la sua forma attuale, con le prime regole, la dobbiamo al suo ideatore, il maggiore inglese Walter Clapton Wingfield, che lo propone con un nome molto complicato: *Sphairistiche*. Il suo merito fu quello di brevettare un gioco già noto cercando di trarne anche vantaggi economici. Un paio di anni dopo il nome fu cambiato in *Lawn Tennis* (Tennis da prato).

È solo nel 1877, a Wimbledon, che s'incontra un campo che nella lunghezza e nella larghezza rispecchia le misure odierne, e tre anni dopo, nel 1880, si decide anche di ridurre l'altezza della rete e di fissare la distanza dalla linea di battuta.

Nel giro di poco tempo il club, situato nelle vicinanze della stazione di Wimbledon, fu riservato anche alla pratica del Tennis, assumendo di conseguenza la denominazione definita di *All England Croquet and Lawn Tennis*. Qui si organizzò il primo campionato di tennis limitato al solo singolare maschile che contò ben 22 partecipanti e fu vinto da Spencer Gore, passato alla storia come il primo vincitore del leggendario torneo.

Uno dei primi Paesi in cui il Tennis fu introdotto fu proprio l'Italia. Nel 1878, infatti, era già sorto un club tennistico a Bordighera, il cui esempio venne ben presto seguito da altre città, quali Roma, Torino, Viareggio, Genova, ecc.

Il 18 maggio 1910, nella palazzina del Circolo Tennis Firenze, fu fondata la Federazione Italiana Tennis. Il marchese Piero Antinori è il primo presidente eletto da dieci delegati di tredici circoli. La denominazione iniziale fu di Federazione Italiana Lawn Tennis, ma il termine inglese *lawn* fu eliminata nel 1946.

Il Tennis è stato uno degli otto sport presenti alla prima edizione delle Olimpiadi del 1896 e vi rimase nel programma sino ai GO di Parigi del 1924.

La sua uscita, in occasione dei Giochi di Amsterdam del 1928, secondo alcuni organizzatori, fu causata da un banale dissidio di natura commerciale sulla scelta della marca di palle da usare. In realtà, fu determinante l'ostruzionismo degli inglesi, che volendo proteggere il prestigio di Wimbledon, boicottarono questa disciplina. In tal modo non si sarebbero svolte altre importanti manifestazioni che avrebbero potuto oscurare il loro prestigio. Fu così escluso dai GO per poi rientrarvi nel 1988 a Seoul, prima come disciplina dimostrativa e, poi, ufficialmente nel 1992 a Barcellona.

La Federazione Internazionale fu fondata nel 1913.

Il campo di gioco

Il campo misura per il 'singolare' 23,77 m di lunghezza e 8,23 m di larghezza. Per il 'doppio' misura 23,77 m di lunghezza e 10,97 m di larghezza. Devono essere divisi a metà da una rete sospesa a un cavo del diametro massimo di 0,8 cm e passante per i pali, alti 1,07 m dal terreno, mentre la rete al centro del campo deve essere di 0,914 dal terreno. La superficie del campo dovrà essere di quelle consentite dal regolamento internazionale.

Le linee delimitanti il campo sono chiamate le 'linee di fondo', 'linee laterali' e 'linea di battuta' che devono avere una larghezza di 5 cm.

Le regole

Sport individuale e collettivo, olimpico e di situazione. Lo scopo di questo gioco è di fare in modo che la palla rimbalzi due volte nel campo dell'avversario o fare in modo che non egli riesca a rimandarla nel proprio.

Si può giocare al meglio dei 3 set, ma nei tornei del Grande Slam (Australian Open, Roland Garros, Wimbledon e US Open) la distanza diventa al meglio dei 5. Il punteggio si declina in '15-30-40-gioco'. In caso di parità (40-40) si devono conquistare due punti di vantaggio per acquisire il gioco. Ogni set è composto di 6 giochi. Alla fine di ogni game deve cambiare il giocatore di battuta.

La racchetta non deve superare 81,28 cm di lunghezza complessiva e 31,75 cm di larghezza complessiva.

La superficie cordata non deve superare 39-37 cm di lunghezza e 29,11 cm di larghezza complessiva.

Il diametro della palla minimo deve essere di 6,35 cm e quello massimo di 6,67 cm.

Il peso minimo di 56,7 gr e il massimo 58,5 gr. La palla lasciata cadere da 254 cm deve avere un rimbalzo minimo di 135 cm e un massimo di 147 cm e sottoposta a una pressione di 8,165 Kg con deformazioni entro determinati limiti.

Sport olimpico individuale e individuale collettivo maschile e femminile

TENNISTAVOLO

Le origini

Non sono così certe le origini del gioco del Tennistavolo (o Ping Pong). Esistono da qualche tempo due versioni che vedono da una parte gli assertori dell'origine asiatica e dall'altra quelli dell'origine europea.

I primi sono convinti che le radici di questo sport vanno ricercate in Cina, dove i soliti cinesi, che hanno inventato tutto duemila anni prima degli europei, avrebbero praticato un gioco simile, addirittura assieme a Marco Polo.

I secondi indicano nell'Europa, verso la fine dell'Ottocento, la culla di questo sport che già da allora cominciava ad attirare praticanti per la semplicità d'esecuzione e il divertimento che questa disciplina suscita. Le prime notizie sul tennistavolo vero e proprio sono da far risalire alla metà del XIX secolo e riferiscono di una gara di tennis sul tavolo effettuata da un gruppo di studenti universitari inglesi che, in un fatidico pomeriggio piovoso e costretti a rinunciare al tennis, loro passatempo abituale, decisero di giocare comunque sul tavolo di casa con racchette rudimentali di cartone, adoperando dei libri per delimitare i rispettivi campi di gara.

Siamo intorno al 1880 e il gioco viene denominato con un termine dall'etimologia incerta: *Cossima*. È del 1884 la prima apparizione ufficiale di questo gioco in cui le regole sono ancora appena accennate e per lo più lasciate all'inventiva dei praticanti, infatti, proprio in quell'anno s'incontra per la prima volta il termine *Table Tennis* nel gioco con dadi di JH Singer di New York.

La paternità ufficiale del regolamento è comunque universalmente riconosciuta all'ingegnere inglese James Gibb, che nel 1875 stabilì le principali regole istituzionali, derivandole in gran parte dal *Lawn Tennis*. Nel 1890 lo stesso Gibb, di ritorno da un viaggio d'affari in America, portò con sé un certo numero di palline di celluloidi che riteneva potessero essere utili per il suo gioco.

Questo tipo di pallina incontrò presto un largo favore negli appassionati e in breve tempo soppiantò le palline di gomma e di sughero sino allora usate. Il rumore provocato da queste palline durante il gioco suggerì a James Gibb il termine onomatopeico di *Ping Pong*.

Un anno dopo, nel 1891, John Jaques de Croydon (un fabbricante di giochi e articoli sportivi, amico di James Gibb) lo depositò, presso l'Ufficio Legale dei Brevetti in Inghilterra, col nome iniziale: *Gossima*.

Nel 1900 i Fratelli Hamley lo brevettarono come Ping pong, utilizzando ufficialmente le palline di cellulose simili a quelle attuali. Il primo set da tennis da salotto venne costruito da David Foster, brevettato proprio nel 1890: esso comprendeva versioni di gioco su tavolo di Cricket, Calcio e Lawn Tennis. In seguito si assisterà all'evoluzione delle attrezzature che rese sempre più pronunciato il divario tecnico tra amatori e agonisti: nel 1902, da un'idea di E. C. Goode, la racchetta tipo tamburello lascia il posto alla racchetta di legno le cui superfici, in seguito, vengono rivestite prima di sughero, poi di carta vetrata, di tela da cinghie e da tela gommata con puntini.

Nel 1926, per iniziativa del Dott. Georges Lehmann, nacque la ITTF (*International Tennis Table Federation*) e nel dicembre dello stesso anno si svolse il primo campionato mondiale che ebbe come sede di svolgimento Londra. Nel 1936 una riduzione dell'altezza della retina, da cm 17,50 a cm 15,25, ha conferito al Tennistavolo maggior dinamismo offensivo. In Italia il 15 novembre 1945 nacque il GITeT (Gruppo Italiano Tennis da Tavolo) che fu poi riconosciuto dal CONI come aggregato alla Federazione Italiana Tennis. Il 22 febbraio del 1969 il GITeT si trasformò in FITeT (Federazione Italiana Tennistavolo). Il 19 dicembre 1974 il CONI riconobbe la FITeT come Federazione aderente. Il 22 febbraio 1979 la FITeT divenne Federazione effettiva. A incrementarlo ulteriormente, ha contribuito, nel 1951, l'utilizzazione delle racchette cosiddette *sandwich*.

Le regole

Il Tennis tavolo, disciplina olimpica individuale e individuale collettiva, di situazione, si gioca al meglio dei 7 set (vale a dire che si vince la partita conquistando per primi 4 set). Ogni partita finisce a 11 punti, almeno con 2 punti di vantaggio. Il cambio di battuta avviene ogni due punti indistintamente assegnati.

Il campo misura 2,74 m di lunghezza e 1,525 m di larghezza (sia per il singolo sia per il doppio), diviso longitudinalmente in modo eguale da una linea bianca di 3 mm.

La superficie di gioco deve essere separata a metà da una rete verticale parallela alle linee di fondo. La superficie di gioco può essere di qualsiasi materiale e deve produrre un rimbalzo di 23 cm, lasciando cadere la pallina dall'altezza di 30 cm. Le linee delimitanti il campo sono bianche e di 2 cm su un fondo di colore uniformemente scuro e opaco.

La racchetta può essere di qualsiasi dimensione, forma e peso, ma il telaio piatto e rigido, ma almeno l'85% dello spessore del telaio deve essere di legno naturale; al suo interno altri materiali non possono superare il 7,5% dello spessore totale. Un lato del telaio usato per colpire deve essere ricoperto da una gomma avente uno spessore totale di non più di 2 mm, compreso l'adesivo.

La rete deve essere sospesa da una corda a un'altezza di 15,25 cm dalla superficie di gioco e fissata a due paletti di eguale altezza e distanza dalla linea laterale del campo di gioco.

Sport olimpico individuale e individuale collettivo maschile e femminile

TIRO A SEGNO

Le origini

Si suppone che, per necessità vitale, sin dalla preistoria siano esistite alcune forme di tiro (non a fuoco, naturalmente) quando gli uomini erano costretti a cacciare per assicurarsi il cibo o per proteggersi dai nemici. Si sta parlando, ovviamente, di tutto ciò che poteva essere lanciato (sparato): dai sassi alle frecce o alle lance. Sappiamo anche che gli antichi Greci praticavano gare di 'tiro alla colomba' per onorare gli dei e dal X secolo d.C., Indiani, Slavi, Celti e Germanici praticavano rituali simili. È, però, con l'invenzione della polvere da sparo che possiamo parlare finalmente di tiro a fuoco, così come viene inteso nell'era moderna. La polvere, quindi, determinò un grande cambiamento delle tradizioni e anche lo sport ne subì le conseguenze tanto che questi mutamenti contribuirono alla diffusione delle armi nel mondo. Si riscontra, infatti, che a partire dal XIII e XIV secolo d.C. si costituirono molte fondazioni di tiro in numerose città europee. Le prime gare italiane si svolsero in Sicilia, verso la metà del XIX secolo

La vera diffusione dell'hobby del Tiro a segno risale alla seconda metà dell'Ottocento, e precisamente negli Stati Uniti. In Italia questo sport agonistico è regolato dall'UITS (Unione Italiana di Tiro a Segno).

Le caratteristiche tecniche

Le discipline del Tiro a segno, tutte individuali e alcune olimpiche, in generale sono classificate come 'sport di mira' (mentre Dal Monte le considera più specificamente come attività di destrezza con scarso impegno muscolare). Nel tiro a segno infatti, tutti i meccanismi energetici sono attivati, ma con intensità molto bassa. In particolare, per quanto riguarda il meccanismo aerobico, esso è importante per il controllo del respiro e della funzione cardiaca; anche la produzione di *Beta-endorfine*, influenza la tranquillità del soggetto e la sua stabilità posturale.

'Processi di puntamento e di scatto': il tiratore per dare inizio alla trazione del grilletto attende che la punteria sia cristallizzata nell'immobilità. Occorre prestare attenzione però, perché, a causa del troppo protratto puntamento, egli finisce per accorgersi che la mira ricade nell'instabilità, per mancanza di ossigeno o all'aumentare della stanchezza muscolare.

Il 'puntamento': l'occhio non si deve focalizzare sul bersaglio, ma esclusivamente sul congegno di mira e in particolare sul mirino. Questa tecnica di mira consente di rilevare con tempestività gli eventuali errori. Tutto ciò non sarebbe possibile quando l'occhio si focalizza sul bersaglio. Basti pensare che un mirino che si sposta di 1 mm porta a una deviazione del tiro dal centro del bersaglio, una variante compresa tra i 16 e gli 11 cm, su un bersaglio posto a 25 m.

Perché l'occhio possa ottenere un'immagine il più possibile veloce e nitida del quadro di mira, il congegno di puntamento deve essere largo e squadrato; ciò consente il controllo del mirino nella tacca di mira. Il mirino deve sporgere dalla base della tacca di mira di una misura pari all'altezza di quest'ultima.

'Processo di scatto': per far partire il colpo bisogna azionare il grilletto con un'azione antero-posteriore, cioè dall'avanti verso l'occhio che prende la mira. Non si deve muovere l'indice bruscamente; al contrario, da quando entra in contatto con il grilletto, il suo movimento deve essere uniforme. L'indice deve appoggiarsi al grilletto con la prima falange. Lo scatto è una tra le tecniche più difficili che un tiratore debba apprendere, perciò egli deve esercitarsi e costantemente migliorarsi in questo campo.

'Coordinazione tra puntamento e scatto': la migliore soluzione per questo problema consiste nell'iniziare contemporaneamente le due fasi. Mentre il tiratore inizia ad andare in punteria, cioè a prendere la mira con lo sguardo, l'indice preme sul grilletto finché il colpo parte quasi inaspettatamente, entro il limite di 5-8', ma non al di fuori dei 3-10' (comunque in rapporto al tipo di competizione che sta affrontando). Il costante restringersi delle oscillazioni della linea di mira sulla superficie mirata deve coincidere con il morbido superamento della resistenza del grilletto. Questa tecnica si chiama 'tiro involontario'. In questa tecnica se la proiezione della linea di mira coincide nella superficie mirata, il colpo deve centrare la zona battuta, che si trova sopra la superficie mirata. Se ciò non accade, il tiratore ha fatto partire il colpo troppo violentemente, nel momento da lui voluto e quindi determinato.

Le regole

Tutte le gare ad aria compressa, sia per gli uomini sia per le donne e sia che si usi la pistola o la carabina, si svolgono con bersagli posti a 10 m. Il calibro usato è sempre 4,5 mm. Nelle gare olimpiche, la sostanziale differenza fra i sessi è soltanto il numero di colpi totali che si sparano in competizione (venti colpi in meno per le donne). Per il resto delle regole tutto rimane identico.

Il bersaglio mobile si affronta con la carabina e si deve colpire un bersaglio che si muove da sinistra a destra; alla pistola rimane solo il tiro di precisione. Nelle gare a fuoco, sia per gli uomini che per le donne, si spara con pistola a 25 o 50 m, con la carabina solo a 50 m, secondo le specialità. Il calibro generalmente usato è il 22 lungo che ha, ovviamente, una carica esplosiva più potente del cal. 22 corto ed è generalmente usato per le carabine o le pistole che debbono tirare a 50 m.

Le competizioni olimpiche

‘La pistola libera’: si chiama così perché non ha regole estremamente rigide per le misure e le fattezze della stessa; in altre parole, si possono apportare moltissime modifiche personali senza dover sottostare a misure restrittive. Il bersaglio è posto a 50 m e si spara un colpo per volta. Gara riservata ai soli uomini.

‘La carabina 3 posizioni’: ha il bersaglio è posto a 50 m. Le tre posizioni sono: in piedi, in ginocchio e sdraiati a terra. Le donne sparano le metà dei colpi degli uomini.

‘La carabina a terra’: è riservata ai soli uomini e si usa la sola posizione sdraiata a terra.

‘La pistola automatica’: è riservata agli uomini. Si spara con cinque bersagli posti a 25 m che appaiono e scompaiono (girando sul loro asse longitudinale) rimanendo visibili per differenti periodi di tempo: quattro, sei o otto secondi. In quel lasso di tempo il tiratore deve scaricare un colpo per ogni sagoma, partendo da una posizione che prevede l’elevazione del braccio fino a 45° da terra e non oltre e passando velocemente in successione (da destra a sinistra) agli altri bersagli che sono posti a poca distanza fra loro.

L’unica gara riservata alle sole donne è la ‘Pistola sportiva’ o ‘Standard’ con bersagli a 25 m. Si spara per metà gara (30 colpi) a un tipo di bersaglio fisso (il cui centro è più piccolo) e per l’altra metà a tiro celere, cioè con sagoma girevole sul proprio asse longitudinale (simile, ma non uguale, alla pistola automatica), con un tempo di scomparsa (7’) e di apparizione (3’).

Competizioni olimpiche con armi A.C. uomini	
Specialità	Caratteristiche
10 m carabina	bersaglio corrente (60 colpi, 30 x 2)
10 m pistola	bersaglio fisso (60 colpi, 30 x 2)
10 m carabina	bersaglio fisso (60 colpi, 30 x 2)

Competizioni olimpiche con armi A.C. donne	
Specialità	Caratteristiche
10 m carabina	bersaglio corrente (40 colpi, 20 x 2)
10 m pistola	bersaglio fisso (40 colpi, 20 x 2)
10 m carabina	bersaglio fisso (40 colpi, 20 x 2)

Competizioni olimpiche con armi a fuoco uomini	
Specialità	Caratteristiche
50 m pistola libera	bersaglio fisso (60 colpi)
50 m carabina 3 posizioni	bersaglio fisso (120 colpi - 40 x 3)
50 m carabina a terra	bersaglio fisso (60 colpi)
25 m pistola automatica	bersagli girevoli (60colpi)

Competizioni olimpiche con armi a fuoco donne	
Specialità	Caratteristiche
50 m carabina 3 posizioni	bersaglio fisso (60 colpi - 20 x 3)
25 m pistola sportiva	Bersagli girevoli e fissi (60colpi - 30 x 2)

Nel 1861 si costituisce la Società per il Tiro a Segno Nazionale, per coordinare l'addestramento all'uso delle armi da fuoco dei giovani delle nuove regioni annesse al Regno d'Italia. Venti anni dopo, con la legge 2 luglio 1882, n. 883, fu conseguentemente costituito il Tiro a Segno Nazionale che, a sua volta, nel 1894 diede origine alla Commissione Centrale del Tiro a Segno Nazionale. Nello stesso anno, la commissione si trasforma in UTI (Unione dei Tiratori Italiani). Passa ancora del tempo fino ad arrivare all'11 novembre 1910, giorno in cui l'organismo assunse la denominazione di Unione Italiana di Tiro a Segno. Fu poi con la legge del 4 giugno 1936, n. 1143, che convertì il r.d.l. 16 dicembre 1935, n. 2430, che si indicò fra i compiti del Tiro a Segno Nazionale l'addestramento al tiro degli obbligati all'istruzione premilitare e postmilitare e all'UITs (Unione Italiana Tiro a Segno) vennero riservati compiti di natura sportiva, nello specifico al perfezionamento dei giovani con particolari attitudini al tiro, organizzazione e disciplina delle gare, partecipazione a competizioni internazionali.

Alle Società di Tiro comunali e provinciali subentrarono le Sezioni del Tiro a Segno Nazionale e i campi di tiro, impiantati a spese dello Stato, furono compresi fra gli immobili demaniali militari e dati in uso alle Sezioni di TSN a titolo gratuito. Attualmente l'UITs è disciplinata dallo Statuto approvato con decreto del Ministro della Difesa 14 aprile 1998, poi modificato per effetto del decreto legislativo 23 luglio 1999, n. 242, sul riordino del CONI, uso armi a fuoco.

Dall'aprile 2008, tramite una circolare ministeriale, è permesso anche ai tiratori minorenni, di età però non inferiore ai 14 anni, di poter svolgere attività sportiva con armi a fuoco all'interno dei poligoni delle Sezioni TSN e sotto il controllo di tecnici federali.

Qui di seguito l'elenco delle gare che fanno parte degli eventi nazionali, mondiali e continentali, ma non olimpici.