



SPORT E DISABILITA' VISIVA

Basi teoriche e indicazioni pratiche
per l'attività motoria e sportiva
adattata per ciechi e ipovedenti



ANIRIDIA EUROPE



Aniridia Italiana

Grazie a Silvia Cappelletto che ha curato la realizzazione grafica di questo testo ed è l'autrice di alcune delle foto che lo accompagnano.

Vogliamo poi ringraziare tutti quelli che hanno contribuito direttamente o indirettamente a questa guida che nasce, oltre che dalla formazione teorica e dall'esperienza professionale del suo principale autore, anche dalle molteplici esperienze personali dei curatori, degli atleti, dei nostri ragazzi e delle loro famiglie sul tema dell'educazione motoria e della pratica sportiva.

Infine, non possiamo dimenticare due esperienze che hanno coinvolto alcuni di noi e da cui sono venuti importanti suggerimenti:

- Il campo estivo "One vision! Youth in Europe with Aniridia", organizzato nel 2015 da Aniridia Europe nell'ambito dei progetti Erasmus+ e Aktiv Ungdom, che ha riunito cinquanta ragazzi disabili visivi e normovedenti provenienti da 5 paesi europei in un progetto sportivo di "learning by doing" a cui Aniridia Italiana ha collaborato attivamente;

- Il progetto "Perché siamo qui... per crescere insieme" dell'Irifer del Veneto, sviluppatosi dal 2007 a oggi sotto la guida di Renzo Ondertoller insieme a operatori della disabilità visiva e specialisti dell'attività motoria e sportiva adattata, fra cui Gerarda Soren, che ha riletto le bozze e ci ha dato alcuni utili consigli.

Sport e disabilità visiva

**Basi teoriche e indicazioni pratiche per l'attività motoria e sportiva
adattata per ciechi e ipovedenti**

di Andrea Bellé

a cura di

Matteo Castelnuovo, Barbara Poli e Corrado Teofili

con la collaborazione di

**Thomas Abbruzzo, Cristina Albicini, Gianmaria Dal Maistro, Sara Pecchia,
Michael Pellegrino, Simonetta Pizzuti, Veronica Tartaglia, Edoardo Vitanza**

**Roma
Aniridia Italiana
2017**

INDICE

Prefazione	7
Capitolo 1: Introduzione generale	
1.1 Definizione di attività motoria e sportiva, attività motoria e sportiva adattata ed educazione fisica	9
1.2 Benefici e rischi dell'attività motoria e sportiva	9
1.3 Attività motoria, sport e vista: cosa dice la ricerca scientifica?	11
Capitolo 2: Attività motoria e sportiva adattata	
2.1 Organizzazione dello sport paralimpico	13
2.2 Classificazione degli atleti	13
2.3 Gli sport paralimpici e non: alcuni esempi	13
2.4 Fitness	17
2.5 Educazione fisica scolastica	17
Capitolo 3: Indicazioni pratiche per docenti e istruttori	
3.1 Metodologie didattiche e comunicazione	19
3.2 Ausili	22
3.3 Prevenzione dell'abbandono della pratica motoria e sportiva: il ruolo del docente-istruttore	24
Capitolo 4: Indicazioni pratiche per familiari e disabili	
4.1 Come scegliere l'attività motoria o sportiva	25
4.2 Ruolo dei genitori	25
4.3 Farmaci e sport	26
4.4 Figure professionali di riferimento	27
4.5 Consigli utili	27
Capitolo 5: Il bello dello sport. Le storie degli atleti	
In corsa per la felicità, di Matteo Castelnuovo	29
Storie di successo	
Ju-Jitsu: La cinetica del proprio Io, di Sara Pecchia	30
Nuoto femminile: Un ascolto water-proof, di Cristina Albicini	31
Karate: L'importanza dell'equilibrio, di Thomas Abbruzzo	32
Scherma: Il sorriso? Un'arma di tutto rispetto, di Veronica Tartaglia	33
Nuoto maschile: Il bello delle nuvole, di Edoardo Vitanza	34
Sci alpino: La dolcezza di una curva paralimpica, di Gianmaria Dal Maestro	35
Pentathlon: Chi si ferma è perduto!, di Simonetta Pizzuti	36
Nuoto maschile: Sete di vita, voglia di acqua, di Michael Pellegrino	37
Bibliografia e sitografia di riferimento	39

PREFAZIONE

Ha il pregio della sintesi e della chiarezza, questo utilissimo vademecum sullo sport per i disabili visivi, edito da Aniridia Italiana. La sua compilazione colma in parte una lacuna cronica, a mio avviso, di contributi e pubblicazioni sul tema specifico, a fronte di una richiesta costante di informazione da parte delle persone ipovedenti e cieche.

L'autore, analizzando le dinamiche del singolo, della famiglia e della società, passa attraverso la definizione dei termini, la normativa del diritto sportivo, il tema dei farmaci, le figure professionali di riferimento, il loro ruolo, le migliori metodologie di approccio alla disabilità, fino ad arrivare ai suggerimenti pratici, provvidenziali quando non si sa da dove cominciare per riuscire a riappropriarsi di una vita autonoma.

Ma questo breve compendio, che illustra anche in modo semplice ed efficace tutte le discipline sportive praticabili dai disabili visivi, ha un valore aggiunto che lo rende prezioso per i lettori: raccoglie le testimonianze vive, forti e poetiche, di nove atleti. Primo tra tutti, Gianmaria Dal Maestro, nove medaglie in quattro edizioni di Paralimpiadi Invernali, a inseguire per le nevi di mezzo mondo l'amico Tommaso Balasso. Lui ieri, come oggi Assunta Legnante, Oney Tapia, Cecilia Camellini, sono i testimonial di un movimento spettacolare per le incredibili abilità che dimostra, per il talento puro, della volontà e della prestazione, di questi campioni, storie affascinanti di sfide che non conoscono limiti.

Le loro sono storie a colori di chi ha messo a frutto tutti i sensi e la voglia di esistere, di chi ha creduto con forza nel futuro e nella propria capacità di inventarlo, arricchendolo di nuovi traguardi da raggiungere.

Mi auguro che questa pubblicazione abbia grande diffusione, per passare tra le mani di chi non sa come fare, ma sente la forza di farlo, attraverso lo sport.

Roma, marzo 2017

Luca Pancalli
Presidente
Comitato Italiano Paralimpico



INTRODUZIONE GENERALE

1.1 Definizione di attività motoria e sportiva, educazione fisica e attività motoria e sportiva adattata

Nel linguaggio comune si utilizza il termine "attività fisica" per indicare qualsiasi tipo di sforzo fisico che richieda un dispendio energetico, ma in realtà esistono due tipologie di attività fisica: le attività motorie e le attività sportive.

Per **attività motoria** (o esercizio fisico) si intende qualsiasi tipo di attività fisica volontaria, programmata e strutturata con il fine di migliorare la forma fisica e lo stato di salute psico-fisico e sociale.

Il Consiglio d'Europa all'art. 2 della Carta Europea dello Sport (1992) definisce lo **sport** come "qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali e l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli" ed è quindi inteso come qualsiasi attività competitiva svolta all'interno di un sistema di regole e finalizzata alla ricerca della massima prestazione atletica.

Per **educazione fisica** si intende l'attività motoria e sportiva svolta in ambito scolastico con il fine di promuovere lo sviluppo e il mantenimento delle capacità e

abilità motorie e degli schemi motori di base in rapporto interattivo con lo sviluppo delle capacità cognitive ed emotive dello studente. Queste definizioni sono importanti poiché ci permettono di individuare tre modalità diverse di fare attività fisica, ognuna di esse con obiettivi, modalità di svolgimento e ricadute sulla persona differenti.

L'**attività motoria e sportiva adattata** permette a persone con caratteristiche ed esigenze particolari (disabili, anziani e persone affette da vari tipi di patologie) di poter praticare attività motorie e sportive in sicurezza tenendo in considerazione i limiti determinati dalla particolare condizione della persona.

1.2 Benefici e rischi dell'attività motoria e sportiva

Secondo quanto riconosciuto dall'Unione Europea, dall' UNESCO e dall'OMS, l'attività fisica rappresenta una "componente essenziale per un'equilibrata crescita umana, culturale e sociale dei giovani e degli adulti per tutto l'arco della loro vita". Inoltre è importante considerare che la sedentarietà è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo. Circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno nel mondo a causa dell'inattività fisica. L'inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili come ad esempio le patologie cardiovascolari, alcuni tipi

di tumore e il diabete mellito di tipo 2. L'attività motoria e sportiva al contrario apporta benefici significativi per la salute e contribuisce a prevenire tali patologie.

I benefici per la salute dovuti alle attività motorie e sportive sono:

- Prevenzione e riduzione del sovrappeso e dell'obesità
- Funzione educativa e di aggregazione sociale
- Prevenzione di molte patologie metaboliche, cardiovascolari e muscolo-scheletriche (ipertensione arteriosa, coronaropatia, diabete mellito, osteoporosi ecc.), riduzione del rischio di tumore della mammella, del colon e dell'utero e una migliore qualità del sonno
- Miglioramento dell'efficienza cardio-respiratoria, muscolare, metabolica e del sistema immunitario
- Miglioramento di benessere psicologico, autostima, autoefficacia, percezione di sé e umore
- Armonico sviluppo fisico con prevenzione di atteggiamenti posturali errati e paramorfismi
- Contrasto degli effetti dell'invecchiamento e mantenimento di un buon grado di autonomia
- Miglioramento dello sviluppo psicomotorio e cognitivo nei bambini
- Maggiore produttività sul luogo di lavoro
- Riduzione del rischio di cadute e di subire fratture

Per godere di tali benefici è però necessario sottolineare che l'attività fisica deve essere regolare, continua (infatti i benefici effetti dell'attività fisica si perdono rapidamente quando

viene sospesa) e correttamente programmata.

L'OMS raccomanda per i bambini almeno 60 minuti al giorno di attività motoria e sportiva con intensità da moderata a vigorosa, mentre per gli adulti sono raccomandati almeno 150 minuti alla settimana di attività motoria e sportiva di intensità moderata.

Tuttavia è necessario considerare che praticare attività motorie e sportive presenta alcuni potenziali rischi:

- Overtraining (sovrallenamento)
- Immunodepressione legata ad un'eccessiva intensità degli allenamenti
- Possibilità di subire infortuni
- Aumento di ansia e stati emozionali negativi se viene esasperata la componente competitiva delle attività sportive
- Rischio di morte improvvisa

I benefici e i rischi legati all'attività motoria e sportiva sembrano però dipendere da numerose variabili. Le più frequentemente osservate dalla letteratura sono:

- Genere
- Età
- Stato di forma
- Condizioni psicologiche (stato d'ansia, umore ecc.)
- Presenza di patologie (anche di tipo psichiatrico) o disabilità
- Condizioni sanitarie particolari (gravidanza, menopausa ecc.)
- Intensità e durata dell'attività fisica
- Tipologia dell'attività fisica scelta
- Tipologia di attività motoria (correre, nuotare ecc.)
- Relazione tra attività fisica e nutrizione

In conclusione, visti i numerosi benefici e i limitati rischi, si può affermare che le attività motorie e sportive rappresentano il migliore investimento per il mantenimento e il miglioramento della propria salute. Risulta evidente perciò che anche i disabili visivi devono poter accedere alla pratica motoria per usufruire di tali benefici ottenendo così una migliore qualità della vita. Adattando l'ambiente, le regole, gli attrezzi e le metodologie didattiche anche persone cieche ed ipovedenti possono praticare diversi tipi di attività motorie e sportive come ad esempio: sci di discesa e di fondo, atletica leggera, judo, taekwondo, arrampicata sportiva, golf, tiro con l'arco, vela, la subacquea, nuoto, canottaggio e canoa, calcio a 5, baseball, cricket e molti altri.



1.3 Attività motoria, sport e vista: cosa dice la ricerca scientifica?

I vari tipi di locomozione umana (come corsa e cammino) sono caratterizzati da movimenti ritmici del corpo e necessitano di una regolazione molto accurata dei movimenti e delle posture che li

compongono per consentire un adattamento della locomozione alla volontà della persona e alle condizioni ambientali.

Le informazioni provenienti dall'ambiente esterno giocano un ruolo importante nella regolazione dei movimenti e delle posture (controllo motorio) e possono essere captate da specifici recettori suddivisibili in due categorie:

- Propriocettori che veicolano al sistema nervoso centrale informazioni relative alla posizione dei segmenti corporei nello spazio e nel tempo (fusi neuromuscolari e organi tendinei del Golgi)

- Esterocettori che veicolano al sistema nervoso centrale informazioni relative all'ambiente esterno (vista, udito, olfatto, recettori cutanei e gustativi)

Le informazioni afferenti che giungono al sistema nervoso centrale sono utilizzate per guidare i movimenti e per adattare la locomozione alle perturbazioni ambientali (come ad esempio eventi inattesi, variazioni del terreno, ostacoli ecc.).

Le tre importanti fonti di informazione che possiamo utilizzare per controllare i movimenti del corpo sono:

- Informazioni somato-sensitive
- Informazioni vestibolari
- Informazione visuomotoria

Per un efficace controllo motorio è necessario che tutti questi tipi di informazione vengano integrati poiché nessuna di esse da sola è in grado di garantire alla persona una completa consapevolezza dell'ambiente esterno

e del proprio corpo.

L'informazione visiva in particolare ha la funzione di:

- permettere una stima delle distanze, dimensioni, peso, caratteristiche e posizione degli oggetti nonché della loro velocità e direzione nello spazio nel caso di oggetti in movimento; tali informazioni relative all'ambiente esterno sono importanti per programmare e "aggiustare" il gesto motorio che desideriamo compiere
- contribuire al mantenimento dell'equilibrio (insieme ai recettori vestibolari e neuromuscolari) fornendo informazioni riguardanti la posizione del corpo rispetto all'ambiente esterno e contribuendo alla percezione dei movimenti corporei
- promuovere un'adeguata coordinazione occhio-mano, ovvero la capacità di coordinare le informazioni visive con i movimenti della mano per realizzare compiti anche complessi (scrivere, disegnare, colpire un pallone ecc.)
- contribuire al processo di apprendimento (e quindi anche all'apprendimento motorio)
- fornire informazioni utili per determinare una reazione ad uno stimolo esterno

Nel caso in cui l'informazione visiva sia limitata o assente le funzioni sopra citate risultano limitate ma non perse nella loro totalità poiché, come si è detto, le informazioni sensoriali derivanti dai diversi tipi di recettori vengono integrate a livello del sistema nervoso centrale e

utilizzate per compiere tali funzioni. Si pensi ad esempio ad una persona vedente che debba camminare in un ambiente con scarsa visibilità oppure in una stanza buia con degli oggetti a terra: la persona avanzerà lentamente concentrandosi sulle sensazioni tattili ed eventualmente sonore, avanzerà senza sapere dove iniziano i gradini e quindi senza sapere quando rallentare e cambiare i propri movimenti... ma avanzerà!

Risulta quindi chiaro che ipovedenti e ciechi, nonostante la carenza o assenza di informazioni visive, possono comunque svolgere attività motoria e sportiva sfruttando le altre fonti di informazione disponibili e l'aiuto degli istruttori/docenti. Va anzi sottolineato che quegli stessi benefici di carattere generale che riguardano tutte le persone che praticano sport, come il miglioramento delle capacità coordinative e della propriocezione, assumono un particolare valore proprio per la persona con disabilità visiva: migliorare la prontezza di riflessi, l'elasticità e la percezione del proprio corpo consente di acquisire certi automatismi utili anche nelle attività di tutti i giorni, come fare le scale, fare passi più lunghi per salire o scendere dai mezzi pubblici, appendere un oggetto, sostenere o riporre dei pesi in modo corretto, reagire tempestivamente a un dislivello o un inciampo, non cadere goffamente e via dicendo, con notevoli vantaggi per la sicurezza e l'autonomia di movimento.

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA ADATTATA

L'obiettivo fondamentale dello sport per persone diversamente abili è quello di aiutarli a recuperare il posto che loro compete nel mondo che li circonda.

Sir Ludwig Guttman, 1976

2.1 Organizzazione dello sport paralimpico

In Italia, il Comitato Italiano Paralimpico (CIP) si occupa dell'organizzazione e dello sviluppo dello sport per disabili e attualmente riconosce 28 federazioni sportive, 8 discipline associate, 13 enti di promozione sportiva e 5 associazioni benemerite. Tra le federazioni riconosciute vi è la Federazione italiana sport paralimpici per ipovedenti e ciechi (FISPIC) che, come riportato nel suo statuto, "ha lo scopo di promuovere, organizzare, disciplinare e diffondere le discipline ad essa riconosciute dal CIP ed è strutturata secondo criteri democratici, volti ad assicurare il diritto di partecipazione all'attività promozionale ed agonistica degli atleti paralimpici, con disabilità visiva, siano essi ciechi o ipovedenti, in condizioni di uguaglianza e di pari opportunità".

Il CIP ha demandato alla FISPIC la gestione, l'organizzazione e lo sviluppo dell'attività sportiva per ipovedenti e non vedenti per alcune discipline (goalball, torball, calcio a 5, judo e show down), mentre la

sezione dedicata a ciechi e ipovedenti degli altri sport viene gestita e organizzata dalle singole federazioni sportive olimpiche.

2.2 Classificazione degli atleti

Nelle competizioni ufficiali gli atleti sono classificati in base alle loro capacità funzionali residue in modo da garantire una competizione equa tra i partecipanti. L'International Blind Sport Association ha elaborato una classificazione degli atleti ciechi ed ipovedenti che comprende tre categorie:

B1: ciechi totali ovvero non vi è la percezione della luce in entrambi gli occhi

B2: ipovedenti gravi ovvero persone che sono in grado di riconoscere oggetti o contorni degli oggetti e che presentano un residuo visivo non superiore a 2/60 e/o con un campo visivo non superiore a 5°.

B3: ipovedenti lievi ovvero persone che presentano un residuo visivo compreso tra 2/60 e 6/60 e/o con un campo visivo compreso tra 5° e 20°.

2.3 Gli sport paralimpici e non: alcuni esempi

Atletica leggera: nelle varie specialità dell'atletica leggera (corsa su varie distanze, salto in lungo, salto in alto e lanci) gli atleti sono affiancati da una guida che, a seconda delle specialità, li aiuta nell'orientamento

mediante un semplice richiamo vocale, una cordicella o attraverso il contatto fisico.

Baseball: il baseball adattato per ciechi ed ipovedenti è di recente creazione. In questa disciplina il battitore colpisce una pallina sonora e successivamente scatta verso le basi da conquistare con l'aiuto vocale di una persona vedente, mentre gli avversari devono recuperare la pallina e lanciarla verso una base per "eliminare" il proprio avversario, anche in questo caso con l'aiuto vocale di una persona vedente.



Calcio a 5: nella versione adattata del calcio a 5 la squadra, composta da cinque giocatori, impiega un portiere ipovedente o vedente che ha il compito di guidare la fase difensiva e quattro giocatori che indossano una mascherina in modo da non permettere a nessuno di vedere; all'esterno del campo l'allenatore vedente guida la fase offensiva e l'obiettivo resta quello di fare più goal dell'avversario. In questa disciplina è utilizzato un pallone sonoro e il campo presenta delle sponde alte 1,20 m. per tutto il suo perimetro in modo che il pallone non

esca dall'area di gioco.



Canoa: la canoa è uno sport facilmente accessibile per ciechi e ipovedenti: l'atleta cieco o ipovedente si posiziona a prua della canoa e segue le indicazioni del compagno o dei compagni normodotati (a seconda delle specialità) per mantenere il controllo della rotta dell'imbarcazione e il giusto ritmo di pagaiata.



Goalball: il goalball è forse la disciplina sportiva più praticata da ciechi e ipovedenti: due squadre costituite da tre giocatori ciechi o ipovedenti bendati (due ali e un centro) si affrontano con l'obiettivo di tirare con le mani il pallone sonoro oltre la linea di fondocampo avversaria. Le gare sono costituite da due tempi da 10 minuti ciascuno

e sono disputate su un campo rettangolare con due porte di 9 m. ciascuna; il campo prevede inoltre tre linee di posizione che costituiscono dei riferimenti tattili per i giocatori.



Torball: anche nel torball si affrontano due squadre composte da tre giocatori bendati su un campo rettangolare, però sulla linea di centrocampo sono posizionate tre corde trasversali dotate di campanelli. Le due squadre alternano una fase di attacco e una di difesa e devono cercare di fare più goal possibili. Per segnare un goal si deve far passare la palla sonora sotto le tre corde senza toccarle; nel caso vengano toccate l'arbitro fischia il fallo e l'autore del tiro deve uscire dal campo per tutta la durata dell'azione avversaria, inoltre al terzo fallo l'arbitro assegna un rigore per gli avversari. La squadra avversaria ha il compito di cercare di parare il pallone per poi iniziare una nuova azione d'attacco.

Nuoto: nel nuoto una persona fuori dall'acqua segnala al nuotatore la

fine della vasca toccandogli la testa con un bastone (tapper) e fornisce indicazioni vocali in merito alla posizione del nuotatore nella corsia. Un elemento da non sottovalutare, specie per quelle patologie che implicano fotofobia, sono le condizioni di illuminazione della piscina: atleti fortemente fotofobici possono trovarsi in difficoltà in piscine outdoor o, peggio ancora, in piscine in cui le condizioni di illuminazione cambino all'improvviso a metà della corsia. Lo stesso vale per il nuoto in acque libere. È utile perciò disporre di occhialini colorati o specchiati (secondo le necessità individuali) che riducano l'abbagliamento.



Scherma: esiste un'unica categoria per ciechi ed ipovedenti, e tutti gli atleti sono bendati con una mascherina nera. L'arma utilizzata in gara è la spada e le uniche eccezioni alle regole della disciplina ordinaria sono una pedana più corta (la pedana è ridotta a 7,50 metri rispetto ai 14 metri ordinari) e il fatto che lo schermidore prima di portare la stoccata deve farla precedere da una battuta sul ferro dell'avversario. Bande di alluminio mandorlato

fissate alla pedana tracciano la linea direttrice e segnano il centro e i fine pedana per fornire un riferimento tattile.



Sci nordico e alpino: lo sciatore cieco o ipovedente può praticare queste discipline servendosi di guide normodotate e di dispositivi di comunicazione; inoltre per lo sci nordico è possibile utilizzare i binari presenti sulle piste. Generalmente per lo sci alpino è consigliabile indossare giubbotti di colore giallo brillante per segnalare agli altri sciatori la presenza di una persona cieca o ipovedente in pista in modo da prevenire incidenti e cadute.



Arrampicata sportiva: si tratta di uno sport molto formativo a livello psicomotorio. Oltre alla consapevolezza del proprio corpo, aiuta a sviluppare la capacità di concentrazione, sicurezza in se stessi, autostima e autonomia nel prendere decisioni. Alcune caratteristiche di questa attività, come muoversi lentamente e affidarsi molto al tatto, la rendono particolarmente adatta ai ragazzi disabili visivi, che infatti costituiscono uno dei gruppi più numerosi del paraclimbing.



Vela: la vela è ormai da molti anni praticata sia sul lago sia in mare da varie associazioni e società sportive che periodicamente organizzano corsi e regate.



2.4 Fitness

Nella Position Stand ufficiale dell'American College of Sport Medicine (ACSM) il termine "fitness" è definito come "la capacità di effettuare livelli di attività fisica moderata/vigorosa, senza fatica inappropriata, e la propensione a mantenere questa capacità nel corso della vita". Il fitness quindi ha come obiettivo principale il miglioramento del benessere psico-fisico delle persone attraverso l'esercizio fisico e una corretta alimentazione. Per una persona cieca o ipovedente il fitness può essere un'alternativa interessante allo sport in quanto presenta i seguenti vantaggi:

- La palestra è un ambiente chiuso e controllato in cui il rischio di farsi male è limitato e che permette di praticare attività fisica senza particolari date e orari prefissati di allenamento
- Affidandosi a un personal trainer è possibile ottenere un programma di allenamento a lungo termine, personalizzato e completo che tenga conto delle particolari esigenze della persona
- L'esecuzione della maggior parte degli esercizi svolti in palestra (sia aerobici che di potenziamento muscolare) non implica in maniera rilevante l'uso della vista e sono quindi eseguibili anche da persone con problemi visivi
- Notevole varietà delle tipologie di attività fisica proposte (corsi di step, fitness musicale ecc.)
- Possibilità di interagire con molte persone

2.5 Educazione fisica scolastica

L'educazione fisica scolastica mira ad un corretto sviluppo psicofisico e socio-affettivo dell'allievo e rappresenta uno strumento di promozione della salute, della cultura del rispetto e della legalità. Attraverso la pratica motoria e sportiva nel corso dell'età evolutiva, l'educazione fisica si propone di sviluppare gli schemi motori di base, lo schema corporeo, le capacità motorie e percettive, le abilità motorie sportive e uno stile di vita attivo (Bailey, 2006). L'educazione fisica scolastica inoltre permette di sviluppare la capacità di problem solving, autovalutazione e lavoro in gruppo e le competenze relazionali. Gli obiettivi formativi e i programmi dell'educazione fisica scolastica per ogni fascia d'età sono determinati dal Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca.

La National Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) nel 1992 ha definito la persona fisicamente educata come colui che:

- ha appreso le abilità necessarie per partecipare ad un'ampia varietà di attività motorie e sportive
- è fisicamente in forma
- pratica regolarmente attività motorie e sportive
- conosce le implicazioni e i benefici di tali attività
- valorizza l'attività fisica ed il suo contributo per uno stile di vita sano ed attivo

Alla luce dell'importante ruolo giocato dall'educazione fisica nella

formazione dei ragazzi, risulta chiaro che la scuola deve garantire a tutti gli studenti di poterne usufruire, concetto sottolineato anche dal Manifesto Mondiale dell'Educazione Fisica della Federazione Internazionale di Educazione Fisica (FIEP) presentato durante il Congresso Mondiale del 2000. In questo manifesto si ribadisce il ruolo educativo dell'educazione fisica, definendola come diritto di tutte le persone. Va quindi superata la situazione che si verifica spesso nelle scuole italiane, in cui accade che l'alunno ipovedente o cieco venga escluso parzialmente o totalmente dalle attività di educazione motoria perché non si sa bene come farlo partecipare in modo gratificante e sicuro alla lezione. Talora accade anche che l'alunno si trovi a vivere situazioni

di frustrazione, collegate soprattutto a momenti di competizione come le corse o le partite di calcio o volley, perché desidererebbe partecipare insieme ai suoi compagni ma teme di non essere adeguato al compito richiesto.

Tutto ciò può essere evitato adattando le attività in modo da consentire all'alunno disabile della vista di partecipare insieme ai suoi compagni in modo motivato e in sicurezza, come si vedrà nel prossimo capitolo.



INDICAZIONI PRATICHE PER DOCENTI E ISTRUTTORI

3.1 Metodologie didattiche e comunicazione

La cecità e l'ipovisione rendono più difficoltoso l'apprendimento motorio perché manca la fase di osservazione del gesto motorio, circostanza che ne impedisce una visualizzazione e rielaborazione interna.

L'apprendimento dei gesti motori deve quindi prevedere una metodologia di insegnamento di tipo analitico in cui l'allievo impara i movimenti costituenti il gesto motorio e successivamente la loro corretta sequenza. Il docente/istruttore dovrà utilizzare metodologie didattiche che sfruttino i sensi utilizzabili dall'allievo ovvero udito e tatto oltre che la propriocezione.

Una metodologia efficace consiste nel guidare fisicamente il movimento dell'allievo, ad esempio afferrandone il braccio e muovendolo per imitare una bracciata del crawl.

È importante proporre sempre compiti sfidanti, realizzabili e progressivamente più complessi in modo da stimolare la motivazione, creare stati d'animo positivi e migliorare l'autonomia dell'allievo; va però ricordato che i **tempi di apprendimento** di una persona

cieca o ipovedente sono in genere **più lunghi** di quelli di una persona normovedente ed è quindi necessario individualizzare il più possibile il lavoro del proprio allievo in modo da non metterlo in eccessiva difficoltà con compiti troppo complessi.

Un tema molto importante nelle attività di gruppo è **l'integrazione** del bambino/ragazzo cieco o ipovedente con gli altri allievi normodotati, che è fondamentale e va ricercata proponendo attività praticabili anche dall'allievo disabile oppure dandogli un ruolo da lui praticabile ma significativo nell'attività proposta. Può essere quindi necessario **modificare le regole** di un gioco/ esercizio oppure **crearne di nuovi** ad hoc.

Per esempio in un gioco con la palla si può segnalare la propria posizione battendo le mani in modo che l'alunno sappia in che direzione lanciarla.

Uno strumento didattico importante per migliorare l'integrazione è la suddivisione del gruppo in piccoli sottogruppi "misti", ovvero composti da allievi dotati di diversa competenza motoria ("bravi e meno bravi"), in cui gli allievi più competenti possano aiutare quelli in difficoltà.

È possibile anche impostare un lavoro a stazioni dove in ogni stazione si propone un determinato gioco/esercizio da svolgere con il contributo di tutti i membri del sottogruppo.

Un aspetto chiave nella gestione dell'attività motoria e sportiva di una persona cieca o ipovedente è la **programmazione dell'allenamento**, che deve essere:

- adeguata alle caratteristiche psico-fisiche della persona e ai suoi obiettivi
- precisa, ovvero deve indicare con precisione le attività proposte e le modalità di svolgimento nonché le procedure di valutazione degli obiettivi e la loro programmazione stagionale
- flessibile, ovvero sempre aperta al cambiamento
- fattibile

Nel programmare l'attività motoria e sportiva di un allievo cieco o ipovedente riveste un ruolo fondamentale un'**accurata anamnesi iniziale** in cui si raccolgono informazioni circa la patologia e le sue caratteristiche, lo sviluppo psico-fisico, l'eventuale uso/necessità di sussidi (occhiali, lenti a contatto, assistenza ecc.), l'uso di farmaci, le motivazioni che hanno portato l'allievo ad iniziare la pratica motoria o sportiva, le esperienze motorie e sportive pregresse.

In particolare per quanto riguarda le persone ipovedenti, va attentamente valutata **caso per caso** la funzionalità visiva rispetto a una molteplicità di fattori: l'acuità visiva, l'ampiezza del campo visivo, la fotofobia e l'abbagliamento, la capacità di adattamento alle variazioni di luminosità, la sensibilità al colore e al contrasto, la difficoltà nella valutazione della distanza e della

profondità determinata dall'assenza di stereopsi, la percezione della forma e del movimento, la presenza di aberrazioni ottiche. Tutti questi parametri possono variamente interagire con le condizioni della specifica attività, per esempio rispetto alla velocità del movimento degli atleti e degli oggetti, oppure allo svolgimento al chiuso o all'aperto.

Successivamente si deve effettuare una valutazione motoria (capacità coordinative, condizionali e mobilità articolare), posturale, antropometrica e della composizione corporea iniziale per verificare le condizioni iniziali mediante test preferibilmente validati dalla letteratura scientifica. La scelta dei **test di valutazione** va operata secondo gli obiettivi che si vogliono valutare, tenendo conto della numerosità del gruppo, dell'esperienza motoria degli allievi, delle risorse disponibili, delle condizioni ambientali e del tempo a disposizione; inoltre, per quanto possibile, i test devono soddisfare i criteri di validità, precisione, accuratezza e soprattutto riproducibilità. La letteratura scientifica fornisce indicazioni sulla scelta dei test da utilizzare in funzione dell'età degli allievi, delle caratteristiche fisiche e della specializzazione sportiva verso cui si vuole finalizzare l'allenamento.

In seguito si possono impostare gli **obiettivi dell'allenamento** ricordando che:

- è bene impostare obiettivi generali (a lungo termine) e poi pianificare

obiettivi a breve e medio termine, nel caso di attività di gruppo gli obiettivi generali possono essere uguali per tutti gli allievi mentre gli obiettivi a breve e medio termine dovrebbero essere personalizzati per ogni allievo

- l'allievo deve contribuire attivamente alla pianificazione degli obiettivi ma è compito dell'istruttore/docente valutarne la fattibilità e la priorità di determinati obiettivi rispetto ad altri
- gli obiettivi devono essere sfidanti, misurabili e realizzabili
- gli obiettivi devono essere coerenti al modello prestativo della disciplina praticata (tale modello nel caso di alcune attività sportive adattate può essere diverso dal rispettivo modello prestativo della disciplina ordinaria)

Una corretta scelta degli obiettivi permette una corretta programmazione e periodizzazione dell'allenamento, una maggiore probabilità di raggiungere gli obiettivi prefissati e di evitare sprechi di tempo, esercitazioni inutili e il sovraccarico dell'atleta. La valutazione e l'eventuale revisione degli obiettivi pianificati deve avvenire periodicamente e con regolarità tramite test di valutazione individuali se possibile; si suggerisce di annotare i risultati di ogni valutazione in modo da evidenziare l'evoluzione motoria dell'allievo che costituisce un riscontro oggettivo dei suoi miglioramenti e quindi un rinforzo motivazionale positivo.

A livello comunicativo si deve ricordare che le **indicazioni** fornite ad una persona cieca o ipovedente devono prevedere **concetti di tipo spaziale comprensibili** come ad esempio: "di fronte a", "dietro a", "a sinistra", "a destra" e così via. Con ragazzi più grandi e atleti si possono usare anche riferimenti più oggettivi e univoci, come il quadrante dell'orologio ("a ore 3" significherà a destra della persona), o legati allo specifico ambito, come i gradi per la vela o il numero di corsia per l'atletica.

È importante essere consapevoli che non si può utilizzare quella combinazione di indicazioni generiche ("vai lì"), sguardi d'intesa, gesti e mimica corporea su cui abitualmente si fonda la comunicazione fra normovedenti, che va invece sostituita da una verbalizzazione chiara e coerente dell'indicazione spaziale. Poche parole o segnali, ma chiari e inequivocabili, in modo da evitare o ridurre il rischio di incidenti dovuti all'incomprensione.

Il docente/istruttore inoltre dovrebbe fornire alla persona cieca o ipovedente un costante e frequente feedback sulla propria posizione e sulle condizioni ambientali nel caso egli necessiti di assistenza per affrontare un compito motorio complesso e dovrebbe accertarsi che

l'allievo capisca cosa sta facendo e soprattutto perché lo deve fare. Il docente/istruttore deve avere un particolare riguardo nell'ascoltare l'allievo cogliendone le difficoltà, gli stati d'animo e le esigenze.

Bisogna inoltre porre particolare attenzione all'aspetto della **sicurezza** eliminando tutti i possibili ostacoli dall'ambiente in cui si svolge l'attività (palloni, materassini e attrezzi abbandonati a terra, finestre aperte, spigoli ecc.) e accompagnando gli spostamenti dell'allievo cieco o ipovedente. Nel caso di attività di gruppo è possibile nominare un "assistente" che aiuti il docente/istruttore a individuare ed eliminare eventuali fonti di pericolo. E' utile anche **un'esplorazione preventiva dello spazio**, ossia un momento in cui l'allievo - preferibilmente da solo con il docente/istruttore - possa rendersi conto attraverso il tatto e le descrizioni di chi lo accompagna della dimensione e della struttura degli spazi, dell'ubicazione dello spogliatoio e dei servizi igienici, dei materiali e attrezzi presenti e di tutto quanto può essergli utile sapere durante la pratica sportiva. Ciò è importante anche per gli allievi ipovedenti, che potranno usare il proprio residuo visivo in modo più sereno e appropriato per raccogliere e memorizzare queste informazioni, per esempio avvicinandosi, cosa che non sempre è possibile fare nei tempi ristretti della lezione o insieme ai compagni.

Un'attenzione particolare dovrà essere riservata anche al momento dello spogliatoio: è importante che l'allievo possa individuare un posto preciso per le proprie cose e che i compagni siano consapevoli che non devono spostarle inavvertitamente.

In questo modo verrà rinforzata l'autonomia degli allievi disabili della vista e si potranno prevenire situazioni di disagio, costruendo un rapporto di fiducia, condivisione e serenità nel gruppo.



3.2 Ausili

Nella pratica motoria e sportiva per ipovedenti e ciechi, è molto frequente l'uso di ausili in grado di fornire informazioni aggiuntive, in genere sonore o tattili; ne sono un esempio tutti i tipi di **palle sonore** usate nei vari sport (football, goalball, baseball e così via) o i **riferimenti tattili** che consentono di orientarsi sul terreno o sulla pedana (p.es. nel goalball e nella scherma). In altri casi sono possibili soluzioni

diverse: nella corsa, ad esempio, l'atleta e la sua guida possono correre tenendo ciascuno un capo di una cordicella, oppure la guida può toccare il braccio dell'atleta. Per il nuoto una scelta appropriata degli occhialini può essere di aiuto per diminuire la fotofobia o il fastidio del cloro sulla superficie oculare.

Negli specifici sport si tratta quindi di seguire le regole già previste dalle singole attività, che gli istruttori conoscono bene, ed eventualmente adattarle alle proprie specifiche esigenze.

Vorremmo invece sottolineare l'importanza di curare l'utilizzo di ausili nelle attività motorie scolastiche o del tempo libero. Nelle scuole dell'infanzia e primarie sarà di beneficio **per tutti gli alunni**, non solo per i bambini disabili visivi, proporre attività che sviluppino l'**utilizzo di tutti i sensi**.

Si può per esempio proporre ai bambini di cercare con le mani oggetti mescolati con altri all'interno di una scatola riconoscendoli solo con il tatto. Oppure costruire percorsi con vari tipi di ostacoli (funi, cerchi) che i bambini devono percorrere, senza l'utilizzo della vista, recuperando il maggior numero di mollette da bucato attaccate qua e là, in modo da stimolare la motricità fine. Semplici strumenti come i cinesini, i birilli o i tappetini possono essere adattati a molteplici attività con un po' di intelligenza e fantasia.

Per promuovere l'apprendimento della **corsa** sarà utile tendere in palestra o all'aperto una fune lungo la quale l'allievo possa correre. In seguito, si potrà proporre la corsa libera con l'aiuto qualche riferimento sonoro (battere le mani, o un suono convenuto).

Nei giochi di gruppo si può stabilire che le squadre di riconoscano fra di loro usando un riferimento sonoro (come il verso di un animale) anziché il colore, in modo da non penalizzare gli allievi ipovedenti o ciechi.

Avere a disposizione una palla sonora sarà sempre utile, ma in caso di partita improvvisata si potrà ovviare in modo molto semplice mettendo la palla in un sacchetto di plastica un po' "scrocchiante"; è un accorgimento banale, ma può fare la differenza fra giocare insieme una partita nel cortile della scuola durante la ricreazione oppure rimanere seduti sul muretto da soli, esperienza che ai bambini e ragazzi disabili visivi capita troppo spesso.

Per le passeggiate in pianura o in montagna è utile dotarsi dei bastoncini da trekking, che nei passaggi più difficili possono servire anche da collegamento fra la persona ipovedente o cieca e la sua guida (la guida impugna la punta, chi segue tiene l'impugnatura), in modo da camminare in tutta sicurezza.

Infine, un cenno agli **ausili di protezione personale**: a parte quelli già previsti e obbligatori per ciascuno sport (caschi, visiere, protezioni, ecc.), anche durante l'attività motoria scolastica e del tempo libero si può valutare se usare **occhialini**

antichoc, con profili in gomma in grado di attutire l'impatto con una palla che arrivi sul viso o durante un urto accidentale. Considerato che gli occhialini possono presentare degli inconvenienti, come l'appannamento legato alle temperature e all'intensità dello sforzo fisico e della traspirazione, si dovrà tener conto delle specifiche condizioni ambientali, del tipo di attività e delle preferenze individuali.

3.3 Prevenzione dell'abbandono della pratica motoria e sportiva: il ruolo del docente-istruttore

Per prevenire l'abbandono della pratica motoria e sportiva istruttori e docenti dovrebbero:

- Favorire e rafforzare le relazioni interpersonali sia tra allievi che tra allievi e docente-istruttore
- Favorire nell'allievo un'adeguata percezione di competenza orientata al miglioramento personale, basata sull'orientamento motivazionale al compito (task goal orientation) descritto nella teoria dell'orientamento motivazionale (Nicholls, 1984)
- Promuovere l'autonomia degli allievi permettendo loro di sbagliare e rielaborare le esperienze, promuovere l'impegno, il coinvolgimento di tutti gli allievi e favorire gli stati emozionali positivi
- Adattare le proprie metodologie di lavoro e le proprie strategie comunicative alle esigenze specifiche dell'allievo

- Porre l'accento sullo sviluppo di competenze, valorizzare ogni allievo, riconoscere l'impegno personale, sottolineare i progressi individuali e di gruppo
- Suddividere il gruppo in più gruppetti, ogni gruppetto dovrebbe essere composto da allievi di diverso livello di abilità in modo che i più bravi possano aiutare i compagni più in difficoltà
- Far sperimentare ai propri allievi in età evolutiva diverse tipologie di attività motorie e sportive evitando la specializzazione precoce e favorendo la trasferibilità delle competenze motorie
- Evitare un eccessivo carico psico-fisico agli allievi (troppi impegni, o richieste troppo elevate rispetto alle loro capacità)
- Valutare la presenza dei "sintomi" del burn out (scarsa motivazione alla pratica sportiva, scarsa concentrazione/impegno, minore autostima, cambiamenti nel comportamento, cambiamenti d'umore, emozioni negative ecc.)
- Seguire il modello target (Epstein, 1988) ovvero proporre obiettivi individualizzati, favorire il coinvolgimento di tutti, strutturare gruppi di lavoro eterogenei, valutare individualmente gli allievi e dare tempo affinché sia consentito a tutti di imparare
- Collaborare con i genitori e oculisti per rendere proficua, sicura ed educativa l'esperienza motoria dei propri allievi
- Proporre attività divertenti e motivanti

4.1 Come scegliere l'attività motoria o sportiva

La scelta dell'attività motoria e sportiva da praticare è legata ad alcuni aspetti:

- tipo di patologia, visus residuo
- possibilità sul territorio in termini di società sportive e impianti sportivi
- aspetti logistici
- costi
- preferenze personali
- autonomia personale
- disponibilità di mezzi per la pratica sportiva specifica e disponibilità di guide
- motivazione e possibilità di effettuare una prestazione

In linea generale è consigliabile soddisfare le preferenze personali verificando preventivamente la possibilità di poter svolgere la disciplina scelta e le relative modalità di svolgimento, chiedendo un parere al proprio medico oculista e al proprio istruttore. Può essere utile provare diverse tipologie di attività motorie e sportive, anche in contemporanea, in modo da scoprire nuove realtà e coltivare nuove passioni.

4.2 Ruolo dei genitori

I genitori con i loro comportamenti possono influenzare in modo

determinante le motivazioni, la percezione di competenza e le emozioni dei figli nella pratica motoria e sportiva (Gould et al., 2008). In altre parole i genitori possono influenzare il modo in cui i figli interpretano la loro esperienza sportiva dal punto di vista emozionale e motivazionale poiché rappresentano un modello educativo che indica quali obiettivi porsi, come comportarsi e così via. Nel caso in cui, per esempio, la pratica sportiva venga vissuta come un "dovere" che crea stati d'animo negativi (ansia, preoccupazione, paura) a causa di un'attenzione esagerata ai risultati e alla competizione con gli altri, ciò può favorire l'abbandono temporaneo o definitivo della pratica sportiva.

I genitori dovrebbero:

- Valutare la presenza dei "sintomi" del burn out (scarsa motivazione alla pratica sportiva, scarsa concentrazione/impegno, minore autostima, cambiamenti nel comportamento, cambiamenti d'umore, emozioni negative ecc.)
- Incoraggiare i propri figli a praticare attività motorie e/o sportive
- Lasciare che siano i propri figli a scegliere il tipo di attività motoria o sportiva che preferiscono senza forzature
- Collaborare con i docenti/allenatori per rendere proficua ed educativa l'esperienza motoria dei propri allievi
- Ascoltare, osservare e assistere i propri figli prima, durante e dopo l'attività motoria o sportiva
- Educare i propri figli a migliorare se stessi (e non a essere migliori degli altri)

- Educare i propri figli al rispetto delle regole e delle persone
- Evitare di lasciare a casa i propri figli per paura che si facciano male o per non dover affrontare problemi organizzativi

4.3 Farmaci e sport

Un farmaco è una sostanza esogena biologicamente attiva in grado di indurre modificazioni biochimiche e fisiologiche a livello cellulare, tessutale, organico o dell'intero organismo allo scopo di ripristinare, correggere, limitare o modificare determinate funzioni fisiologiche. Tali modificazioni avvengono attraverso meccanismi di tipo chimico, fisico o chimico-fisico e in alcuni casi possono avvantaggiare la prestazione fisica o psichica dell'atleta anche in assenza dello stimolo allenante.

Secondo l'articolo 1 della legge numero 376 del 14 dicembre 2000 "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping" con il termine "doping" si intende "la somministrazione o l'assunzione di farmaci o sostanze biologicamente e farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche e idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti". I farmaci vietati allo sportivo sono quindi tutti quelli

che contengono un principio attivo in grado di migliorare le capacità fisiche e psichiche dell'atleta anche in assenza dello stimolo allenante. Il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) e la World Antidoping Association (WADA) gestiscono un elenco delle sostanze e dei metodi vietati.

Il decreto ministeriale del 19 maggio 2005 emanato dal ministero della salute stabilisce che sulle confezioni dei farmaci contenenti principi attivi inclusi nell'elenco delle sostanze proibite nello sport sia presente un simbolo di avvertimento (un cerchio rosso sbarrato con la scritta "doping") e che all'interno del foglietto illustrativo vengano fornite le dovute indicazioni in merito. Il CONI, preso atto del "codice mondiale antidoping" della WADA, ha redatto il regolamento dell'attività anti-doping in vigore dal 1 gennaio 2004.

Il doping è un reato penale e la legge 376/2000 prevede una pena che varia da tre mesi a tre anni di reclusione e un'ammenda da 2500 a 50000 euro; l'atleta inoltre deve rispondere anche alla giustizia sportiva in quanto in tale ambito il doping è un illecito disciplinare. Le singole federazioni sportive e le discipline associate dispongono di un proprio regolamento in materia di doping, tuttavia l'articolo 6 della legge n. 376/2000 stabilisce che il CONI, le federazioni sportive e gli enti di promozione sportiva sono tenuti a predisporre tutti gli atti necessari per il rispetto delle norme per la tutela della salute indicate in

tale legge prevedendo le sanzioni e le procedure disciplinari nei confronti dei tesserati colpevoli di doping o che si sono sottratti ai controlli. A un atleta, che sia sottoposto a un trattamento terapeutico specifico con sostanze normalmente vietate per doping, è concessa la possibilità di partecipare alle competizioni agonistiche solo se la sua condizione patologica viene documentata e certificata da un medico e la terapia risponde a idonee e necessarie indicazioni terapeutiche; inoltre la documentazione clinica deve essere conservata e tenuta sempre a disposizione dall'atleta. Risulta pertanto consigliabile rivolgersi ad un medico prima di iniziare l'attività motoria o sportiva al fine di valutare se i farmaci assunti rientrano nelle categorie delle sostanze vietate (come per esempio alcuni farmaci per il glaucoma); se così fosse, il medico potrà eventualmente ricalibrare la terapia e comunque predisporre la documentazione e le certificazioni necessarie affinché l'atleta possa fare sport senza rischiare spiacevoli contestazioni.

4.4 Figure professionali di riferimento

Possono occuparsi di attività motoria e sportiva adattata i laureati magistrali in scienze motorie preventive ed adattate (LM-67) per le attività motorie o i laureati magistrali in scienze e tecniche dello sport (LM-68) per le attività sportive (D.Lgs. 178/98, art. 2, lettera B

e DM 155 del 16 marzo 2007) ed eventualmente aventi specifici titoli rilasciati dalle federazioni sportive, discipline associate ed enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI e dal CIP.

Esistono anche altre figure professionali legate al mondo dello sport che possono essere utili nel percorso motorio e sportivo della persona disabile:

- medici dello sport che, oltre a occuparsi della cura e prevenzione delle patologie nello sportivo, offrono indicazioni circa la scelta delle attività motorie e sportive più idonee alle caratteristiche ed esigenze del paziente e relative all'educazione alla salute
- dietologi ovvero medici specialisti in scienze dell'alimentazione
- psicologi dello sport e coach professionisti che si occupano del supporto psicologico dell'atleta

4.5 Consigli utili

L'American College of Sport Medicine ha realizzato delle linee guida per il mantenimento di un buono stato di salute negli adulti sani.

L'allenamento deve prevedere sia attività di potenziamento muscolare che di resistenza aerobica e mobilità articolare; inoltre si suggerisce un adeguato riscaldamento pre-allenamento e un defaticamento post-allenamento. Il potenziamento muscolare deve essere svolto 2-3 volte alla settimana, l'allenamento

aerobico 3-4 volte

L'allenamento delle capacità coordinative è l'aspetto più importante della formazione motoria infantile e giovanile, poiché influenza lo sviluppo delle capacità senso-percettive e produce molti effetti positivi, ovvero:

- rende l'apprendimento tecnico più rapido e qualitativamente migliore
- gli esercizi di coordinazione possono essere utilizzati

efficacemente anche nel riscaldamento, nell'allenamento a carattere generale e nelle sedute di recupero.

Per una pratica motoria e sportiva più efficace e sicura risulta importante stimolare la collaborazione e la comunicazione tra istruttori/docenti, oculisti, medici dello sport ed eventuali altre figure professionali a seconda delle esigenze del singolo individuo.

IL BELLO DELLO SPORT Le storie degli atleti

In corsa per la felicità

di Matteo Castelnuovo

Il cemento scorre dolce sotto le mie scarpe verde fosforescente e passo dopo passo i metri si accumulano ai chilometri in un susseguirsi di respiri e movimenti senza tempo. Un ossimoro che solo chi corre può realmente comprendere. Lì, su quei tracciati più o meno lunghi, più o meno difficili, ma sempre pieni di novità, ci siamo noi. Un popolo di diversi, di super eroi e di combattenti che si frastaglia a perdita d'occhio su un grande percorso, dove tutto sembra simile e tutto è differente e dove, ogni istante, tutto può cambiare.

Quando corri il tuo respiro deve sincronizzarsi con il tuo cuore, ma ogni battito, e anche ogni emissione di fiato, è controllato dalla testa. Tutto risiede nella mente: decidere di mollare, andare avanti, rilassarsi, aspettare, accelerare, frenare, contare, sentire. I nostri pensieri correndo si liberano e liberandosi si aprono. Un gesto totale e totalizzante che permette a ogni persona di poter raggiungere qualunque luogo e qualsiasi obiettivo, andando oltre i propri limiti.

E allora c'è chi corre in compagnia e chi da solo, chi con la musica e chi in silenzio, ma se la mente c'è,

se il controllo è costante, tutto potrà realizzarsi, definirsi ed essere perfetto. Laddove per perfezione non si intende qualcosa di statico e immutabile, ma semplicemente capace di realizzare i sogni di chi sta vivendo quella completezza che unisce il corpo e l'anima del runner al resto delle cose, come diventasse un tutt'uno con il mondo e allo stesso tempo un ente separato da esso, in grado di astrarsene per trasformarsi in pura libertà.

Correre non è, però, un fatto di velocità o di forza, ma solo di continuità. Un elemento che solo la mente può supportare tanto nello sport quanto nella vita. La continuità di pensare positivo, sorridere sempre, credere in se stessi, volersi bene, rapportarsi con gli altri e essere sempre se stessi senza compromessi e mezzi termini che non fanno bene a nessuno.

Nelle storie che vi proponiamo qui di seguito non ci sono solo i racconti di un gruppo di giovani guerrieri, ma la forza immensa di un intero esercito composto da semplici ragazzi e ragazze affetti da Aniridia che hanno scelto di non farsi limitare dalla malattia. Storie di campioni iridati, olimpici e mondiali in tutte le più diverse specialità di nuoto, sci, arti marziali, scherma e atletica. Tutti armati della propria esperienza e del vissuto delle proprie emozioni e pronti in ogni caso a non cedere davanti alla sorte. Leoni coraggiosi e fiere pantere in

grado di trarre vantaggio da ogni punto di svantaggio, trasformando la limitazione in un vero e proprio elemento distintivo della propria personalità positiva, del proprio modo di vivere e di riconoscere la bellezza della vita. Una grande corsa spesso amara e piena d'insidie, ma anche decisamente gustosa e ricca di soddisfazioni da cogliere e da apprezzare, come dicono gli americani, "step by step", senza voltarsi mai indietro. Perché non importa da dove si parta o dove si arrivi, ma solo dove si sia qui e ora. Nel sogno di una farfalla o nell'atroce vividezza del presente, sempre fieri e felici della propria posizione fatta di storie, amori, dolori e soprattutto vittorie. Medaglie da portare con orgoglio non per dimostrare qualcosa, ma per rivendicare il proprio diritto alla serenità. Uno stato d'animo che solo la nostra mente ci può concedere continuando a correre più velocemente di ogni dubbio, indecisione, imperfezione, distrazione e debolezza, fino a convincerci che niente è impossibile e che vale sempre la pena di essere alla ricerca della felicità.

Storie di successo

JU-JITSU

La cinetica del proprio IO

di Sara Pecchia

La proiezione di me lontana da me. Riconoscere i propri limiti e renderli il confine su cui fare perno per migliorarsi è forse una delle attività e delle lezioni più dure che mi sono capitate di affrontare. Allo stesso tempo, però, questo terreno spinoso e pieno di insidie è stata anche la sfida che negli ultimi sei anni mi ha fatto riavvicinare al Ju-Jitsu. Un'arte marziale tosta. Lo so, sono una femminuccia e non dovrei fare a botte, ma la vita lo fa con me e non ho ancora capito perché mai io non dovrei risponderle. Sono abituata nel mio sport, infatti, non tanto a darle per prima, bensì a sfruttare l'energia cinetica del mio avversario. Una gran cosa, devo dire, l'energia cinetica. Mi piacerebbe molto fare i complimenti al geniaccio che l'ha inventata. Sì, perché permette anche a una come me di ribaltare un energumeno grande, grosso e cattivo se voglio. Ma se la pratica sportiva mi permettesse di fare solo questo, onestamente, anche se un po' mi diverte, sarebbe comunque poco utile. La mia, invece, è una disciplina molto più profonda, nella quale la persona impara a conoscere se stessa e l'avversario, impara a comprendere che esistono, purtroppo, situazioni sulle quali effettivamente non si può agire, ma non per questo devono assumere il valore di "limite". Se,

infatti, si arriva ad accettare il fatto di non poter gestire completamente qualunque aspetto della vita, si inizia anche a tracciare una definizione molto più precisa del proprio "Io" e, entrando in contatto con la dimensione reale di se stessi, si comprende anche meglio e più concretamente di quali armi si dispone. Abilità e qualità che, se usate al massimo delle loro potenzialità, permetteranno a quel punto di superare qualunque difficoltà sia in gara, sia nella vita. Per questo consiglieri a tutti il Ju-Jitsu: perché lavorando su me stessa ho imparato a sentirmi libera e sentendomi libera, quando salgo sul tatami, credo di essere invincibile.



NUOTO FEMMINILE

Un ascolto water-proof

di Cristina Albicini

La testa si gira a destra e poi a sinistra e ogni bracciata è un tuffo, un tuffo dentro di me. Nel nuoto, soprattutto in quello agonistico, l'elemento fondamentale non è andare veloce, veloce ci sanno

andare tutti, il fattore essenziale è sapersi ascoltare. Quando nuoto devo saper percepire ogni centimetro del mio corpo, la sua posizione, la sua direzione, il suo stato e le sue possibilità. Quando ho iniziato ovviamente non sapevo niente di tutto questo e nemmeno me lo immaginavo. Non mi avevano mica spiegato che, per ogni centimetro di acqua conquistato, ci sono settimane di lotta partigiana dietro. Non mi avevano mai detto che non si può mollare nemmeno per un secondo, che nessuno ti regala niente e che se vuoi farcela devi metterti in continua discussione. Questo sport mi ha insegnato a vedere oltre la vista, a sentire partendo prima dall'interno del mio corpo, per poi andare oltre. Ci sono ragazze, oggi, che per me sono d'esempio anche se dovrei esserlo io per loro. Questo perché l'acqua è un ambiente a se stante. Un luogo nel quale il confronto con se stessi e con gli altri è totale, ancora di più se hai una disabilità. Già, perché in acqua, come nella vita, si è soli. Soli a decidere, soli nel muoversi e soli nell'affrontare le difficoltà che arrivano quando meno te lo aspetti, come una nuvola che copre il sole o la luce che filtra da un vetro smerigliato e ti annulla qualsiasi punto di riferimento. Ma essere soli, a volte, è necessario per crescere, per imparare a non fuggire di fronte ai momenti difficili e, soprattutto, per diventare autonomi. Per questo il nuoto mi piace: perché mentre percorro la vasca siamo solo io e l'acqua, tutto dipende da me, tutto inizia e finisce quando lo decido

io e se vinco, lo faccio con tutta la mia forza, la mia passione e la mia testa. Niente è più bello di farcela nonostante tutto e tutti. Niente diversità, niente limiti, solo io e il mio corpo, il mio respiro e le mie scelte. Un'autonomia a cui non potrei mai rinunciare, come nemmeno alle mie 35 medaglie, tra cui ci sono ori, argenti e bronzi iridati, conquistati con tenacia in gare come i 400 stile libero che sono decisamente la mia specialità preferita.



KARATE

L'importanza dell'equilibrio

di Thomas Abbruzzo

Equilibrio di vita, equilibrio di cuore. Il respiro è appena percettibile e la tensione altissima, ma quando parte il colpo so che non dovrà essere portato né troppo piano, né troppo forte, semplicemente dovrà essere giusto, calibrato e in equilibrio, appunto. Il karate è così, non ci devono essere esagerazioni, non bisogna dimostrare niente, ma anzi l'esuberanza diventa un punto di debolezza. Anche per questo la mia arte marziale è una disciplina

elitaria. Non a tutti piace. Non tutti possono praticarla e forse anche per questo sono profondamente orgoglioso della mia cintura nera II Dan. Le difficoltà, certo, in uno sport così dinamico sono tante, a partire dalla distanza da tenere con l'avversario o dalla posizione sul tatami, ma finora sono sempre riuscito a compensarle con qualche piccolo trucco insegnatomi anche dal mio sensei. In particolare, però, ciò che ho imparato in questi anni di allenamenti è stato acquisire sicurezza, stabilità e soprattutto coordinazione fisica e mentale. Sì, perché il cervello in questo sport impara ad agire e reagire in tempo zero, trovando rapidamente una soluzione a livello fisico per poi applicarla in un istante. Questo mi ha permesso, nella vita quotidiana, di valutare anche meglio situazioni impreviste, come inciampare su un gradino o infilare il piede in una buca, riuscendo sempre a non cadere e quindi a non farmi male. Inoltre essere costantemente in allerta mi ha offerto anche la possibilità di valutare meglio ciò che accade intorno a me, calcolando eventuali pericoli. Un grande aiuto, questo, soprattutto quando ci si muove molto a piedi in città. Così consiglierei il karate a tutti coloro che volessero provarlo perché l'equilibrio e i riflessi sono due qualità fondamentali non solo a livello fisico, ma anche a livello mentale, per chi ogni giorno deve affrontare grandi sfide. Circostanze all'apparenza semplici, come attraversare una strada o salire le scale, ma decisamente ostiche per

una persona la cui percezione della profondità non è precisa o l'identificazione dei contorni degli oggetti non è ad alta definizione, e che però possono essere affrontate e superate con disinvoltura grazie all'esperienza e alla capacità di reagire agli ostacoli della vita.



SCHERMA

Il sorriso? Un'arma di tutto rispetto

di Veronica Tartaglia

La mano tesa di fronte a me impugna la spada pronta a vibrare il primo fendente. Attorno il vuoto, dentro me concentrazione. La linea rialzata in pedana: la direzione. I passi dell'avversaria: la distanza. La mia posizione: l'elemento da non perdere mai. Fare scherma per me oggi è una fantastica avventura che mi ha insegnato a entrare in contatto con gli altri, pur facendo uno sport individuale. Una connessione essenziale e fortunata, capace di ricordarmi ogni giorno quanto sia importante sorridere nonostante le difficoltà, per avere rispetto per me prima ancora che per gli

altri. Imparare a essere se stessi, trovando una propria dimensione, sia nell'assalto, sia nella vita, mi ha insegnato a credere di potercela fare sempre. E proprio avendo costantemente stima della mia vera essenza ho compreso l'importanza del rispetto dell'avversario nella sconfitta, ma, ancora più importante, nella vittoria. Sì, perché pochi ci pensano, ma a volte avere rispetto per le persone che ci troviamo di fronte diventa fondamentale quando siamo noi ad avere una posizione di vantaggio. Essere umili, infatti, nei confronti degli altri è uno dei più grandi insegnamenti che mi abbia offerto la spada, non solo nella pratica agonistica, ma anche nel vivere di ogni giorno, aiutandomi a capire come non sia importante vincere o perdere in determinate situazioni, ma piuttosto conti mettercela tutta fino in fondo e non perdere mai il senso di dignità che bisogna doverosamente concedere all'altro. Dello sport per disabili, prima, non sapevo nulla, ma oggi posso dire che quello con la mia squadra è stato uno degli incontri più belli della mia esistenza, capace di farmi crescere come atleta e come persona, ma soprattutto di farmi ritrovare me stessa, dopo aver affrontato un passaggio difficile come quello che porta dall'essere ipovedente all'essere completamente non vedente. Certo, mi rendo conto di avere ancora molto da imparare, ma quando sono in pedana e il giudice dice "a voi", in quel preciso istante, so di essere capace di adattarmi a qualunque evenienza, riuscendo a

tirare di quarta e di terza, arretrando e parando, ma sempre col sorriso. Perché essere flessibili va bene nella scherma, come nell'aniridia, a patto che ci si diverta lo stesso senza cambiare noi stessi, ma semplicemente dando valore a ciò che siamo.



NUOTO MASCHILE

Il bello delle nuvole

di Edoardo Vitanza

Ho fatto tanti sport nella mia vita, ma l'odore dell'acqua, il sapore della velocità, la forza delle dita che trapassano quel liquido azzurro e quasi sospeso nel vuoto sono la cosa più bella nella quale io mi sia mai immerso. Per un istante, ogni istante, prima di un tuffo mi sento completo, realizzato, perfetto. Poi la gara, l'adrenalina che sale, il fiato che si accorcia e i muscoli che iniziano a scaricare tensione rendendo elettrico tutto ciò che mi circonda, come se stessi accendendo una lampadina. Magicamente da azzurra l'acqua diventa bianca, ogni bracciata sempre di più. Nuotare, che magnifica sensazione. Ho iniziato due

anni fa e ancora devo fare molta strada, mi alleno spesso e mi diverto da pazzi. Quando sono a bordo vasca credo di poter superare qualsiasi limite. So che sarà difficile e complicato, ma l'energia che sto accumulando mi farà superare qualunque difficoltà, qui come nella vita. Non è semplice, infatti, affrontare il mondo e spesso spiegare questa difficoltà risulta essere anche più complicato, a pensarci bene. A volte in gara i riflessi del sole mi distraggono, infastidendomi, ma io cerco di non farci caso. Per questo ogni tanto spero che sia nuvoloso. In questo modo la luce è anche forte, ma per lo meno non si riflette sulla superficie della vasca. Questa è solo una delle tante difficoltà che un nuotatore ipovedente affronta, ma mi fa capire come la mia condizione mi possa far apprezzare anche le giornate meno belle. Quelle in cui tutti desiderano il sole e invece io sono contento così, perchè le nuvole mi fanno rilassare, in tutti i sensi. E poi so che c'è sempre il sole dietro le nubi, quindi perchè preoccuparsi? Una domanda questa che vorrei tenessero ben a mente tutti coloro che vedono il bicchiere mezzo vuoto. Perchè ogni cosa ha il suo senso, ogni situazione ha il suo tempo e ogni condizione ha i suoi vantaggi e l'aniridia porta sicuramente con sé la capacità di saper trovare del buono anche in un cielo nuvoloso. Non è da tutti no? In fondo anche in acqua è così all'inizio, il fiato manca, si fa fatica e sembra di non arrivare mai, ma quando si comprende la vera essenza di quella materia eterea non

si può più farne a meno, nonostante non sia il nostro ambiente naturale, o forse proprio perchè in realtà lo è.



SCI ALPINO

La dolcezza di una curva paralimpica

di Giammaria Dal Maistro

Soffice e bianca, ghiacciata e ruvida: la neve. Inseparabile compagna di una vita. Mondo parallelo nel quale ho cristallizzato alcuni dei ricordi più belli di sempre. Le vittorie, le medaglie paralimpiche e quel Torino 2006 che non mi dimenticherò mai. Un periodo magico quello tra gli 11 e i 31 anni, tra sfide, sacrifici, battaglie e rivoluzioni. Sono entrato nel mondo dello sci alpino quand'ero ancora ragazzino, affrontando giganti che erano anche di 15 anni più grandi di me e mai avrei pensato di poterlo rivoluzionare con innovazioni come la pettorina fosforescente o il dialogo guidato da chi non vede. Tutti passaggi nei quali la mia famiglia è sempre rimasta con me: da mio zio, guida delle corse più intense, ai miei genitori che non mi hanno mai lasciato solo, senza pretendere

vittorie o risultati, come ho visto fare ad altri, ma solo facendomi sentire il loro amore. Un affetto che ho preso e portato con me in ogni metro sciato giù per le montagne di tutto il mondo, tra slalom, giganti, super giganti e combinate. Da Vancouver a Nagano nessuna montagna mi ha mai fatto paura, nessuna vetta, nè ripidità o pendenza. Ma non avere paura non significa essere incoscienti. Ci sono regole da rispettare, avversari da affrontare e obiettivi da raggiungere. Di sicuro non si può fare nulla senza un'impostazione rigorosa. Dall'acquisizione di equilibrio e stabilità, dentro e fuori dalle gare, alla vittoria di medaglie importanti come l'oro paralimpico di ormai 10 anni fa, ogni passo è stato importante. Già, perchè il tempo passa e non si può gareggiare per sempre, ma imparare a farlo mi ha insegnato ad accettare i miei limiti, laddove non potevo superarli, senza che questo diventasse qualcosa di negativo, ma anzi prendendolo come punto di riferimento del mio



modo di essere. A tal punto che oggi non vedo più le limitazioni fisiche come blocchi o impedimenti, ma solo come confini che mi aiutano a definire me stesso, accettandomi per

quello che sono e apprezzandomi per come sono. Un percorso fatto di tante discese e risalite, mai noioso o semplice, questo, ma sicuramente essenziale per poter dire di essere soddisfatto non tanto delle vittorie ottenute, quanto della mia vita in generale, per quello che è, che mi ha insegnato e che mi permetterà di insegnare agli altri. Ci sono tanti modi, infatti, di fare le cose e non ce n'è uno migliore degli altri, ma semplicemente c'è quello che ci viene e io non so se oggi sono in grado di dare lezioni a qualcuno, e forse nemmeno lo voglio fare. Ma mi piace l'idea che forse tra qualche anno, grazie alle battaglie che ho combattuto, qualcuno potrà essere ispirato a fare lo stesso, cercando di rendere migliore anche la vita degli altri. Lo sci è un grande sport, davvero, e lo consiglierei a chiunque, anche solo per ossigenare cervello e muscoli (che non fa mai male a nessuno), prendendosi il tempo di sentire la lamina scivolare sotto i piedi, mentre le ginocchia si piegano e le spalle si curvano quel tanto che basta per imprimere l'angolo di volta. Un saltino qua e là e giù per la canalina laterale di una pista appena battuta, facendo curve strette e allargando all'occorrenza. Azione e reazione, gestire l'ostacolo in una frazione di secondo e ammorbidire le spigolosità del tracciato usando tutti gli strumenti a nostra disposizione, un po' come nella vita. Lo sci mi ha insegnato questo e se un giorno anche solo per un attimo riuscirò a insegnare a qualcuno come rendere dolce una curva a gomito per evitare

una cunetta o per correggere una traiettoria, allora i miei successi avranno avuto davvero valore.

PENTATLETA

Chi si ferma è perduto!

di Simonetta Pizzuti

L'aria fresca che accarezza il viso e le braccia, Il sole che ti riscalda e la luce che ti avvolge. Nella mia vita ho fatto molti sport, dall'atletica al judo, dalla barca a vela all'arrampicata, dallo sci alla scherma, raggiungendo molti risultati e soddisfazioni. Fare sport all'aperto, però, è ciò che preferisco, perchè riesco a percepire meglio il mondo intorno a me e tutto è più definito. La brezza leggera che oltrepassa la materia e definisce i contorni di oggetti e persone. Il respiro che produce una sottile eco attraverso la quale si può avvertire la stanchezza e la gioia, la distanza e la fatica. Da ragazza nella nazionale d'atletica ero pentatleta e fin da subito si era capito che, io, ferma non ci sapevo stare e che per me lo sport era un'esigenza psico-fisica. Un aiuto per realizzare la parte più profonda della mia persona e al contempo un modo per cercare un continuo confronto con gli altri che ancora oggi ritengo essenziale. Un valore questo che, forse, è la lezione più importante che si possa imparare da qualunque tipo di pratica sportiva. Sapersi mettere alla prova, capire dove si sta sbagliando per correggere e migliorare. Un cammino costante

che le mie scarpe continuano a voler percorrere. Su questo sentiero ho incontrato tanti amici e avversari, tanti ostacoli e difficoltà, come l'incidente alla gamba che mi ha reso difficile continuare a correre o l'abbassamento del visus che mi ha imposto di riadattarmi a nuove condizioni e sensazioni, ma rimanere in attività e continuare un passo dopo l'altro ad andare avanti mi permette ora di avere un'elasticità, una prontezza di riflessi e una capacità di muovermi che molte persone alla mia età ormai non hanno più. Un enorme vantaggio per chi ha un handicap. Sì, perché essere reattivi e agili, con un fisico allenato e pronto a gestire anche repentini cambi di situazioni offrirà sempre, anche a una persona con delle difficoltà, la possibilità di fare tutto ciò che vuole, affrontando qualunque tipo di criticità senza problemi, ma anzi riuscendo a trovare una soluzione più velocemente di chi invece non pratica sport in maniera continuativa. Inoltre una vita di gare, successi, sfide e obiettivi da raggiungere ha anche acuito decisamente i miei sensi e questo mi rende ancora più forte e sicura delle mie possibilità con una voglia infinita



di non fermarmi mai, cercando sempre quello stimolo in più per conoscere nuove persone, realtà e aggiungere nuove medaglie al mio palmares.

NUOTO MASCHILE

Sete di vita, voglia di acqua

di Michael Pellegrino

L'odore del cloro, l'acqua che mi pervade ogni centimetro del corpo, la luce e il respiro nelle orecchie. Braccia, gambe e testa protese in un unico armonico movimento libero che nessuno può interrompere, nè il dolore, nè la rabbia. La vita con me vince sempre e solo Dio sa quanto tempo mi ci è voluto per imparare questa lezione. Perché una persona può decidere di chiudersi mestamente nel proprio mondo, in una stanza al buio, come in un silenzio senza tempo, ma poi, alla fine, l'energia sprigionata dalla voglia di andare avanti supera ogni ostacolo. L'uomo è un essere vivente e la parola stessa lo definisce come in continua evoluzione e mutazione. Nulla può fermare la vita e l'acqua, ripetendomi ancora una volta volontariamente: è vita. Un insieme di sensazioni, ricordi, emozioni e stimoli che non possono essere ignorati e che si trasformano in un richiamo a cui nemmeno il più sconcolato e distrutto degli uomini può evitare di rispondere. Un allarme, una sirena di soccorso, che ho accolto e che, come da bambino, quando mia madre mi portava in

piscina, ha nuovamente cambiato il mio modo di essere e di affrontare ogni situazione, proprio nel momento in cui credevo che non ci fosse più niente per cui valesse la pena di lottare. Il nuoto mi ha salvato e oggi vedere tanti avversari, compagni di squadra e allenatori intorno mi fa pensare a quanto in fondo io sia fortunato. Non rinuncerei mai al mio sport. E' una parte di me e se nel tepore gelido della vasca mi sento al sicuro, lo devo solo al fatto che so galleggiare decisamente bene e posso dire che se riesco a farlo qui, lo saprò fare di sicuro anche fuori da qui. Mi piacerebbe tanto un giorno arrivare anche alle paraolimpiadi e non so se ce la farò, ma già ora allenandomi duramente e vincendo anche gare importanti come quelle degli ultimi anni mi sento completo e in grado di fronteggiare

qualsiasi difficoltà, senza l'ombra della diversità come quando ero più piccolo, ma anzi avendo la consapevolezza di essere più forte di molti altri. Questo non perchè io lo sia davvero, ma semplicemente perchè ho imparato a credere in me stesso e nella vita che faccio scorrere sopra e dentro di me, come l'acqua, smettendo di oppormi al dolore e trasformandolo in un motivo per essere migliore.



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA DI RIFERIMENTO

Documenti ufficiali

American College of Sports Medicine (ACSM), Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. "Medicine & science in sport & exercise", v. 43, issue 7, p. 1334-1359, 2011

http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx

Carta europea dello sport (1992)

http://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf

Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità (approvata il 13 dicembre 2006)

https://www.unicef.it/Allegati/Convenzione_diritti_person_e_disabili.pdf

Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca, Linee guida sull'integrazione scolastica degli alunni con disabilità

http://hubmiur.pubblica.istruzione.it/web/istruzione/prot4274_09

Federazione Internazionale di Educazione Fisica (FIEP), Manifesto Mondiale dell'Educazione Fisica

<http://fiepeurope.eu/manifest.php>

CONI - RTP – Gruppo registrato per i controlli antidoping, Lista delle sostanze e metodi proibiti 2015

<http://www.nadoitalia.it/it/lista-wada>

Monografie e articoli

Alberti G, Mariani V. L'esperienza della disabilità nella famiglia. Atti del convegno ANFFAS. Pisa, Edizioni del Cerro, 2009

Arrigoni C. Paralimpici. Lo sport per disabili: storie, discipline, personaggi. Milano, Hoepli, 2008

Associazione Nazionale Istruttori di Orientamento, Mobilità e Autonomia Personale (ANIOMAP), Passo dopo passo: verso l'autonomia e la mobilità dei minorati della vista

<http://www.dsnm.univr.it/documenti/OccorrenzaIns/matdid/matdid424130.pdf>

Bailey R. Physical education and sport in schools. A review of benefits and outcomes. "Journal of school health", v. 76, p. 397-401, 2006

Brogli Guiggi A. Strumenti aziendali e leve strategiche per la promozione delle attività sportive a servizio della disabilità. Torino, Giappichelli, 2012

Buratto Sato G, Donati D, Bertinato L. Occhio e sport. FGE Fabiano Gruppo Editoriale, 2014

Gould D, Carson S. Life skills development through sport: current status and future directions. "International Review of Sport and Exercise Psychology", v. 1, issue 1, 2008

Guttmann L, Sport for the physically handicapped, Paris, UNESCO, 1976

Michellini I. Handicap e sport. Roma, Società Editrice Universo, 2009

Oliva A, Nozza V, Gavosto A. Gli alunni disabili nella scuola italiana: bilancio e proposte. Trento, Erickson, 2011

Spinelli D. Psicologia dello sport e del movimento umano. Bologna, Zanichelli, 2002

Stafford L. A parent's guide to effective coaching. National Coaching Foundation, 2010

<https://www.sportscoachuk.org/sites/default/files/A-Parent's-Guide-to-Effective-Coaching.pdf>

Siti

Comitato Italiano Paralimpico (CIP)
www.comitatoparalimpico.it

Federazione italiana sport paralimpici per ipovedenti e ciechi (FISPIC)
www.fispic.it

Associazione Italiana Psicologia dello Sport
www.aipsweb.it

Federazione Medico Sportiva Italiana
www.fmsi.it

Video

Conosco, esploro, esco dalla ragnatela

<https://www.dropbox.com/s/vkc2njiie09082d/ECEDR%200001.mp4?dl=1>

Prodotto dall'IRIFOR del Veneto, il video offre un'analisi delle varie forme di ipovisione e delle tecniche per favorire l'orientamento e la mobilità autonomi. Particolarmente utili per istruttori e docenti gli esempi di attività motorie da fare a scuola o in palestra.

Non fermarti all'apparenza

<https://www.youtube.com/watch?v=RgWg5BjGxoc>

Video di sensibilizzazione alla disabilità visiva realizzato dall'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti - Sezione di Verona, col sostegno di Fondazione Cattolica, nell'ambito del progetto "Vivere dal punto di vista di chi non vede".

Try and try again - Low vision in sports

<https://www.youtube.com/watch?v=AGp34JcqmPQ>

Video realizzato dopo l'esperienza del campo estivo "One vision! Youth in Europe with Aniridia", organizzato nel 2015 da Aniridia Europe nell'ambito dei progetti Erasmus+ e Aktiv Ungdom, esperienza che ha riunito cinquanta ragazzi provenienti da Germania, Italia, Norvegia, Regno Unito e Spagna. Il video propone alcuni suggerimenti per attività sportive all'aperto da fare con ragazzi disabili visivi.

