

Presentazione
Prefazione
Introduzione

CAPITOLO 1 - PROFILO STORICO

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

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

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

CAPITOLO 3 - DISABILITÀ FISICO-MOTORIE

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

CAPITOLO 4 - DISABILITÀ SENSORIALI

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

CAPITOLO 5 - DISABILITÀ INTELLETTIVE E RELAZIONALI

- 5.1 Caratteristiche eterogenee degli individui con deficit intellettivo
- 5.2 Individui con deficit intellettivo: sintomi
- 5.3 DSM-5 - Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali
- 5.4 Disturbi del neurosviluppo
 - 5.4.1 Disabilità intellettive
 - 5.4.2 Disturbi della comunicazione
 - 5.4.3 Disturbi dello spettro autistico (ASD)
 - 5.4.4 Disturbi da deficit di attenzione - iperattività (ADHD)
 - 5.4.5 Disturbi specifici dell'apprendimento (DSA)

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

CAPITOLO 6 - CLASSIFICAZIONI FUNZIONALI

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

CAPITOLO 7 - OBIETTIVI DELLE ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVE ADATTATE

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

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

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

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

- 9.1 Benefici dello sport per i soggetti con disabilità
- 9.2 Precauzioni
- 9.3 Controindicazioni

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

- 10.1 Atletica Leggera

- 10.2 Basket in carrozzina
- 10.3 Baskin
- 10.4 Sitting Volley
- 10.5 Tennis in carrozzina

CAPITOLO 11 - LO SPORT DEI SOGGETTI CON DISABILITÀ SENSORIALI

- 11.1 Atletica Leggera con atleti con deficit alla vista
- 11.2 Calcio a 5 - Non Vedenti - cat. B1
- 11.3 Torball - Goalball - Regolamenti
 - 11.3.1 Torball: la difesa
 - 11.3.2 Goalball: la difesa
 - 11.3.3 Torball - Goalball: l'attacco
 - 11.3.4 Torball - Goalball: didattica

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

- 12.1 Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo-Relazionali (FISDIR)
 - 12.1.1 Basket - Fisdir
 - 12.1.2 Calcio a 5 - Fisdir
 - 12.1.3 Ginnastica Artistica e Ritmica - Fisdir
 - 12.1.4 Pallavolo - Fisdir
- 12.2 Special Olympics
 - 12.2.1 Unified Sports
 - 12.2.2 Pallavolo unificata
 - 12.2.3 Basket unificato

CAPITOLO 13 - INVECCHIAMENTO ED EFFICIENZA FISICA

- 13.1 Il processo di invecchiamento
- 13.2 Effetti dell'invecchiamento
- 13.3 Condizioni favorevoli per l'attività fisica
- 13.4 Influenza dell'esercizio fisico sull'invecchiamento
- 13.5 Effetti positivi dell'allenamento

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

- 14.1 Linee guida
- 14.2 L'attività fisica nell'anziano fragile
- 14.3 Rischi legati all'esercizio fisico in età senile
 - 14.3.1 Le cadute nell'anziano
 - 14.3.2 Paura di cadere
- 14.4 Prevenzione nell'esercizio fisico in età senile
 - 14.4.1 Capire il processo di invecchiamento: i nuovi anziani
 - 14.4.2 Prevenzione degli infortuni
 - 14.4.3 Prevenzione delle cadute
- 14.5 Fattori di infortunio intrinseci ed estrinseci
 - 14.5.1 Prevenzione "all'aperto"
 - 14.5.2 Prevenzione "in palestra"
 - 14.5.3 Prevenzione "in acqua"
- 14.6 Test funzionali nella popolazione anziana
 - 14.6.1 Valutazione della forza muscolare
 - 14.6.1.1 Chair sit to stand test (CSST)
 - 14.6.1.2 Arm curl test (ACT)
 - 14.6.1.3 Grip strenght test (GST)
 - 14.6.2 Valutazione della funzionalità aerobica
 - 14.6.2.1 Six minutes walk test (6 MWT)
 - 14.6.3 Valutazione della flessibilità
 - 14.6.3.1 Sit and reach test (SRT)
 - 14.6.3.2 Back scratch test (BST)

14.6.4 Valutazione dell'equilibrio e dell'agilità

14.6.4.1 Romberg's test (RT)

14.6.4.2 Tandem test (TT)

14.6.4.3 Balance error scoring system (BESS)

14.6.4.4 Timed up and go (TUG)

14.6.5 Valutazione della composizione corporea

14.6.5.1 Body mass index (BMI)

Bibliografia

Sitografia

Ringraziamenti

L'autore