



Con la collaborazione organizzativa
del Tiro a Segno Nazionale Sezione di Catania 1884

CATANIA, 19 Ottobre 2013

*Catania International Airport Hotel
Via San Giuseppe La Rena, n. 94*

**9° CONVEGNO NAZIONALE
ANNUALE U.N.A.S.C.I.**

Sport come Valore Sociale

**Sanità, Educazione, Lavoro, Riabilitazione,
Divertimento/Spettacolo**

“Sport come Riabilitazione”

Relatore:

prof.ssa Miranda CARASTRO

specialista di neuropsicomotricità nell'età evolutiva

GLI EFFETTI BENEFICI DELLO SPORT SUI DISABILI

Prima di avviare ogni considerazione appare opportuno fare una distinzione tra sport e attività motoria:

- **lo sport ha una componente agonistica**

- **l'attività motoria invece deficiata di questa componente importante determinante sulla sfera psicomotoria dell'individuo.**

Ambedue però giocano un ruolo determinante sull'individuo e l'obbiettivo principale è quello di sviluppare un armonico aspetto psico-fisico in un contesto di educazione e formazione della personalità.

Già gli antichi parlavano di “mens sana in corpore sano”; analizziamo ora i benefici sugli apparati:

muscolo-scheletrico

- corretta postura
- miglioramento della mobilità articolare
- tonicità delle masse muscolari

cardio-circolatorio e respiratorio

- bradicardia
- valida gittata sistolica
- miglioramento delle irrorazioni periferica (capillarizzazione)
- facilitato ritorno venoso
- pressione arteriosa favorevole
- bradipnea
- rapida riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria dopo sforzo

sistema endocrino-metabolico

- rapporto pondero-staturale favorevole
- aumento della massa magra attiva e riduzione della massa grassa
- corretta regolazione del controllo diencealo dell'apparato
- corretto assetto glico-lipidico

L'attività motoria ha delle ricadute positive sul comportamento e la personalità: buon controllo emotivo, buona adattabilità, valida autostima, buona capacità di socializzazione..

Nei ragazzi diversamente abili l'evoluzione di queste competenze ha tempi e modalità diverse ma di notevole importanza perché migliorando lo sviluppo psicologico si ha la progressiva e faticosa conquista dell'autonomia. ciò consente di conquistare un ruolo nella società cercando di ridurre la dipendenza con la famiglia, accettando i continui conflitti della quotidianità, manifestando il proprio se' nella vita sociale.

Per il diversamente abile la pratica regolare dell'attività motoria riveste i seguenti vantaggi:

- piano cognitivo.
- piano fisico
- piano sportivo
- piano psicologico
- piano socio-educativo

Si ribadisce che il ritardato mentale avrà una maggiore compromissione dei piani cognitivi e psicologico.

Quando si lavora con atleti disabili bisogna tenere conto di quanto segue:

Principio dell'adeguamento alle caratteristiche fisiche e psicologiche dell'allievo;

Principio dell'individualizzazione: si devono considerare le differenze individuali nei ritmi cinetici,

Principio della totalità: l'individuo deve essere percepito come unità bio-psichica.

Principio della solidarietà: la ricerca del contatto sociale non dipende da un affetto momentaneo, ma un'azione comune da perseguire in gruppo.

Principio di motivazione: lo sport capovolge la situazione in cui si trova il disabile, egli infatti si trova ad aumentare le proprie attività, ampliando il proprio volume di azione e allargando gli orizzonti fisici.

Principio di allenamento: l'allenamento rappresenta la chiave del successo e per la sua programmazione la relazione tra l'allenatore e l'atleta gioca un ruolo decisivo.

Lavorando con i disabili si riscontrano più frequentemente, rispetto ai normodotati, i seguenti "influssi di disturbo":

- FATICA;
- EMOZIONE;
- CADUTA DELL'ATTENZIONE;
- DIMINUITO LIVELLO DI CONCENTRAZIONE.

Tali influssi legati più a fattori emozionali e relazionali si prevengono grazie alla messa in atto di strategie operative atte a ridestare sempre curiosità ed attenzione, proponendo gesti possibili che diano piacere alla riuscita dell'esecuzione rinforzando l'autostima e la motivazione a partecipare.

Grande importanza assume la correzione degli atteggiamenti posturali, al fine di evitare attitudini viziate di compenso.

La percezione della postura costituisce il primo elemento di acquisizione per la strutturazione dello schema corporeo.

Lo sport è una componente essenziale nella nostra quotidianità riesce a far emergere ciò l'uomo ha.

Purtroppo la società continua a riservare ai diversamente abili uno spazio esiguo e marginale, nonostante oggi si ha una presa di coscienza collettiva di questo problema che è diventato di eccezionale rilevanza.

Non basta la buona volontà delle famiglie, il senso di solidarietà del volontariato, dell'associazionismo sociale ma bisogna intervenire in modo più incisivo mettendo a disposizione risorse e riducendo il più possibile le condizioni di restrizione o di deficit del soggetto, il quale vive una situazione di sofferenza che si caratterizza con disturbi morfo-funzionali, ritardi di sviluppo, mancanza d'interesse e d'impegno, isolamento sociale e fuga dalla realtà.

Lo sport dà al disabile la possibilità di una "sistemazione" della realtà e con questa operazione di sistemazione da un "ordine" se così si può dire alla "mente".

Come nota conclusiva, voglio porre l'attenzione sull'art. 3 della Costituzione Italiana che recita: "Tutti i cittadini hanno pari dignità e sono uguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali. E' compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale che limitando di fatto la LIBERTA' e L'UGUAGLIANZA dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana....."