

### **Il campo di gioco**

È giocato in palestra su campo diviso in due metà, lungo 16 m e largo 7 m; al centro di questo ci sono 3 corde sospese lungo tutta la larghezza, dotate di campanellini. La porta ha la stessa larghezza del campo e un'altezza di 1,30 m. Al fondo di ogni lato corto della superficie di gioco è sistemata una porta alta 1,5 m e larga come il campo stesso (7 m).

### **Le regole**

Esso prevede l'impiego di un pallone sferico al cui interno sono presenti dei campanelli in modo che il suono (e quindi la traiettoria del pallone) sia percepita e intuita dai giocatori mentre corre da una parte all'altra del campo. I giocatori (che come accennato, possono essere non vedenti assoluti o ipovedenti) sono comunque dotati di una benda oculare che impedisce completamente la vista ed hanno come punto di riferimento un tappetino che consente l'orientamento. Le due squadre che si fronteggiano sono composte da 3 atleti (con 3 riserve) ognuna, sistemati a triangolo nelle due metà opposte del campo. Lo scopo è tirare con le mani una palla verso la porta avversaria per segnare i goal facendola passare sotto le cordicelle che dividono il campo. Se il pallone tocca le cordicelle si compie un fallo con conseguente uscita momentanea di chi ha effettuato il tiro per la durata dell'azione successiva in modo da scontare la penalità; ogni tre falli si assegna un rigore agli avversari. La partita dura 10' ed è divisa in due tempi. Ovviamente ne esce vincitrice la squadra che somma il maggior numero

## BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Enciclopedia delle arti marziali*, Luni Editrice, Milano 2001.
- AA.VV., *Fitness. Il manuale completo*, G.R. Edizioni, Besana in Brianza 2011.
- AA.VV., *Il manuale dell'istruttore di atletica leggera*, Centro Studi & Ricerche Fidal, vol. 30, ott.-dic. 1999, suppl. 4.
- AA.VV., *Le basi scientifiche dell'allenamento in atletica leggera*, supplemento al n. 1/4-2005 di *Atletica Studi*, Centro Studi & Ricerche Fidal, Roma 2005.
- AA.VV., *Navi e velieri. Grande enciclopedia illustrata*, De Agostini, Novara 1995.
- ALFONSI, S., *Tennis da manuale*, Demetra Edizioni, Firenze 2003.
- AMODIO, F. – GALLOZZI, C., *Aspetti fisiologici del tiro con l'arco*, Ed. Fitarco, Roma 1992.
- AMPOLO, C. – BRIGANTI, G. – GNOLI, A. – SICHIROLLO, L. – TABUCCHI, A., *Così splendeva Olimpia*, Arnoldo Mondadori, Milano 1985.
- Annuario della Federazione Motociclistica Italiana, *1911-2011 Centenario della FMI*, Roma 2011.
- «Arcieri», Rivista della Fitarco.
- AZZALI, G. – BECCARINI, C., *Il libro del Rugby*, Ed. Mediterranee, Roma 1987.
- BALDINI, S., *42 consigli per la Maratona*, in *Boom Maratona*, «Sportweek» 235, 2004.
- BAGNOLI G., *Golf - Tecnica regole preparazione equipaggiamento*, Giunti Demetra, Firenze 2006.
- BALDINI, S., *Quelli che corrono, un manuale per cominciare, per continuare, per migliorare*, Mondadori, Milano 2008.
- BENIAMINO STAMPO, E. – CARDINI, S. – ONORATO, F., *I Grandi temi della storia mondiale*, 6<sup>a</sup> ed., Felice Le Monnier, Firenze 1997.
- BENZI, M. – BONSIGNORE, D. – TAMORRI, S. – ARCIERI, M., *La gestione dell'ansia dell'arciere*, Ed. Fitarco, Roma 2001.
- BERTUZZI, B., *Il grande libro del golf in Italia*, Pedragon, Bologna 2005.
- BISHOP, D. – MENDEZ, P., *Activity profile of world-class professional surfers during competition*, The Western Australia University, &Mac183, Perth 2003.
- BOCCATO, S. – PISTILLI C., *Ginnastica aerobica*, Società Stampa Sportiva, Roma 1995.
- BOCCHI, G., *La pesca al lancio*, Editoriale Olimpia, Firenze 1986.
- BORDIN, G., *La maratona*, Sperling & Kupfer, Milano 1996.
- BRIZZI, V. – DI CESARE, F., *Prima guida al tiro con l'arco*, Greentime, Bologna 1997.
- CALENDOLI, G., *Storia universale della danza*, Mondadori, Milano 1985.
- CALZOLAI, G., *Storia mondiale dello sci*, Lucarini editore, Roma 1987.
- CANOVA, R., *Marathon Training Methods*, IAAF regional Development.
- CANOVA, R., *Maratona maschile e femminile: analogie e differenze*, Atleticastudi, Roma 1995.
- CARSON, D., *The art history of surfing*, Laguna Art Museum 2002.
- CASADEI, S. – GHIANDONI, L., *Aerobica*, Società Stampa Sportiva, Roma 1996.
- CASADEI, S., *La logica educativa nell'attività motoria*, Società Stampa Sportiva, Roma 2002.
- CASORATI, G. C., *Storia della moderna arcieria italiana e mondiale*, Greentime Editore, Bologna 2002.

- CAVIGLIA, G. – GRILLO, R., *Pallone elastico Re tra colline e mare*, Editoria Europea, Camerana (CN) 2000.
- CHUANG-TZU, *Il vero Libro di Nan-Hua*, lib. VII, cap. XXI, Tien Tzu-Fang, n. 152.
- CLERICI, G., *Il vero tennis*, Longanesi & C., Milano 1965.
- CLERICI, G., *La diva du tennis*, Rochevignes, Paris 1984.
- COUNSILMAN, J., *La scienza del nuoto*, Zanichelli, Bologna 2005.
- DANIELLS, G., *Snowboard: la storia, la tecnica, i percorsi*, trad. it. a cura di L. Depalo Tecniche Nuove, Milano 1998.
- DE CESARI, M., *Lezioni di Muay Thai - Thai Boxing*, De Vecchi editore, Milano 1999.
- DE COUBERTIN, P. F. – DI FRASCA, R., *De Coubertin – Memorie olimpiche*, Arnoldo Mondadori, Milano 2003.
- DE MARCO, B., *Pattinaggio a rotelle*, Sperling e Kupfer editori, 4<sup>a</sup> ed., Milano 1962.
- DE TOFFOLI, D., *Backgammon. Tutte le regole del gioco*, Nuovi Equilibri, Viterbo 2002.
- DI MARINO, S., *I segreti delle arti marziali*, De Vecchi editore, Milano 2008.
- DI PONZIANO, D., *Golf, Alla ricerca dello swing migliore*, Pieraldo ed., Asti 1999.
- DIAMANTOPULOS, M., *Insegnare il tennis - La nuova strada*, Libreria dello Sport, Milano 2001.
- DOCCIOLINI, M., *Trattato di scherma*, Associazione Italiana Maestri di Scherma, 2003.
- DOSSENA, G. M., *Il romanzo del Giro d'Italia*, Edizioni Landoni, Legnano 1985.
- DSU YAO, C., – FASSI, R., *Enciclopedia del kung fu-shaolin*, voll. 1 e 2, ed. Mediterranee, Roma 1987.
- DUGNANI, S., *Snowboard surf da neve*, Milano 1985.
- Enciclopedia Capire Duemila*, Fratelli Fabbri Editori, 1977.
- Enciclopedia per le ricerche scolastiche, Scoprire*, vol. 11, Gruppo ed. Fabbri, Milano 1985.
- Enciclopedia Rizzoli-Larousse*, 2000.
- Enciclopedia Treccani*.
- FAGGIANI, F., *Pattinaggio a rotelle dalla A alla Z*, Walk Over, Bergamo 1980.
- FALCINELLI, F., *Metodi moderni di allenamento per la preparazione dei pugili*, Società Stampa Sportiva, Roma 1998.
- FEDERAZIONE ITALIANA CANOA E KAYAK, *Canoa*, Mursia, Milano 1986.
- FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY, *L'Hockey per tutti*, Gremese, Città di Castello (PG) 1993.
- FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY, *Regole di gioco del Rugby Union*, edizione 2011.
- FEDERAZIONE ITALIANA SCHERMA, *Scherma azzurra*, Roma 1984.
- FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA, *Guida tecnica attività giovanile*, Roma 1998.
- FERRETTI F., *Nuoto*, Sperling & Kupfer, Milano 1984.
- FERRETTI, L., *Olimpiadi*, Garzanti, Milano 1959.
- FIORITONI, Z. – RAVAIOLI, N. – ROSATI, G., *Volo a vela*, Edizioni Bora, Bologna 1986.
- FITTÀ, M. – PADOAN, D., *Lo sport del pugilato*, Studio Marco Fittà, Milano 1997.
- FITTÀ, M. – PADOAN, D., *Lo sport della lotta*, Studio Marco Fittà, Milano s.d.
- FORNASARI, M., *Corso di vela di base*, 2005.
- FRANCO, M., *Il calcetto*, Ed. Mediterranee, Roma 1986.
- FRANCO, S., *Lo sport nella storia*, Caramanica Editore, Marina di Minturno (LT) 2010.
- FRASCOLLA, C. – MORCONE FINAZZER L., *Educazione fisica e sport*, Ferrara, Pozzuoli (NA) 1992.
- GANDOLFI, G., *Gli dei del basket*, Sperling & Kupfer, Milano 1984.

- GAUGLER, W. M., *Storia della scherma*, Nomos Ed. srl, Busto Arsizio (VA) 2007.
- GIORDANO, S., *Il salto in alto - Analisi tecnica e biomeccanica della specialità*.
- GOREN, C. H., *Il backgammon: come imparare uno dei giochi più diffusi nel mondo da 5000 anni*, Mursia, Milano 1997.
- Grande Enciclopedia Universale Rizzoli-Larousse*, Milano.
- GUATTERINI, M., *L'ABC del balletto*, Mondadori, Milano 1998.
- GUISADO R., *The art of surfing*, The Globe Pequot Press, Guilford 2004.
- «Il Tennis italiano», Edisport Editoriale.
- JACOBY, O. – CRAWFORD, J. R., *Il libro del Backgammon*, Sperling & Kupfer, Milano 1976.
- La Biblioteca di Repubblica, *Grande enciclopedia per ragazzi, Sport*, vol. 16.
- La Biblioteca di Repubblica, *L'Enciclopedia*, edizione 2003.
- La Biblioteca di Repubblica, *Sport, grande enciclopedia per ragazzi*, Mondadori Electra 2006.
- La Gazzetta dello Sport, *Anni di gloria volume 1° - 1896-1905*.
- La Grande Enciclopedia per i ragazzi, *Gli eroi degli stadi*, vol. 9, Federico Motta Editore.
- LEVERRIER A., *A due ruote sulla vita*, Arcadia Edizioni, Modena 2006.
- LIECHTENHAN, R. – PASI M. – BOOK, J., *Breve storia della danza e del balletto*, Milano 1985.
- LO GIUDICE, G. – PICCIONI, V., *Un sogno a Roma, storia di Abebe Bikila*, ed. fuori commercio (ACSI).
- Istituto Geografico De Agostini, *Lo sport - storia, regole, equipaggiamento, tecniche*.
- LOCATI, A., *La psicologia del Body Building*, Body Building Italia Sport e Fitness.
- Magazine della federazione italiana di atletica leggera n. 5*, 2004, Fidal 2004.
- MAGRI, S., *Trekking*, Sperling & Kupfer, Milano 1986.
- MANACORDA, M. A. – TEJA, A., *Agonistica e ginnastica nella Grecia antica Agonistica in Magna Grecia*.
- MANISCALCO, F., *Il nuoto nel mondo greco romano*, Napoli 1993.
- MANNO, R., *Fondamenti dell'Allenamento Sportivo*, Zanichelli, Milano 2002.
- Manuale di aerobica A&D Fitness Events*.
- MARCANTE D. – CUCCIOLI M. T., *Storia delle attività sportive subacquee*, Editoriale Olimpia, Firenze 1986.
- MARCUCCI, E., *Tennistavolo. Dal Ping Pong alle Olimpiadi 40 anni di storia*, Atena, Roma 1985.
- MARIANO, S., *Specialità olimpiche e vincitori della Magna Grecia*, in TEJA, A – MARIANO, S. (a cura di), *Agonistica in Magna Grecia. La scuola atletica di Crotona*, Edizioni del Convento, Capolezzati (CS) 2004.
- MASALA, D. – MARSOTTO A., *Il pentathlon moderno*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo 1988.
- MASALA, D., *Gli sport individuali*, vol. I-II, Arcadia Edizioni, Modena 2007-2009.
- MASSINI, F., *La maratona per gente come noi*, Neri Editore, Firenze 1994.
- MATTA E., *Sci*, Sperling & Kupfer, Milano 1987.
- MAUBÈ, G., *Surfing*, Fitway Publishing, Paris 2004.
- MCARDLE, W. D. – KATCH, F. I. – KATCH, V. L., *Fisiologia applicata allo sport*, edizione italiana a cura di G. FANÒ – G. MISEROCCHI, CEA, Milano 2009.
- MEHL, H., *Antike Schwimmkunst*, Helmeran, Munchen 1927.
- MERLINO, L., *Golf!*, Sperling & Kupfer, Milano 2005.

- MESSNER R., *Corsa alla vetta*, Istituto Geografico De Agostini, 1996.
- MESSNER, R., *Scuola di alpinismo*, Istituto Geografico De Agostini, 1984.
- MIRABELLA, F., *Gare di pesca in acque interne*, Editoriale Olimpia, Firenze 1986.
- MISEROCCHI, G., *Fisiologia sportiva: generale ed applicata*, Piccin Nuova Libreria, Padova 1985.
- MORUCCI, B. – MAUGERI, S., *L'arco: i racconti, la storia, lo sport*, Beniamini editore, Roma 1999.
- NOAKES, T., *Love of running*, Human Kinetics, Illinois, USA 1991.
- «Olimpiche emozioni», Rivista di cultura sportiva.
- «Rivista di tiro con l'arco», nr. 2 (2009).
- PELIZZARI, U., *Profondamente*, Arnoldo Mondadori, Milano 1997.
- PELLEGRINO, G., *Lessico di Pallamano*, Arti Grafiche Motta, Ragusa 2005.
- PELLIZZARI U. – TOVAGLIERI S., *Corso di apnea*, Mursia, Milano 2001.
- PENNINI, F. – PENNINI, L., *L'arrampicata sportiva*, Edizioni Mediterranee, Roma 1984.
- «Performance - Magazine di fitness e cultura della salute», n° 4, dicembre 2005.
- «Performance - Magazine di fitness e cultura della salute», n° 7 agosto 2004.
- PERLOTTO F., *Free climbing*, Sperling & Kupfer, Milano 1986.
- PINCOLINI, V., *Corse a ostacoli*, Sperling & Kupfer, Milano 1987.
- PIRINO, R., *La pesca sportiva in mare*, Editoriale Olimpia, Firenze 1986.
- PIVATO, S., *L'era dello sport*, Giunti Gruppo Editoriale, Firenze-Casterman 1999.
- PLATANOV, V. N., *Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara*, Calzetti Editori, Perugia 2004.
- Redazioni Grandi Opere di Cultura UTET, *L'Enciclopedia*, vol. 9, De Agostini 2003.
- REGOLI, C. A., *Il Kendo*, De Vecchi, Milano 1997.
- REISHAUER, O., *Storia del Giappone*, Rizzoli, Milano 1974.
- RODOLFO F., *Golf che passione. Storia, aneddoti e curiosità dal mondo del golf*, ASEFI, Milano 1999.
- ROSATI, G. – INTRIERI, F., *L'uomo e la tecnica*, Robotti, Napoli 1979.
- SACRIPANTI, A., *Biomeccanica degli sport di combattimento*, Collana Fijlkam, 1996.
- SANTINI, V., *Tennis, Gioco e didattica*, Edizioni Ermes, Milano 2000.
- SFOGLIARDINI, E., *Il tiro con l'arco*, De Vecchi, Milano 1990.
- SHAW, B. – SVIGNANO, L., *Il primo libro del balletto*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo, 1986.
- SPECIALI, L. – TRABUCCHI P., *Mente e Maratona*, Edizioni Correre, Milano 2003.
- SPIGARELLI, S., *Manuale di Tiro con l'Arco*, tipogr. Don Bosco, Roma 1997.
- SPRAWSON, C., *L'Ombra del massaggiatore nero*, trad. it. di E. MURATORI, E. – IANACCARO, G., Adelphi, Milano 1995.
- STEVENS, J., *Ueshiba*, Luni editrice, Milano 1997.
- STUB, R., *Sport*, De Agostini, Novara 2009.
- Sun Tzu, *L'arte della guerra*, Mondadori, Milano 2003.
- SWEETENHAM, B. – ATKINSON, J., *Nuoto da campioni*, Libreria dello Sport, Milano 2008.
- TARDITO, P., *Impariamo a pescare*, Federazione Italiana Pesca Sportiva, CONI 2009.
- TATE, G. – CARDINI, F., *Le crociate; cronache dall'oriente*, Electa/Gallimard, Trieste 1994.
- TEJA, A. – KRUGER, A. – RIORDAN, J., *Sport e culture*, Officine tipografiche della Grafosud, Crotone 2005.
- THORNLEY, M. - VEDA, D., *Surfing Australia*, Periplus Editions, Singapore 2003.

- TOKITSU, K., *Histoire du Karate-Do*, Editions SEM, Paris 1993.
- TOMASSI F., *Equitazione di base*, Edizioni Mediterranee, Roma 1984.
- TOMMASI, R., *La Grande Boxe*, Rizzoli, Milano 1987.
- URSO, A., *Pesistica*, Calzetti & Mariucci editori, Perugia 2011.
- VASSALLO, R., *Bocce*, Sperling & Kupfer, Milano 1985.
- VESPIGNANI, A., *Le lame dell'imperatore*, Vespignani editore, Castrocaro Terme 1998.
- VETRINI, M., *Il tiro con l'arco*, De Vecchi Editore, Milano 1978.
- VILLANI, R., *Teoria, metodologia e pratica dell'allenamento degli sport di combattimento* 2002.
- WARSHAW, M. – FINNEGAN, W., *The Encyclopedia of Surfing*, Houghton Mifflin Hartcourt, Boston 2003.
- ZAMBALDO, A., «Atleticastudi» n. 1/94, Centro Studi & Ricerche Fidal, Roma 1994.

Siti web, atti ufficiali e regolamenti delle federazioni sportive nazionali e internazionali.



## INDICE

Prefazioni	Pag. 5
Presentazione	9
Premessa	13
AIKIDO	17
ALPINISMO	19
ARRAMPICATA SPORTIVA	21
ATLETICA LEGGERA	25
AUTOMOBILISMO	39
BACKGAMMON	43
BADMINTON	47
BASEBALL	51
BEACH RUGBY	57
BEACH SOCCER	59
BEACH VOLLEY	61
BIATHLON	63
BILIARDO	69
BOB	79
BOCCE	83
BODYBUILDING	89
BOOMERANG	93
BOWLING	97
BRACCIO DI FERRO	101
BRIDGE	103
BROOMBALL	105
CALCIO	109
CALCIO A 5	115
CANOA CANADESE E CANOA KAYAK	117
CANOA POLO	123
CANOTTAGGIO	125
CANOTTAGGIO SEDILE FISSO	129
CAPOEIRA	133
CICLISMO	137
COMBINATA NORDICA	149
CRICKET	151
CROQUET	157
CURLING	159
DAMA	163
DANZA SPORTIVA	167
DELTA PLANO	171
DRAGON BOAT	175
EQUITAZIONE	177
FISTBALL	185
FLOORBALL UNIHOCKEY	187
FOOTBALL AMERICANO	191
FOOTBALL AUSTRALIANO	197
FOOTVOLLEY	201
GINNASTICA	205
GOLF	215
HOCKEY SU GHIACCIO	219
HOCKEY SU PISTA	225
HOCKEY IN LINE	227
HOCKEY SU PRATO	229
IPPICA: TROTTO E GALOPPO	233
JUDO	239
KARATE	243
KARTING	247
KENDO	249
KICKBOXING	251
KITE SURF	255



LACROSSE	Pag. 257
LOTTA	261
MOTOCICLISMO	265
MOTONAUTICA	269
MUAY THAY	275
NUOTO	279
NUOTO PER SALVAMENTO	285
NUOTO PINNATO	289
NUOTO SINCRONIZZATO	293
ORIENTEERING O ORIENTAMENTO	295
OTHELLO	299
PALLACANESTRO	301
PALLAMANO	307
PALLANUOTO	311
PALLAPUGNO (PALLONE ELASTICO)	315
PALLATAMBURELLO	319
PALLAVOLO	323
PARACADUTISMO	329
PARAPENDIO	333
PARCOUR	337
PATTINAGGIO A ROTELLE - ARTISTICO E DI CORSA	339
PELOTA BASCA	347
PENTATHLON MODERNO	349
PESCA SPORTIVA	353
POLO	359
PUGILATO - BOXE PROFESSIONISTICA	363
RUGBY	371
SALTO CON GLI SCI	377
SCACCHI	381
SCHERMA	385
SCI ACROBATICO	389
SCI ALPINISMO	393
SCI ALPINO	395
SCI NAUTICO	399
SCI NORDICO	403
SHORT TRACK	407
SKATEBOARDING	409
SKELETON	413
SLEDDOG	417
SLITTINO	421
SNOWBOARDING	425
SOFTBALL	429
SOLLEVAMENTO PESI	431
SQUASH	435
SUBACQUEA	437
SUMO	445
SURF DA ONDA	449
TAEKWONDO	453
TENNIS	457
TENNIS TAVOLO	461
TIRO A SEGNO	465
TIRO A VOLO	471
TIRO ALLA FUNE	475
TIRO CON L'ARCO	479
TRAMPOLINO ELASTICO	483
TREKKING	485
TRIATHLON	487
TUFFI	491
VELA	495
VOLO A VELA	499
LE PARALIMPIADI	503
Bibliografia	509
Indice	515