

IL QUINCH-BALL.

RELAZIONE CON IL QUIDDITCH.

Il quidditch (dal 2022 chiamato ufficialmente quadball) trae origine dal gioco fittizio presente nella saga di Harry Potter, infatti, il è stato introdotto in Italia grazie alla popolarità dei libri di Harry Potter negli anni 2000.

Il quadball è uno sport di squadra in cui due squadre composte da sette giocatori si affrontano su un campo con superficie in erba. Lo scopo del gioco è segnare più punti della squadra avversaria, facendo passare la pluffa (palla da pallavolo un po' più sgonfia) attraverso uno dei tre anelli posti al limite del campo di gioco.

Gli appassionati hanno iniziato ad organizzare partite amatoriali fino ad arrivare, negli anni successivi, alla fondazione di squadre che gareggiano tutt'oggi a livello agonistico.

Nel 2010, l'Associazione Internazionale di quidditch (IQA) ha stabilito regole ufficiali per lo sport, rendendolo regolarmente strutturato.

Le squadre italiane hanno adottato queste regole a partire dal 2013. Da allora il quadball in Italia è cresciuto costantemente, con campionati e tornei internazionali ed una squadra nazionale che ha rappresentato l'Italia nel Campionato Mondiale.

IL CAMPO DA QUINCHBALL.

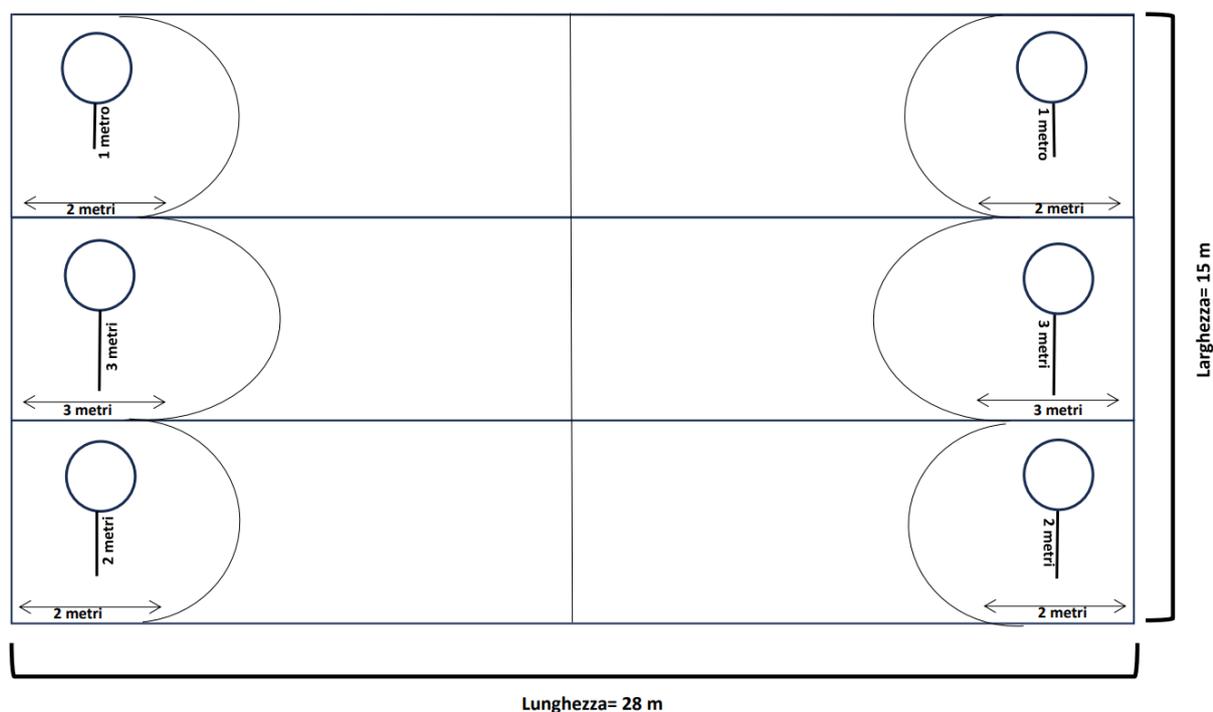


Figura 1: riproduzione campo da quinchball

Il quinchball si gioca nel campo (vedi figura 1) comunemente utilizzato per giocare a basket. Il campo ha quindi una lunghezza di 28 metri ed una larghezza di 15 metri circa. Il campo viene suddiviso in 3 fasce, ognuna della quali ha due anelli alle estremità del campo. Gli anelli, diversi da

quelli adoperati nel quodball (vedi figura 2), sono posti ad altezze diverse: l'anello centrale si trova ad un'altezza di 3 metri, l'anello di destra è posto ad un'altezza di 2 metri e l'anello di sinistra ad 1 metro.

Ogni anello ha un'area circostante all'anello, di 2 metri per gli anelli posti nelle fasce laterali e di 3 metri per l'anello della fascia centrale.



Figura 2: immagine rappresentante gli anelli utilizzati nelle partite di quodball

Fonte: Real-Life Quidditch World Cup (whenonearth.net)

In campo giocano 6 giocatori per volta, con un massimo 6 giocatori in panchina (12 max per roster).

RUOLI:

Ruolo 1:

- Giocatore normodotato.
- Giocatore con amputazione degli arti inferiori (con protesi transtibiale).

Ruolo 2:

- Giocatore con sindrome di down (lieve).
- Giocatore con sindrome dello spettro autistico (lieve).

Ruolo 3:

- Giocatore con emiparesi su carrozzina.
- Giocatore con paraplegia.

I ruoli non devono essere ricoperti per forza da due giocatori con disabilità differenti, ma nello stesso ruolo possono esserci due giocatori con la stessa disabilità (ad esempio nel ruolo 2 possono giocare due giocatori con sindrome dello spettro autistico).

Per permettere a tutti di esprimere al meglio le proprie abilità abbiamo pensato a delle limitazioni nel gioco:

- Difesa:
 - Il ruolo 1 può difendere solo sul ruolo 1.
 - Il ruolo 2 può difendere solo sul ruolo 1 e 2.

- Il ruolo 3 può difendere su tutti e 3 i ruoli.
- Attacco:
- Il ruolo 1 può tirare solo nell'anello centrale da 3 metri.
 - Il ruolo 2 può tirare negli anelli da 2 e 3 metri.
 - Il ruolo 3 può tirare in tutti e 3 gli anelli.

Per poter tirare nell'anello bisogna trovarsi fisicamente nella stessa fascia (per tirare nell'anello da 3 metri dovrò trovarmi nella fascia centrale).

REGOLAMENTO:

- La partita inizia con un tiro di dadi dove il vincitore avrà il possesso della palla a inizio primo tempo mentre la squadra che perderà il lancio avrà diritto a possedere la palla in caso di contesa o all'inizio del tempo successivo.
- La partita è composta da 4 tempi da 10 minuti ciascuno. In caso di pareggio si avrà un tempo supplementare da 5 minuti. Pausa di 2 minuti dopo ogni tempo.
- A fine di ogni tempo il punteggio viene azzerato. Si ottengono 2 punti in caso di vittoria; 0 in caso di sconfitta e 1 punto per squadra in caso di pareggio
- Il punteggio totale della partita sarà dato dalla somma del punteggio di tutti i set
 - dei punti conferiti dal fallo su tiro (vedi sezione "falli" in fondo all'elenco)
 - dai punti assegnati ad ogni anello (vedi tabella 1)

	Canestro di 3 metri	Canestro di 2 metri	Canestro di 1 metro
Ruolo 1	1 PUNTO	/	/
Ruolo 2	2 PUNTI	1 PUNTO	/
Ruolo 3	3 PUNTI	2 PUNTI	1 PUNTO

Tabella 1: punteggi per anelli

Questa scelta è stata fatta per garantire equità durante il gioco imponendo dei limiti ad alcuni ruoli, rendendo per loro sempre stimolante il compito e concedendo più libertà agli altri per consentire a tutti di partecipare sfidando costantemente i propri limiti.

- La **palla** utilizzata è quella da pallavolo e la scelta in merito è stata presa in quanto la palla di per sé è leggera e permette di essere usata con destrezza da tutti i ruoli.
- **Palleggi e passaggi** sono illimitati mentre per quanto riguarda il **tiro** i giocatori aventi Ruolo 1 hanno un numero limitato di tiri per tempo. Questa scelta è stata presa per rendere il gioco più dinamico permettendo un lavoro di squadra, tra tutti i ruoli, costante e continuo all'interno della partita.
- Il **palleggio** deve essere effettuato dentro la propria fascia e il passaggio deve essere effettuato ad un compagno nella corsia vicina.

- Le **aree** di fronte al canestro sono invalicabili per rendere il tiro a canestro più complesso per ogni ruolo.
- Se la palla esce dal campo si hanno 5 secondi per rimetterla in gioco se no passa direttamente all'avversario che ricomincia l'azione dall'area al centro della propria metà campo (unico momento in cui l'aerea può essere attraversata)
- **Falli:**
 - Numero massimo per giocatore è di 5 falli a partita.
 - Se si superano 5 secondi con la palla in mano essa passa direttamente all'avversario ma se il palleggio viene effettuato in modo continuo non è fallo.
 - Se si tocca la palla con i piedi essa passa direttamente all'avversario.
 - Se si fa fallo su tiro la squadra avversaria guadagna 1 punto.

REGOLA DEL CILINDRO: È fallo ogni volta che il marcatore non rispetta questo principio, ovvero quando entra nello spazio ideale dell'avversario che va dall'estremità sagittale in avanti delle mani, dalla parte inferiore del bacino/carrozzina e dall'estremità frontale delimitata dagli avambracci.

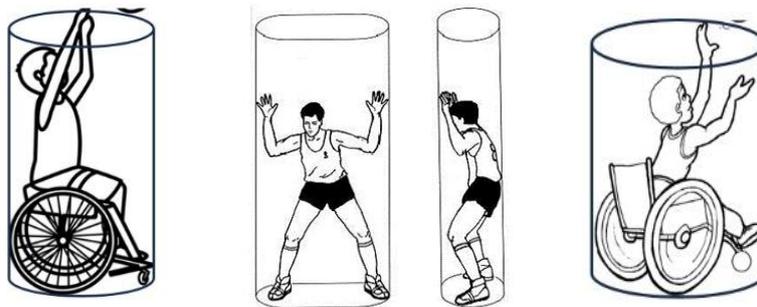


Figura 3: rappresentazione grafica della regola del cilindro

PROPOSTA DI ALLENAMENTO:

Abbiamo pensato ad un impegno che comprendesse 2 allenamenti a settimana (il martedì e il giovedì) da 1h:30 ciascuno e la partita nel fine settimana.

Gli allenamenti prevedono sia il martedì che il giovedì una prima parte di avviamento motorio per poi differenziarsi: il martedì con una parte aggiuntiva di rinforzo muscolare e poi una parte tecnico/tattica invece il giovedì soffermarsi sulla parte tecnica (fondamentali di gioco), per poi concludere ogni seduta di allenamento con situazioni di gioco e partitella e infine 10' di stretching durante il quale si confronteranno sull'allenamento appena svolto.

Il periodo della stagione in cui ci troviamo è febbraio quindi siamo a metà stagione circa con il campionato già in corso, in modo che gli atleti abbiano già imparato le regole di gioco (essendo nuovo) e preso maggior dimestichezza con la palla e che quindi ci si possa lavorare maggiormente sulla parte tecnica e tattica.

PROGRAMMAZIONE MENSILE

La tabella 2 prevede un mese intero di allenamento che noi abbiamo scelto essere Febbraio 2024. Ci siamo focalizzati sui giovedì dove è presente la parte tecnica. Abbiamo deciso di analizzare in

ogni allenamento un fondamentale diverso tra tiro, passaggio e palleggio. Ovviamente tutti i fondamentali vengono richiamati e messi in atto durante tutti gli allenamenti ma con diverso peso.

MARTEDÌ	GIOVEDÌ
30/01: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING	01/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PALLEGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING
06/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING	08/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PASSAGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING
13/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING	15/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (TIRO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING
20/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING	22/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PALLEGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING
27/02: AVVIAMENTO + RINFORZO MUSCOLARE + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING	29/02: AVVIAMENTO + PARTE TECNICA (PASSAGGIO) + SITUAZIONE DI GIOCO/PARTITA + STRETCHING

Tabella 2: programmazione mensile febbraio 2024

ALLENAMENTO QUINCH-BALL

In questo allenamento dalla durata di 90 minuti abbiamo pensato di avere all'incirca 14 giocatori, suddivisi equamente nei diversi ruoli.

Andremo a valorizzare il fondamentale del passaggio tramite degli esercizi e fasi di gioco.

L'allenamento di svolgerà di giovedì.

Abbiamo suddiviso l'allenamento in vari step:

1. **AVVIAMENTO MOTORIO** → TEMPO 10' minuti (gioco dei canestri):

- Corsa libera per le fasce del campo andando ai diversi anelli palleggiando per poi tirare, successivamente dopo ogni tiro si dovrà cambiare obbligatoriamente campo.
- L'obiettivo è raggiungere un determinato numero di canestri, che è differente per ogni ruolo, cosicché ognuno avrà la possibilità di esprimersi al meglio, il numero di canestri è variabile e verrà scelto dall'allenatore che conosce le abilità dei giocatori:

Canestri indicativi per ruolo: **1** (10 canestri), **2** (5 canestri), **3** (5 canestri).

- Al raggiungimento dell'obiettivo da parte di un giocatore si procederà a svolgere un ulteriore round di gioco, ma prima l'allenatore decide se apportare modifiche agli obiettivi precedentemente fissati per rendere più agevole o complessa la situazione di gioco per i vari atleti.

2. **PARTE TECNICA** → TEMPO 20' minuti (passaggi per fasce)

- Tutti i giocatori divisi per ruolo in fila a fondo campo nella propria fascia d'appartenenza, con la palla che parte dalla fila centrale.

- L'obiettivo del gioco è arrivare dalla parte opposta del campo senza palleggiare ma passandosi la palla tra tutti e tre i giocatori che ci sono in campo, posti uno per ogni fascia, arrivando davanti all'area di tiro solo si eseguirà il tiro. (Chi tira il turno successivo non potrà più farlo).
- Dopo qualche minuto di gioco si introduce un distrattore, ovvero inizialmente una persona che da fastidio nel momento del passaggio, per poi arrivare ad avere un distrattore per ogni giocatore in campo, cosicché ognuno dovrà trovare una soluzione per passare la palla al compagno e lo dovrà fare in un momento di "pressione", andando a simulare la situazione in partita.

3. **PAUSA** → TEMPO 5' minuti

4. **SITUAZIONI DI GIOCO** → TEMPO 20' minuti (1v1 e 3v3)

- **1v1** → Disponiamo i giocatori nelle varie fasce di competenza, ogni anello dovrà avere 1 attaccante e 1 difensore, l'attaccante avrà solo 1 tiro a disposizione per provare a segnare, successivamente i giocatori si scambieranno i ruoli.
- **3v3** → il principio della divisione delle fasce rimane invariato come nel 1v1, ma adesso la palla sarà solo 1 per tutti e 3 gli anelli, i giocatori dovranno passarsi la palla e palleggiare per arrivare a concludere con un tiro, come in una vera partita.

5. **PAUSA** → TEMPO 5' minuti

6. **PARTITA** → TEMPO 20' minuti

- In quest'ultima fase dell'allenamento andiamo a consolidare gli elementi approfonditi durante le fasi precedenti. La prima fase della partita avrà infatti la caratteristica che il giocatore con la palla non si potrà muovere in palleggio, ma potrà esclusivamente passarla o tirare se si troverà in prossimità degli anelli. Questo per consolidare il fondamentale del passaggio.
- Dopo questa fase iniziale togliamo la limitazione precedentemente imposta e lasciamo svolgere la partita vera e propria.

7. **STRETCHING E CONFRONTO FINALE** → TEMPO 10' minuti

Gli ultimi 10 minuti li lasciamo per una fase di stretching e rilassamento, durante la quale ci sarà un momento di confronto dove i giocatori si confronteranno sulle dinamiche di squadra e sull'allenamento appena svolto.

PERCHÉ IL QUINCHBALL É INCLUSIVO?

Il Quinchball è uno sport inclusivo perché permette a persone con diverse capacità di inserirsi in un contesto nuovo e dinamico in cui la collaborazione è necessaria per vincere e per comprendere la dinamica di gioco. Possono partecipare persone normodotate e persone con disabilità e questo permette di ridurre le distanze che ancora oggi spesso si incontrano.

Questo gioco permette a ciascuno di esprimersi, di valorizzare le proprie abilità e riconoscere i propri limiti.

Dover collaborare con altre persone permette di testare lo spirito di squadra condividendo un obiettivo insieme ad altre persone che si impegneranno per raggiungerlo.

Un altro aspetto rilevante è che la presenza di regole specifiche permette all'individuo di sentirsi responsabile e attivo nel processo. È consapevole che il suo contributo andrà ad influire positivamente o meno sul risultato. Questo permette di andare incontro ad una condizione sempre maggiore di autosufficienza e responsabilità.

SUDDIVISIONE PARTI:

- Origine Quinchball + inclusività dello sport → Tengattini Viola
- Campo da gioco + Ruoli → Gotti Davide
- Regolamento + Punteggi → Mapelli Elisa
- Proposta di allenamento + regola del Cilindro → Gargantini Rebecca
- Struttura dell'allenamento → Monselli Lorenzo