

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO DEGLI ATLETI PARALIMPICI

Albini, Bellan, Carrera, Ettaj, Guarneri, Tinelli, Verzeri

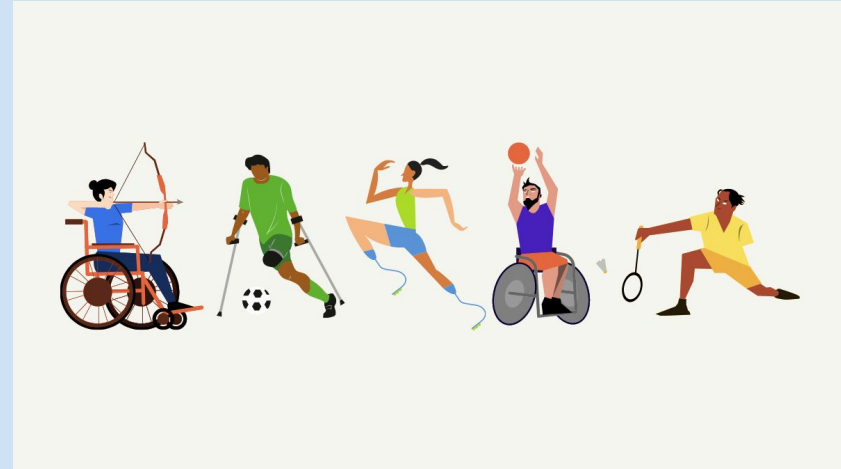


Le disabilità fisiche

Una persona può nascere con disabilità per cause di origine congenita, oppure può essere acquisita in seguito ad una malattia o a un trauma.

Le disabilità, oltre che fisiche, possono essere:

- Psichiche: comprende ritardi più o meno gravi
- Sensoriali: legate all'udito o alla vista



Categorie

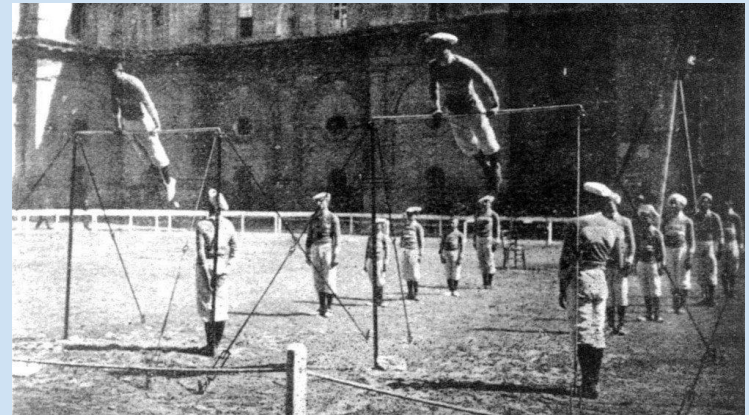
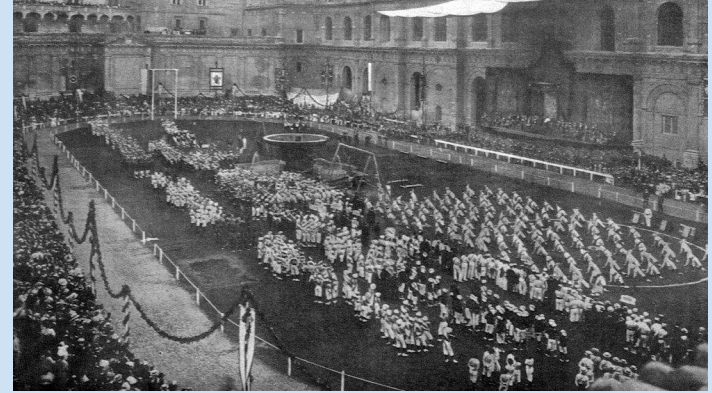
Generalmente gli atleti paralimpici vengono classificati secondo 6 diverse classi:

- amputazioni
- paralisi cerebrali
- difficoltà visive
- lesioni spinali
- disabilità intellettive
- gruppo che include chi non rientra nelle categorie precedenti

questo sistema di classificazione è stato approvato durante l'assemblea generale del CPI tenuta a Seul nel 2007

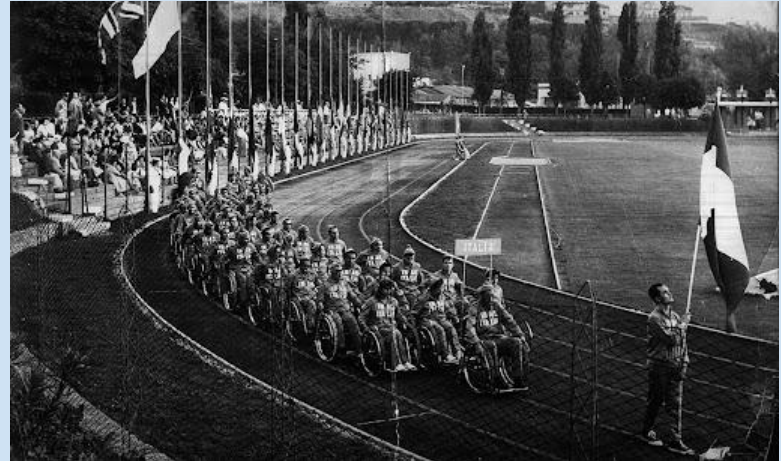
Prima delle olimpiadi...

Nel '900 in Vaticano gareggiavano atleti con disabilità, quarant'anni prima dell'avvio del movimento paralimpico. Nel 1908 c'erano atleti amputati come Baldori che gareggiava nella velocità. C'erano atleti sordi e, nel salto in alto, 9 ragazzi ciechi. Era presente un "osservatore romano" nel 1908 che seguiva le gare internazionali di atletica come fosse "la Gazzetta dello sport" con classifiche, commenti, interviste e persino schede tecniche sull'équipe medica del Fatebenefratelli.



Le prime Paralimpiadi

Ludwig Guttman organizzò una competizione sportiva nel 1948 che comprendeva anche i disabili. Nel 1960 vennero fondate le Paralimpiadi che si svolsero a Roma, ciò determinò l'avvio del percorso che avrebbe condotto alla nascita della competizione nella forma attuale. Nel 1984 vennero riconosciuti come “giochi paralimpici”, anche tutte le edizioni precedenti e dal 2001 sono regolarmente abbinati ai giochi olimpici.



Finalità delle Paralimpiadi

Come a quel tempo, anche oggi le paralimpiadi sono un passo avanti nella promozione di una diversa percezione delle disabilità e favoriscono una nuova consapevolezza stimolando riflessioni sia sul ruolo sociale dello sport, sia sul concetto di abilità.

L'obiettivo del movimento paralimpico non è soltanto celebrare un grande evento, ma dimostrare quello che gli atleti riescono a raggiungere quando sono messi nelle condizioni di poterlo fare.

Lo sport può aiutare a far crescere la comprensione delle disabilità fino ad abbracciarla come risorsa.

Metodi di inclusione

Nel tempo sono state sviluppate nuove metodologie per includere atleti disabili in più sport, come ad esempio:

- Nuoto: possibilità di partire in acqua o seduti sul blocco di partenza. Le virate d'arrivo vengono segnalate dall'assistente con un bastone con un terminale di gomma.
- Pallavolo: Si abbassa la rete (donne: 1,05 m; uomini: 1,15 m) e si riduce il campo
- Baseball: In caso di atleti non vedenti viene aggiunto un suono alla pallina per permettergli di capire il momento esatto per colpire la palla.
- Basket: Si gioca con due canestri alti 1,10 m

Metodologie di allenamento generali

Un atleta diversamente abile ha bisogno di migliorare 3 aspetti, sia coordinativi che condizionali:

- 1) Aumentare i livelli di forza muscolare, soprattutto la muscolatura del tronco
- 2) Migliorare l'ampiezza del movimento
- 3) Aumentare i livelli di coordinazione generale

Nell'allenamento di un atleta disabile sono fondamentali due aspetti, che sono da valutare in maniera individuale da soggetto a soggetto:

-eventuali deficit di termoregolazione (possono comportare fenomeni di disidratazione acuta);

-eventuale compromissione di fattori emodinamici (possono contribuire a limitazioni metaboliche importanti).

Tipi di esercizi per un atleta paralimpico

Esercizi di mobilità attivi:

- Esercizi di stretching dinamico ed esercizi di facilitazione neuromuscolare propriocettiva
- Esercizi di mobilità con sovraccarico utilizzando piccoli attrezzi, elastici o semplicemente esercizi a corpo libero
- Esercizi ad equilibrio statico e dinamico che includono aspetti fondamentali del gesto tecnico di gara
- Esercizi per allenare la coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica con l'uso di piccoli attrezzi

Esteban Farias

Nato nel 1984,italiano di origine argentina,
pratica la disciplina della canoa.

Egli ha vinto nove medaglie (quattro d'oro) a
livello senior tra i campionati del mondo e i
campionati europei.

Si allena a Cremona nella società Canottieri
Leonida Bissolati. Ha acquisito la sua disabilità
nel 2009 (lesioni del cordone spinale) all'età di
25 anni,a causa di una caduta di un muro.

