

GLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

LE DISCIPLINE SPORTIVE SI POSSONO SUDDIVIDERE IN INDIVIDUALI O DI SQUADRA.

NEL CASO DEGLI SPORT INDIVIDUALI, L'ATLETA AGISCE DA SOLO;
NEL SECONDO CASO, L'ATLETA È MEMBRO DI UN GRUPPO.

Ovviamente si tratta di una distinzione che viene fatta solo a livello agonistico, perché anche negli sport individuali, gli allenamenti sono sempre svolti in gruppo o con altri. Non bisogna inoltre dimenticare che le discipline individuali prevedono comunque delle competizioni a squadre, basti pensare alla staffetta a squadre nell'atletica leggera, o nel nuoto, o al doppio tennis. Le azioni degli atleti della stessa squadra sono indipendenti, e ognuno gareggia singolarmente, ma i risultati individuali convergono in una valutazione collettiva della squadra.



UNA DISTINZIONE NETTA FRA SPORT INDIVIDUALI E DI GRUPPO VA OPERATA SOPRATTUTTO NELLA DIMENSIONE AGONISTICA; NEGLI SPORT INDIVIDUALI, IL SOGGETTO COMPETE DA SOLO, IN QUELLI DI SQUADRA IL SOGGETTO FA PARTE DI UN TEAM E LA RESPONSABILITÀ DELLA PRESTAZIONE È CONDIVISA.

COLLABORAZIONE, SENSO DI APPARTENENZA, SENSO DEL GRUPPO E SPIRITO DI COMPETIZIONE SARANNO ACCRESCIUTI IN UNO SPORT DI SQUADRA.

IL SENSO DI RESPONSABILITÀ, LA DISCIPLINA, LA COMPETIZIONE CON SE STESSI E I PROPRI LIMITI, SARANNO ACCRESCIUTI NEGLI SPORT INDIVIDUALI.



Alpinismo
Arrampicata
Arti marziali
Atletica leggera
Automobilismo
Badminton
Biathlon
Biliardo
Bocce
Culturismo
Bowling
Canoa
Canottaggio
Ciclismo
Equitazione
Ginnastica artistica
Ginnastica ritmica
Ginnastica acrobatica

Golf
Golf su pista
Immersione in apnea
Ippica
Karate
Motociclismo
Nuoto
Sci
Pattinaggio

Pesistica
Pugilato
Scacchi
Scherma
Sci
Vela
Squash
Surf
Taekwondo
Tennis
Beach tennis
Tennis da tavolo (Ping-Pong)
Tiro a segno
Tiro a volo
Tiro con l'arco
Triathlon
Tuffi



***SPORT
INDIVIDUALI***



A differenza di uno [sport individuale](#), in una disciplina di gruppo vi sono più di due giocatori: non rientrano, pertanto, in questa categoria il doppio [tennistico](#), la [canoa](#), il [canottaggio](#) e la [staffetta](#).

L'obiettivo è sconfiggere la squadra avversaria, con la realizzazione di un punteggio superiore: l'assegnazione del punteggio avviene, solitamente, tramite la marcatura di punti ([gol](#), [canestri](#), [mete](#)).

Ogni squadra è guidata da un [allenatore](#) che decide lo schieramento in [campo](#) (formazione titolare e riserve) e le sostituzioni.





***SPORT DI
SQUADRA***

I seguenti sport di squadra sono inclusi nel programma dei Giochi olimpici:

- Beach volley
- Bob
- Calcio
- Curling
- Hockey su ghiaccio
- Hockey su prato
- Pallacanestro
- Pallamano
- Pallanuoto
- Pallavolo
- Rugby a 7 (dall'edizione del 2016)



I seguenti sport di squadra hanno fatto parte del programma olimpico:

- [Baseball](#) (presente in 12 edizioni: [Stoccolma 1912](#), da [Helsinki 1952](#) a [Tokyo 1964](#), da [Los Angeles 1984](#) a [Pechino 2008](#))
- [Cricket](#) (presente in un'edizione: [Parigi 1900](#))
- [Hockey su pista](#) (presente in un'edizione: [Barcellona 1992](#), come sport dimostrativo)
- [Lacrosse](#) (presente in 2 edizioni: [Saint Louis 1904](#) e [Londra 1908](#))
- [Polo](#) (presente in 5 edizioni: [Parigi 1900](#), [Londra 1908](#), [Anversa 1920](#), [Parigi 1924](#) e [Berlino 1936](#))
- [Rugby a 15](#) (presente in 4 occasioni: [Parigi 1900](#), [Londra 1908](#), [Anversa 1920](#) e [Parigi 1924](#))
- [Softball](#) (presente in 4 occasioni: da [Atlanta 1996](#) a [Pechino 2008](#))
- [Tiro alla fune](#) (presente in 5 occasioni: da [Parigi 1900](#) a [Anversa 1920](#))

Il [pugilato](#) femminile è stato inserito come [sport dimostrativo](#) nel programma olimpico dei Giochi 2012, mentre dal [2016](#) è presente il rugby a 7.



BOB



Il **bob** (dall'inglese *bobsleigh*) è uno [sport invernale](#) nel quale delle squadre (composte da 2 o 4 persone) eseguono discese cronometrate lungo una pista ghiacciata, stretta e tortuosa, a bordo di un mezzo dotato di pattini sterzanti (chiamato appunto bob), spinto all'avvio dai membri della squadra e successivamente dalla [forza di gravità](#). A seconda del numero di componenti dell'equipaggio si parla di **Bob a due** o di **Bob a quattro**.



CURLING

Il **curling** è uno [sport di squadra](#) che si gioca sul [ghiaccio](#) con pesanti pietre di [granito](#) levigate, dette [stone](#) (*sasso* in inglese), dotate di un'impugnatura. I giocatori, suddivisi in due squadre, fanno scivolare queste pietre su una lastra di ghiaccio verso un'area di destinazione, detta "casa" (*home*), contrassegnata da tre anelli concentrici.





HOCKEY SU GHIACCIO

L'hockey su ghiaccio (oppure semplicemente **hockey** nelle nazioni in cui è la [variante](#) più diffusa; in [Svizzera](#), e in [Italia](#) durante l'era [fascista](#), anche chiamato **disco su ghiaccio**^[1]) è uno [sport di squadra](#) disputato sul [ghiaccio](#) in cui i pattinatori attraverso l'utilizzo di un [bastone ricurvo](#) indirizzano il [puck](#) (oppure "disco") nella porta della squadra avversaria. Viene definito generalmente uno sport veloce e fisico.

