



PROGETTO «RE-INCLUDIAMOCI OLTRE LE BARRIERE»

ASSOCIAZIONE ACSD H.I.M.E.R.A. APS



SPORT E DISABILITÀ: CORAGGIO E TENACIA

- SCHERMA IN CARROZZINA**
- TENNIS DA TAVOLO**
- BASKET IN CARROZZINA**
- TIRO CON L'ARCO**



L'IMPORTANZA DI PRATICARE SPORT

In ogni fase della vita è importante svolgere attività fisica per mantenere e migliorare il benessere psicofisico, ridurre ansia, stress, depressione e solitudine.



LE ORIGINI DELLO SPORT PER DIVERSAMENTE ABILI



Sir Ludwig Guttmann



Antonio Maglio

Ne fu propugnatore ***Sir Ludwig Guttmann*** (3-7-1899; 18-3-1980), lo considerava utile per plasmare i suoi pazienti, dare loro un fisico forte e il rispetto di sé. A seguito dei successi sportivi riportati, nei “Giochi di Stoke Mandeville” (1952) decise, su proposta e assieme all'italiano ***Antonio Maglio***, di fare partecipare atleti diversamente abili alle olimpiadi di Roma del 1960 (poi paraolimpiadi).

SPORT PER DIVERSAMENTE ABILI LE LINEE GUIDA DEL MINISTERO DELLA SALUTE

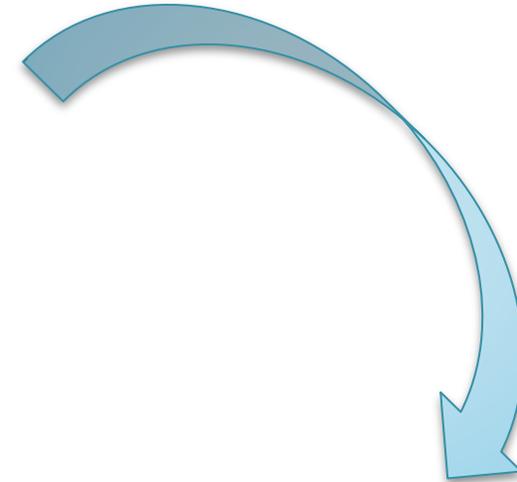
DISABILITÀ



differenti modalità funzionali dell'interazione tra un individuo con un problema di salute e l'ambiente in cui vive.

SPORT PER DIVERSAMENTE ABILI LE LINEE GUIDA DEL MINISTERO DELLA SALUTE

I diversamente abili sono in grado di svolgere attività fisica ad intensità medio-alte, con regolarità settimanale.



Qualora non si fosse in grado di raggiungere tali livelli, si raccomanda di impegnarsi a svolgere una qualsiasi attività fisica in base alle proprie capacità, ed abilità.

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

**Possibilità di
acquisire abilità
motorie ed ampliare
le proprie
competenze.**

**Maggiore autonomia
negli spostamenti e
capacità di relazione.**

**Nei casi di disabilità
«meno gravi», si può
praticare attività
sportiva agonistica.**

**Migliora le funzioni
neuromuscolari,
respiratorie e
cardiocircolatorie.**

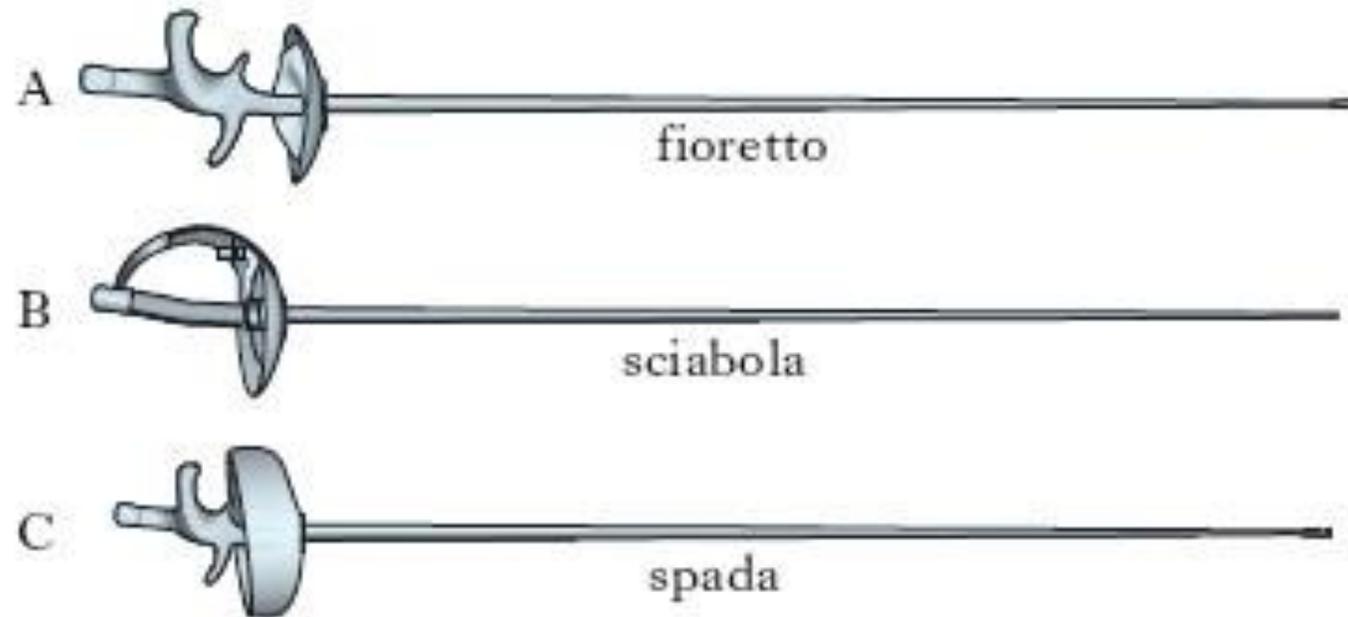
LA SCHERMA IN CARROZZINA

**Disciplina sportiva basata sull'arte dell'offesa
e della difesa tramite l'utilizzo di un'arma.**



LA SCHERMA IN CARROZZINA

E' divisa in **3** diverse specialità: **fioretto**, **spada** e **sciabola**.



LA SCHERMA IN CARROZZINA



Prevede le stesse norme e tecniche, **riadattate alla staticità dell'assalto in carrozzina**. La scherma in carrozzina è praticata soltanto da atleti con disabilità fisiche e ad ogni menomazione appartiene una categoria medica.

DIVISIONE IN CATEGORIE PER CLASSI MEDICHE: CLASSI 1A, 1B

Classe 1A

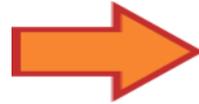
atleti senza equilibrio da seduti che presentano un deficit al braccio, l'arma deve essere fissata al braccio con un bendaggio.

Classe 1B

Atleti senza equilibrio da seduti con estensione del gomito sufficiente ma scarsa flessione delle dita e che necessitano di bendaggio alla mano armata.

CLASSI 2, 3, 4

CLASSE 2



Atleti con un modesto equilibrio da seduti e braccio armato che tira normalmente.

CLASSE 3



Atleti con un buon equilibrio da seduti pur senza appoggio attivo delle gambe, con braccio armato che tira normalmente.

CLASSE 4



Atleti con un buon equilibrio da seduti più appoggio attivo delle gambe e braccio armato che tira normalmente.

LO SPORT INTEGRATO



E' la possibilità di gareggiare con squadre miste, composte da atleti normodotati e diversamente abili che si sfidano seduti in carrozzina: assalti singoli a 5 stoccate da tre minuti ciascuno.

Accorgimenti saranno presi in base alle categorie di disabilità, facendo gareggiare tra loro atleti con le medesime funzionalità.

TENNIS DA TAVOLO



Può essere giocato **individualmente, in coppia o a squadre** . Il tennis tavolo dedicato a persone con disabilità, **non presenta grandi differenze rispetto a quello giocato da persone normodotate.**

L'unica differenza è il servizio: se esce ai lati del tavolo si ripete come fosse un net. Il servizio può essere fatto cortissimo, lungo o a metà campo in qualsiasi parte del tavolo, ma la pallina deve uscire diritta non in diagonale.

Resistenza

In caso di due competizioni al giorno bisogna sviluppare resistenza fisica e la lucidità mentale

Velocità

Consente di acquisire destrezza e celerità nel rispondere

QUALI CAPACITÀ MOTORIE SVILUPPA?

Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti

Per un buon dritto o un rovescio bisogna eseguire una serie di movimenti che ti portano a rispondere o attaccare nel modo più efficace possibile



Capacità di reazione:
reagire e agire
velocemente per
anticipare l'avversario.

Fiducia in se stessi

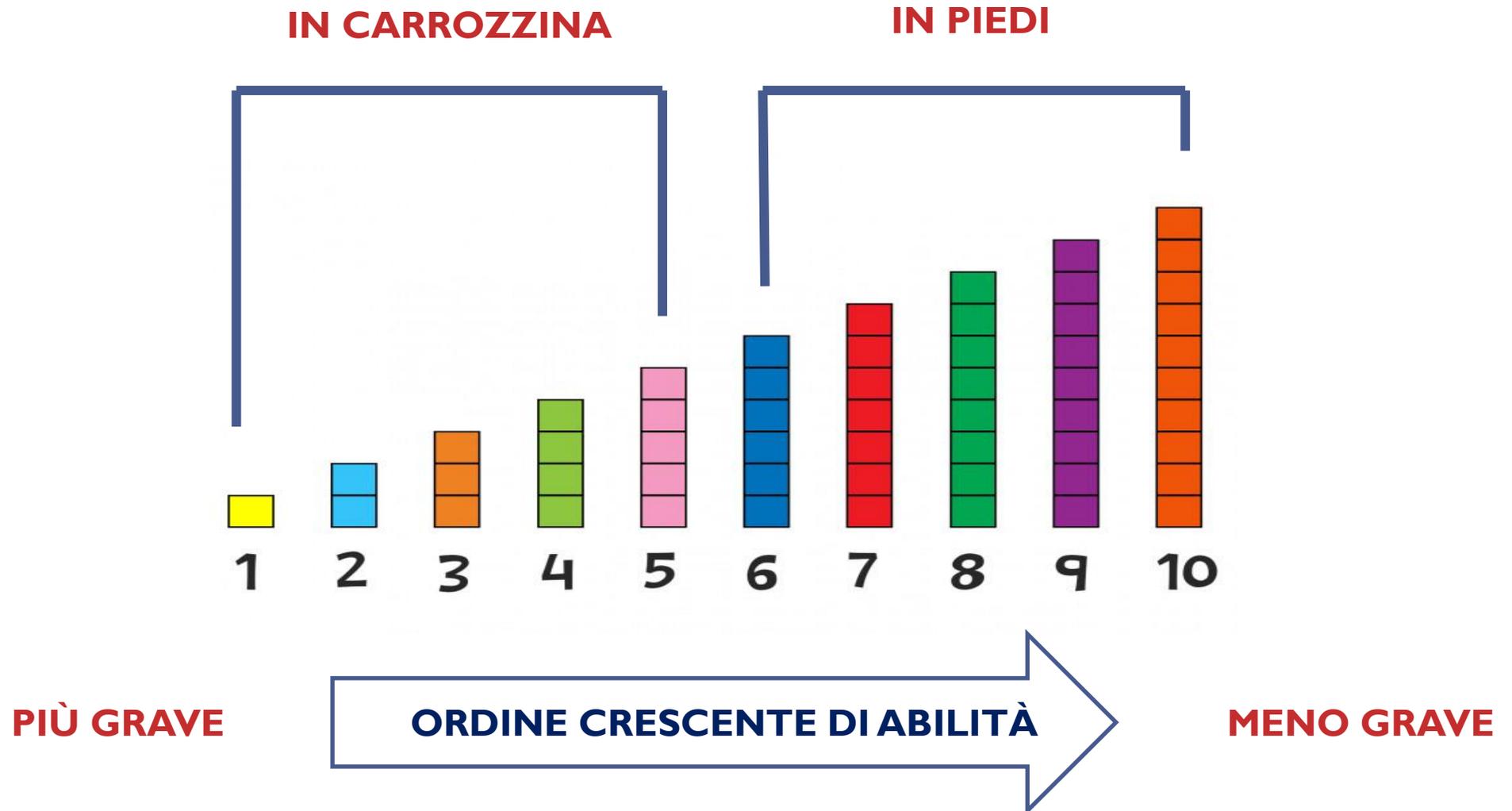
ULTERIORI CAPACITÀ

**Assunzione di
responsabilità**

**Capacità di adattamento e
trasformazione del
movimento:** comprendere
velocemente la situazione e
adattarvi il gioco

LE CLASSI

Nel tennis da tavolo la disabilità è divisa in **10 classi**



IL TORNEO A SQUADRE

La squadra è composta da **2 a 4 giocatori** per poter disputare gli incontri di singolare e l'incontro di doppio, come la Coppa Devis nel tennis



IL PUNTEGGIO



Si adotta lo stesso punteggio del regolamento internazionale, quindi al meglio dei **3 set a 11 punti ciascuno.**

L'INTEGRAZIONE



Il tennis da tavolo lo sport che si presta meglio per l'integrazione tra atleti disabili e normodotati. L'unica differenza è che nel singolare non si può battere lateralmente, mentre nel doppio in carrozzina non c'è l'alternanza come in quello in piedi.

LA TECNICA

Velocità è diversa



La visuale di
gioco è diversa



Differente uso
delle racchette



I colpi vanno adattati in considerazione
dell'altezza dell'atleta rispetto al tavolo

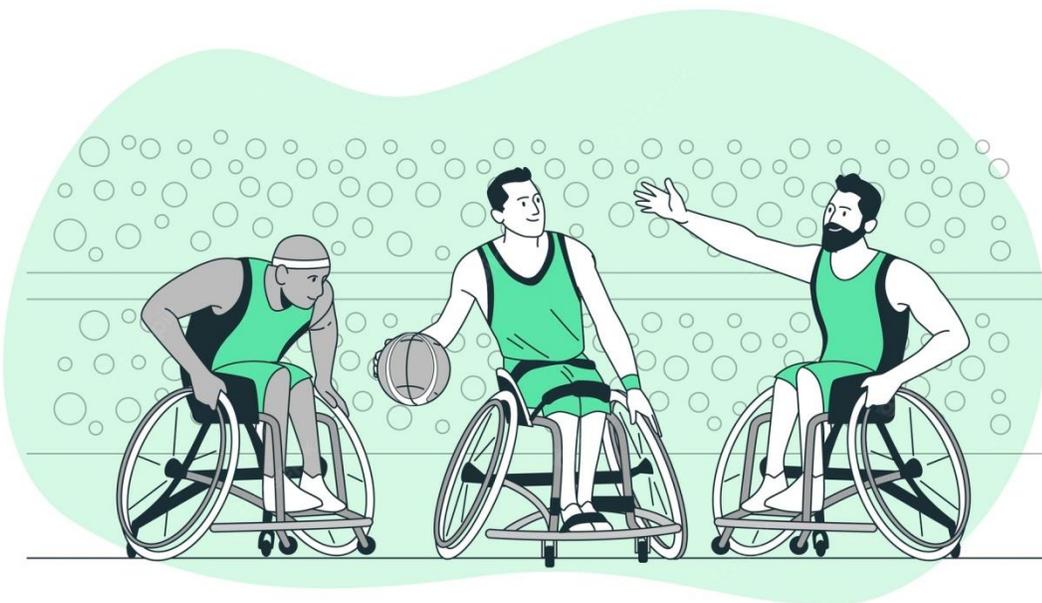
BASKET IN CARROZZINA



Un po' di storia

Il Basket in carrozzina deve la sua nascita ai veterani di guerra americani, che utilizzarono questo sport come metodo riabilitativo negli ospedali militari al termine della seconda guerra mondiale.

IL GIOCATORE



Per partecipare alla gara, i giocatori, devono essere in possesso del **cartellino di gioco**, attestante il **punteggio di handicap**, il tipo di **disabilità** ed eventuali **dispositivi di protezione personale** da utilizzare durante la gara.

CLASSIFICAZIONE DI UN GIOCATORE

Lo **scopo** della classificazione di un giocatore nel basket in carrozzina è di **assicurare a ciascun giocatore le stesse opportunità di essere membro integrante della squadra.**



Ogni giocatore sarà classificato con un **punteggio** che va **da 1 a 5. Più l'handicap sarà grave, più il suo punteggio sarà basso.**

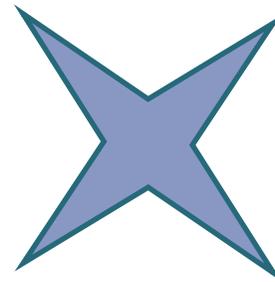
I FATTORI CHE DETERMINANO LA CLASSE DI UN GIOCATTORE

**Funzionamento
del tronco**

**Funzionamento
della mano**

**Funzionamento
degli arti
superiori**

**Funzionamento
degli arti
inferiori**



CLASSIFICAZIONE DEI PUNTEGGI



Ogni giocatore sarà classificato con un punteggio che va da 1 a 5, inversamente proporzionale all'importanza del suo handicap.

CLASSIFICAZIONE DEI PUNTEGGI



Ogni team ha la possibilità di schierare un elemento normodotato a cui verrà assegnato un punteggio 5



La somma dei punti dei 5 giocatori in campo, determina il totale del punteggio della squadra in campo.



In Italia la squadra al completo, non deve totalizzare un punteggio che sommato superi i 14,5 punti.



Nelle competizioni internazionali la squadra deve totalizzare al massimo 14 punti.

LA CARROZZINA



l'asse delle ruote, non parallela al suolo, bensì con un'angolazione variabile da 12 a 20 gradi.

Il mezzo dovrà essere obbligatoriamente dotato di una o due piccole ruote posteriori che impediscono il ribaltamento

E' necessaria una barra orizzontale di protezione anteriore per salvaguardare piedi e gambe dei giocatori.

LA SQUADRA



SQUADRE



**GIOCATORI
OGNI
SQUADRA**

IL TEMPO DELLA PARTITA



suddivisi in 4 periodi di 10 minuti di gioco effettivo ciascuno.

LE REGOLE



Sono praticamente identiche a quelle del basket per normodotati, tranne per queste infrazioni:



- 1 Passi:** sono consentite due spinte di ruote mentre il giocatore ha il pallone sulle cosce, la terza spinta equivale a commettere un'infrazione di passi.
- 2 Sollevamento:** un giocatore non può sollevarsi dalla carrozzina nel tentativo di rimbalzo, per ricevere palla o per tirare.
- 3 Mettere i piedi fuori dalla pedana** per ottenere un ingiusto vantaggio.
- 4 Utilizzare una parte degli arti inferiori** per ottenere un ingiusto vantaggio o per manovrare la carrozzina.

IL TIRO CON L'ARCO

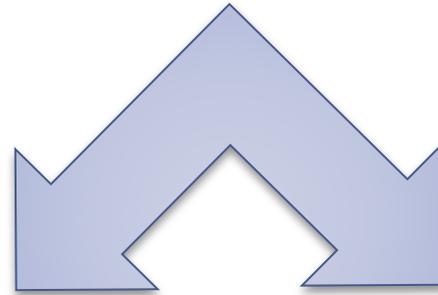


Il tiro con l'arco ha esordito in occasione dei Giochi Paralimpici di Roma del 1960

L'obiettivo è quello di **colpire con le frecce un bersaglio delimitato da 10 anelli concentrici** il cui valore cresce di punteggio a mano a mano che dall'esterno si arriva verso il centro del bersaglio.



LE GARE DI TIRO CON L'ARCO



gli atleti con disabilità fisica vengono classificati in **3 classi funzionali**

Le gare sono individuali ed a squadre per atleti in carrozzina e deambulanti.

LA NASCITA DELLA FEDERAZIONE PARALIMPICA FITARCO

La disciplina del tiro con l'arco per persone disabili è passata sotto le dirette competenze e responsabilità della Federazione Olimpica.

La prima competizione, invece, fu ai Giochi per Disabili di Stoke Mandeville, nel 1948, parteciparono 130 arcieri provenienti da due paesi.

La nuova Federazione venne fondata a **Milano il 17 dicembre 1961** ad opera delle cinque Compagnie operanti all'epoca, e venne chiamata **Federazione Italiana Tiro con l'Arco**. 22 dicembre 1971, venne ammessa nell'ambito del Comitato Olimpico come "sport riconosciuto".



Grazie per la vostra attenzione!

Associazione ACSD H.I.M.E.R.A. APS (Palermo)

Corso Calatafimi 1033/b; Piazza Vittorio Emanuele Orlando 14/a

www.associazionehimera.eu