



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

TORBALL

ALLENAMENTO

DIFFUSIONE

STORIA

ASPETTI
TECNICI

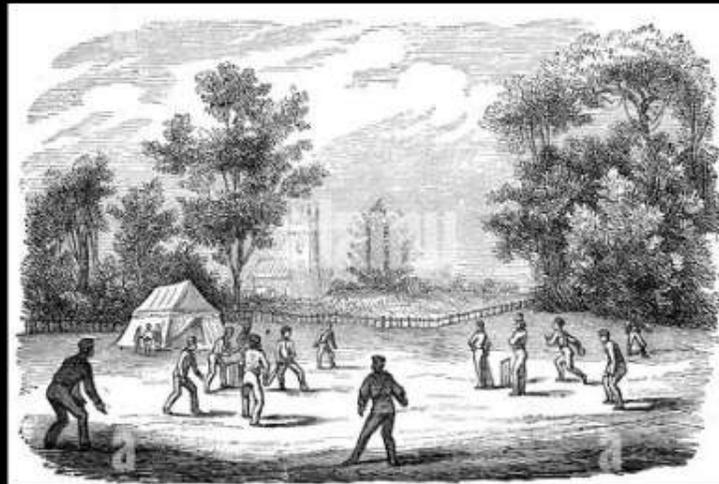
REGOLAMENTO

26-10
2023



Prezi

Il torball è di origine tedesca e il nome significa “palla che rotola”, è stato ideato negli anni 60 per persone divenute cieche in età adulta o reduci di guerra, allo scopo di rieducare, sviluppare l’udito e anche gli altri organi di senso.

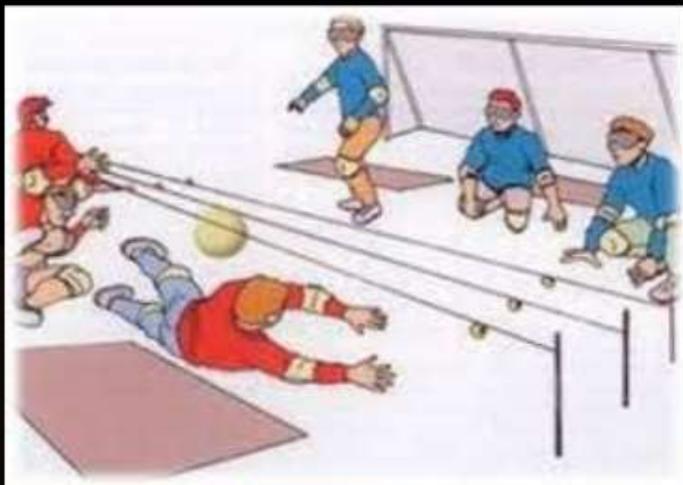


DEFINIZIONE

Il torball è uno sport a squadre per non vedenti assoluti o ipovedenti, in cui si fronteggiano due squadre composte ciascuna da 3 giocatori, ognuna delle quali dispone di 3 riserve. Tutti i giocatori sono dotati di una benda oculare che impedisce completamente la vista ed hanno per punto di riferimento un tappetino che consente l'orientamento.

SCOPO

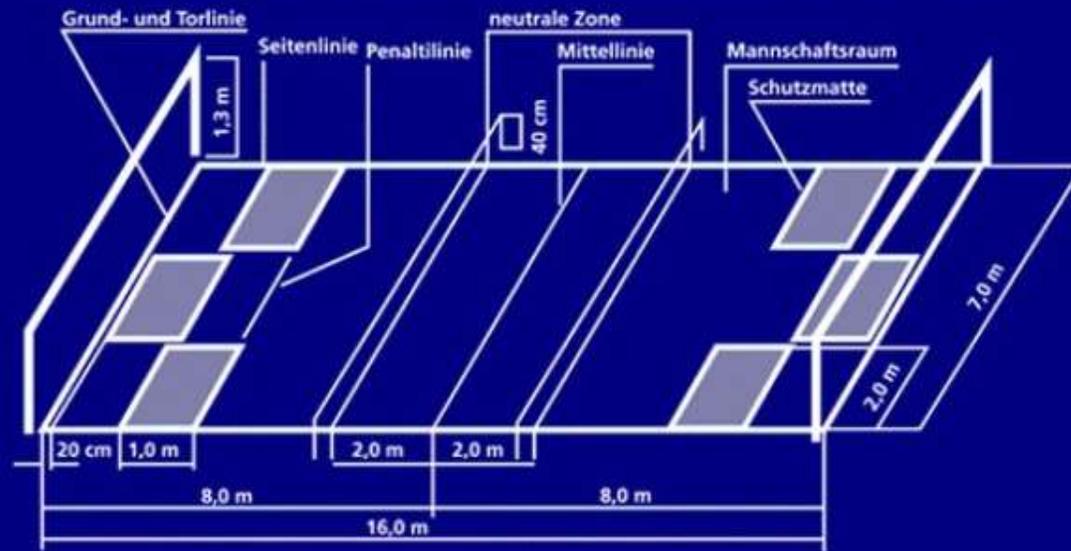
Lo scopo di ogni squadra è di tirare la palla con le mani, lungo il pavimento facendola passare sotto le tre corde (senza toccarle) con l'intento di far arrivare la palla nella porta avversaria mentre l'altra squadra cerca di evitarlo.



CAMPO

STRUMENTI

TEMPI DI GIOCO



Misure del campo: lunghezza 16 M, larghezza 7 M.

Diviso in tre porzioni:

- parte di difesa-attacco lunga 6 M e larga 7 M
- parte neutra lunga 4 M e larga 7 M
- parte di attacco-difesa lunga 6 M e larga 7 M

In corrispondenza della parte neutra del campo sono impiantate trasversalmente tre cordicelle, alte dal suolo circa 40 cm. Sulle cordicelle sono attaccati dei campanelli.



Dimensioni: larghezza 7 M, altezza 1,30 M.
Essa è posizionata esattamente sul lato corto
del campo e lo ricopre completamente.



La palla da gioco è in gomma, pesa circa
500 GR e nel suo interno vengono
inseriti dei sonagli in maniera che la
stessa venga seguita dai contendenti
dell'incontro.



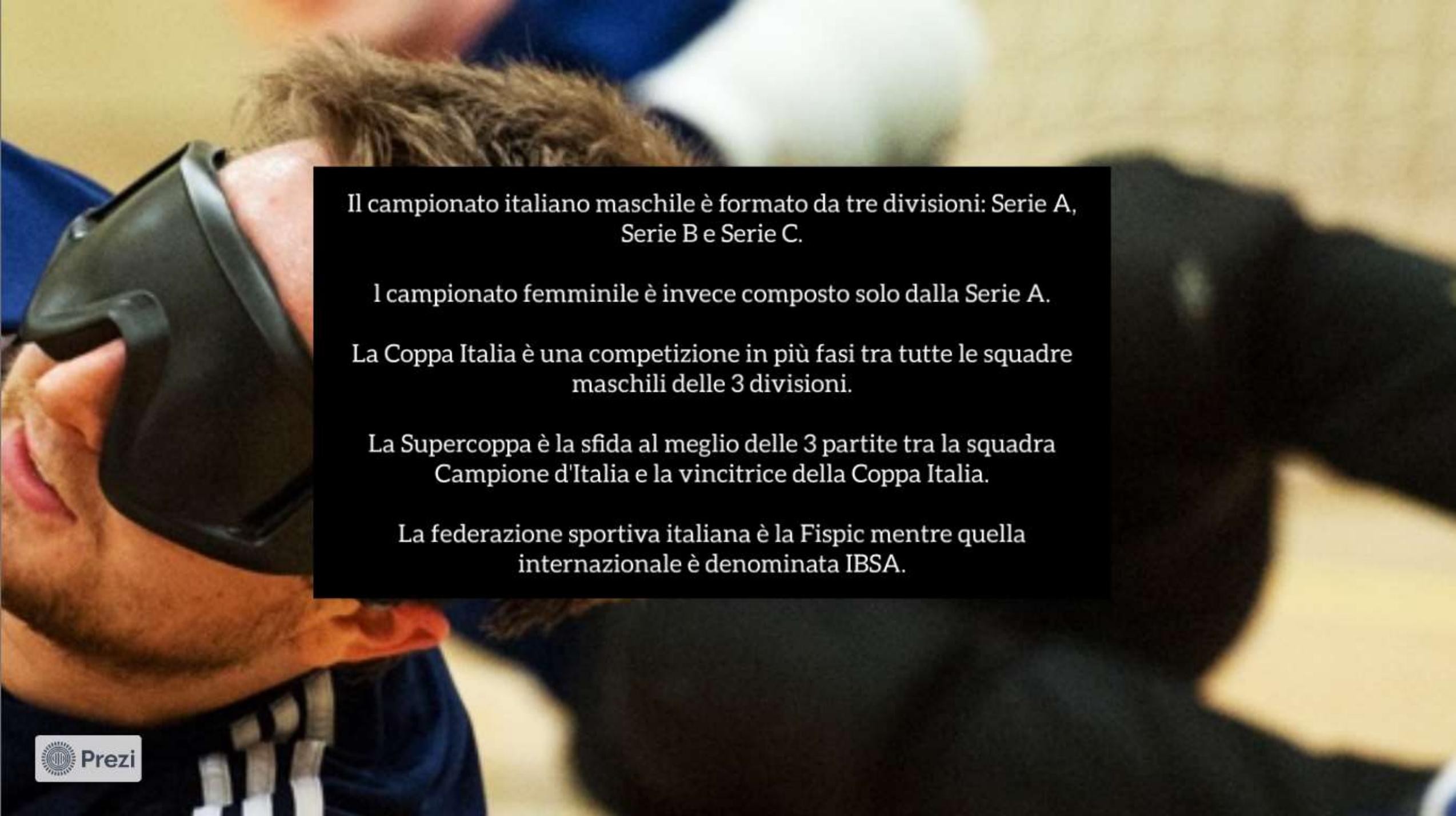
La partita dura 10 minuti effettivi di gioco ed è divisa in due tempi da 5 minuti, le punizioni si eseguono a tempo fermo. È vincitrice la squadra che totalizza il maggior numero di reti.

COMPETIZIONI

Il Torball non fa parte del programma dei Giochi Paralimpici, anche se a livello internazionale sono indetti i Campionati Europei e Mondiali sotto l'organizzazione dell'IBSA (International Blind Sport Federation).

ITALIA

MONDO



Il campionato italiano maschile è formato da tre divisioni: Serie A, Serie B e Serie C.

Il campionato femminile è invece composto solo dalla Serie A.

La Coppa Italia è una competizione in più fasi tra tutte le squadre maschili delle 3 divisioni.

La Supercoppa è la sfida al meglio delle 3 partite tra la squadra Campione d'Italia e la vincitrice della Coppa Italia.

La federazione sportiva italiana è la Fispic mentre quella internazionale è denominata IBSA.



GOALBALL:

Il goalball è forse la disciplina sportiva più praticata da ciechi e ipovedenti.

Venne presentato alla quinta edizione dei Giochi paralimpici estivi di Toronto nel 1976.

La prima edizione dei campionati mondiali si svolse nel 1978 in Austria.

Nel 1980 il goalball entrò ufficialmente nei Giochi paralimpici estivi.



CLASSIFICAZIONE DEGLI ATLETI

Gli atleti non vedenti vengono classificati in tre categorie:

- **B1** - cecità assoluta o quasi assoluta
- **B2** - Ipovedenti (bassa percezione visiva, riconoscimento di oggetti o contorni)
- **B3** - Ipovedenti (la più alta acuità visiva)

GESTI TECNICI

- Passaggio del pallone sonoro
- Gesto specifico del lancio (attacco)
- Gesto specifico del tuffo (difesa)
- Parata
- Spostamenti e traslazioni laterali



CAPACITÀ MOTORIE

- Velocità
- Forza esplosiva
- Capacità di controllo del movimento
- Capacità di differenziazione cinestetica
- Capacità di orientamento spazio-temporale
- Capacità di adattamento e trasformazione del movimento
- Capacità di equilibrio
- Capacità di reazione

ALLENAMENTO

Squadra non esperta che si allena da 3/4 mesi

**PARTE
INIZIALE**

**PARTE
FINALE**

**PARTE
CENTRALE**

WARM UP

Circa 25' di cui:

- 8': esercizi di mobilità;
- 8': esercizi di stretching
- 8': esercizi di potenziamento
- una breve pausa

Mobilità:

- circonduzione caviglie
- slanci arti inferiori
- torsioni del busto
- circonduzioni arti superiori
- stretching

Potenziamento:

- plank laterale (fascia addominale)
- leg rise alternato (fascia addominale)
- spinte bacino, "ponte" (fascia addominale e arti inferiori)
- bear plank



1°

2°

3°



Partitella (20')

ESERCIZI CENTRALI

Passarsi la palla tra compagni

Durata: 11/12'

Progressione didattica: senza benda -> con un occhio chiuso -> bendati -> girati di schiena

Principali capacità motorie sviluppate: capacità di controllo e movimento, velocità, capacità di differenziazione cinestetica, capacità di orientamento spazio temporale.

Altre abilità: concentrazione, attenzione selettiva, presa di decisione, fiducia in sè stessi.

TUFFO

Durata: 11/12'

Un compagno lancia la palla in diverse direzioni e l'atleta si tuffa a prenderla, successivamente la rilancia.

Principali capacità motorie sviluppate: velocità, capacità di controllo e movimento, capacità di orientamento spazio temporale, capacità di adattamento e trasformazione

Altre capacità sviluppate: attenzione selettiva, presa di decisione, fiducia in sè stessi e concentrazione.

PORTIERE

Durata: 11/12'

L'allenatore lancia la palla, l'atleta la deve parare. Nel frattempo l'allenatore si sposta e cambia di posizione e da uno stimolo uditivo; l'atleta dovrà tirare la palla all'allenatore calibrando la forza.

Principali capacità motorie sviluppate: forza esplosiva, di reazione, velocità, capacità di differenziazione cinestetica, capacità di controllo e movimento, capacità di orientamento spazio temporale, capacità di reazione semplice e complessa.

Altre capacità sviluppate: concentrazione, attenzione selettiva, presa di decisione, fiducia in sè stessi, collaborazione e rispetto.

DEFATICAMENTO

ESERCIZI PROPRIOCETTIVI:

Esercizi con tavola tonda-rettangolare, esercizi di deambulazione con attrezzi.

ESERCIZI PER MIGLIORARE LA CAPACITÀ RESPIRATORIA:

Ginnastica aerobica, esercizi respiratori.

RILASSAMENTO:

Esercizi per eliminare la tensione muscolare.

STRETCHING:

Con l'aiuto di un compagno sfrutta la tua forza, la gravità o bende elastiche per portare in posizione di stretching i muscoli interessati dall'allenamento.

Circa 10' di cui:

- ESERCIZI PROPRIOCETTIVI
- ESERCIZI PER MIGLIORARE LA CAPACITÀ RESPIRATORIA
 - RILASSAMENTO
- STRETCHING E FEEDBACK

Progetto eseguito da:

Alessandro Lotta
Andrea Signori
Silvia Previtali
Giovanni Gnani
Daniele Castelli
Morgan Guazzolini

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

TORBALL

ALLENAMENTO

DIFFUSIONE

STORIA

ASPETTI
TECNICI

REGOLAMENTO

26-10
2023



Prezi