

# INDICE

Presentazione  
Prefazione  
Introduzione

## CAPITOLO 1 - PROFILO STORICO

1.1 Ludwig Guttmann e i Giochi di Stoke Mandeville  
1.2 Paralimpiadi  
1.3 Special Olympics International  
1.4 Lo sport dei sordi  
1.5 Il Comitato Italiano Paralimpico  
1.6 Organismi sportivi internazionali e nazionali

## CAPITOLO 2 - DALLE CLASSIFICAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (W.H.O.) ALL'ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA ADATTATA

2.1 ICIDH - Classificazione internazionale delle menomazioni, disabilità e svantaggi esistenziali  
2.2 ICF - Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute  
2.3 Attività fisica Adattata  
2.3.1 Ambiti dell'Attività Fisica Adattata  
2.3.2 Tipologie di programmi di Attività Fisica Adattata  
2.3.3 Carte internazionali dello Sport  
2.3.4 Disabilità e Sport

## CAPITOLO 3 - DISABILITÀ FISICO-MOTORIE

3.1 Lesioni Midollari  
3.2 Lesioni Cerebrali  
3.3 Amputazioni  
3.4 Altre menomazioni (Les autres)  
3.5 Avviamento all'attività motoria e sportiva dei soggetti con disabilità fisico-motorie  
3.5.1 Atleti con Lesioni Midollari  
3.5.2 Avviamento all'attività motoria per giovani in carrozzina  
3.5.3 Avviamento all'attività motoria per Cerebrolesi  
3.5.4 Avviamento all'attività motoria per Amputati

## CAPITOLO 4 - DISABILITÀ SENSORIALI

4.1 Deficit visivo  
4.1.1 Classificazioni non vedenti e ipovedenti  
4.1.2 Idoneità alla competizione  
4.1.3 Aspetti metodologici dell'attività motoria e sportiva dei non vedenti e ipovedenti  
4.1.4 Metodi supplementari: sensi e sensazioni vicarianti  
4.1.5 Apprendimento nell'attività motoria e sportiva dei soggetti con deficit visivo  
4.2 Deficit uditivo  
4.2.1 Classificazione non udenti  
4.3 Avviamento all'attività motoria e sportiva dei soggetti con deficit sensoriali  
4.3.1 Considerazioni sull'attività sportiva dei soggetti con deficit visivo  
4.3.2 Considerazioni sull'attività sportiva dei soggetti con deficit uditivo

## CAPITOLO 5 - DISABILITÀ INTELLETTIVE E RELAZIONALI

5.1 Caratteristiche eterogenee degli individui con deficit intellettivo  
5.2 Individui con deficit intellettivo: sintomi  
5.3 DSM-5 - Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali

- 5.4 Disturbi del Neurosviluppo
  - 5.4.1 Disabilità intellettive
  - 5.4.2 Disturbi della comunicazione
  - 5.4.3 Disturbi dello spettro autistico (ASD)
  - 5.4.4 Disturbi da deficit di attenzione - iperattività (ADHD)
  - 5.4.5 Disturbi specifici dell'apprendimento (DSA)
  - 5.4.6 Disturbi del movimento
- 5.5 Sindrome di Down
- 5.6 Valutazione iniziale delle capacità motorie: prove MO.V.I.T.
- 5.7 Attività fisico-motoria nella disabilità intellettiva
  - 5.7.1 Educazione motoria dei soggetti con deficit intellettivo
  - 5.7.2 Indicazioni metodologiche specifiche
  - 5.7.3 Metodi di apprendimento
- 5.8 Avviamento all'attività sportiva
  - 5.8.1 Disturbi della comunicazione e attività sportiva
  - 5.8.2 Disturbi dello spettro autistico (ASD) e attività sportiva
  - 5.8.3 Disturbi da deficit dell'attenzione - iperattività (ADHD) e attività sportiva
  - 5.8.4 Disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) e attività sportiva
  - 5.8.5 Disturbi del movimento e attività sportiva
- 5.9 L'attività sportiva dei soggetti con Sindrome di Down
  - 5.9.1 Instabilità atlanto-assiale
- 5.10 Considerazioni sul deficit intellettivo-relazionale
- 5.11 Il gioco

## CAPITOLO 6 - CLASSIFICAZIONI FUNZIONALI

- 6.1 Classificazione funzionale Atletica Leggera
- 6.2 Classificazione funzionale Basket in carrozina
- 6.3 Classificazione funzionale Nuoto
- 6.4 Classificazione funzionale Paraciclismo
- 6.5 Classificazione funzionale Tennis tavolo

## CAPITOLO 7 - OBIETTIVI DELLE ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVE ADATTATE

- 7.1 Obiettivi preventivi e terapeutici
- 7.2 Obiettivi formativi
- 7.3 Obiettivi socio-relazionali
- 7.4 Obiettivi psico-motori e sportivi
- 7.5 Percorso socio-relazionale
- 7.6 Accessibilità

## CAPITOLO 8 - APPRENDIMENTO E ALLENAMENTO NELL'ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA E NELLO SPORT PARALIMPICO

- 8.1 Presupposti metodologici dell'apprendimento e dell'allenamento
  - 8.1.1 Principio dell'adeguamento alle caratteristiche fisiche e psicologiche dell'allievo
  - 8.1.2 Principio dell'individualizzazione
  - 8.1.3 Principio della totalità (olistico)
  - 8.1.4 Principio della solidarietà
  - 8.1.5 Motivazione
  - 8.1.6 Consapevolezza
- 8.2 Principi generali dell'allenamento degli atleti con disabilità
  - 8.2.1 Disabilità congenita e acquisita
  - 8.2.2 Lo sport giovanile
  - 8.2.3 Variabili che contribuiscono al successo individuale nell'apprendimento

#### 8.2.4 Aspetti psicologici

### CAPITOLO 9 - BENEFICI - PRECAUZIONI - CONTROINDICAZIONI NELL'ATTIVITÀ FISICO- SPORTIVA DEI SOGGETTI CON DISABILITÀ

9.1 Benefici dello sport per i soggetti con disabilità

9.2 Precauzioni

9.3 Controindicazioni

### CAPITOLO 10 - LO SPORT DEI SOGGETTI CON DISABILITÀ FISICO-MOTORIE

10.1 Atletica Leggera

10.2 Basket in carrozzina

10.3 Baskin

10.4 Sitting Volley

10.5 Tennis in carrozzina

### CAPITOLO 11 - LO SPORT DEI SOGGETTI CON DISABILITÀ SENSORIALI

11.1 Atletica Leggera con atleti con deficit alla vista

11.2 Calcio a 5 - Non Vedenti - cat. B1

11.3 Torball - Goalball - Regolamenti

11.3.1 Torball: la difesa

11.3.2 Goalball: la difesa

11.3.3 Torball - Goalball: l'attacco

11.3.4 Torball - Goalball: didattica

### CAPITOLO 12 - LO SPORT DEI SOGGETTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE E RELAZIONALI 323

12.1 Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo-Relazionali (FISDIR)

12.1.1 Basket - Fisdir

12.1.2 Calcio a 5 - Fisdir

12.1.3 Ginnastica Artistica e Ritmica - Fisdir

12.1.4 Pallavolo - Fisdir

12.2 Special Olympics

12.2.1 Unified Sports

12.2.2 Pallavolo unificata

12.2.3 Basket unificato

### CAPITOLO 13 - INVECCHIAMENTO ED EFFICIENZA FISICA

13.1 Il processo di invecchiamento

13.2 Effetti dell'invecchiamento

13.3 Condizioni favorevoli per l'attività fisica

13.4 Influenza dell'esercizio fisico sull'invecchiamento

13.5 Effetti positivi dell'allenamento

### CAPITOLO 14 - L'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA IN ETÀ SENILE

14.1 Linee guida

14.2 L'attività fisica nell'anziano fragile

14.3 Rischi legati all'esercizio fisico in età senile

14.3.1 Le cadute nell'anziano

14.3.2 Paura di cadere

14.4 Prevenzione nell'esercizio fisico in età senile

14.4.1 Capire il processo di invecchiamento: i nuovi anziani

14.4.2 Prevenzione degli infortuni

14.4.3 Prevenzione delle cadute

- 14.5 Fattori di infortunio intrinseci ed estrinseci
  - 14.5.1 Prevenzione "all'aperto"
  - 14.5.2 Prevenzione "in palestra"
  - 14.5.3 Prevenzione "in acqua"
- 14.6 Test funzionali nella popolazione anziana
  - 14.6.1 Valutazione della forza muscolare
    - 14.6.1.1 Chair sit to stand test (CSST)
    - 14.6.1.2 Arm curl test (ACT)
    - 14.6.1.3 Grip strenght test (GST)
  - 14.6.2 Valutazione della funzionalità aerobica
    - 14.6.2.1 Six minutes walk test (6 MWT)
  - 14.6.3 Valutazione della flessibilità
    - 14.6.3.1 Sit and reach test (SRT)
    - 14.6.3.2 Back scratch test (BST)
  - 14.6.4 Valutazione dell'equilibrio e dell'agilità
    - 14.6.4.1 Romberg's test (RT)
    - 14.6.4.2 Tandem test (TT)
    - 14.6.4.3 Balance error scoring system (BESS)
    - 14.6.4.4 Timed up and go (TUG)
  - 14.6.5 Valutazione della composizione corporea
    - 14.6.5.1 Body mass index (BMI)

Bibliografia

Sitografia

Ringraziamenti

L'autore