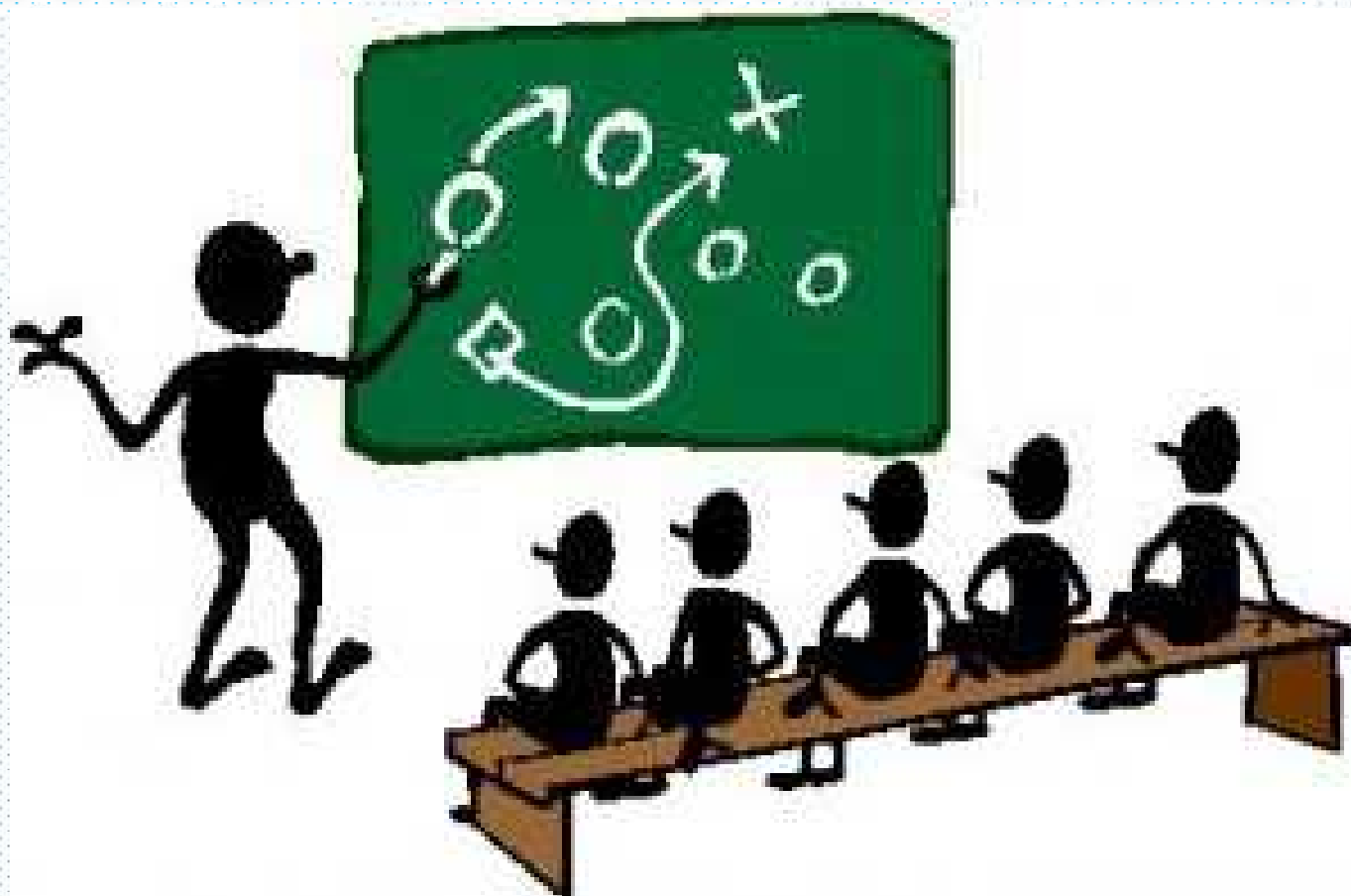




CORSO DI FORMAZIONE MODELLO TICINIA "SCUOLA CALCIO SPECIAL"



Novarello 20 - 21 maggio 2021

Mancini Marcello

+39 3939218070

marcello.mancini@assoallenatori.it

- Allenatore UEFA "A"
- Presidente Nazionale A.I.A.C. ONLUS
- Docente Corso Sperimentale FIGC per Allenatori di calciatori/calciatrici con disabilità
- Docente CORSO A.I.D.
- Docente Tutorial A.I.A. Talent
- Commentatore SKY London 2012 Paralimpiadi Calcio a 7 cerebrolesi
- Commentatore RAI SPORT Roma 2018 Mondiale Calcio a 5 disabili mentali
- Accompagnatore Nazionali di calciatori con diverse Disabilità ITALIA - RUSSIA - UCRAINA - CINA (Cerebrolesi-ciechi B1 e D.I.R.)



LA STORIA

- Lo sport per i disabili è una pratica relativamente recente.
- Il primo a capire l'importanza dell'attività sportiva per persone con disabilità motorie è stato il medico tedesco **Ludwig Guttman**.
- Nel 1944, all'interno del centro di riabilitazione motoria di Stoke Mandeville, cominciò a organizzare allenamenti specifici per sollecitare la collaborazione attiva dei disabili.
- **Nel 1948 a Stoke Mandeville sono stati organizzati i primi giochi per atleti disabili.**



LUDVIG GUTTMANN

Ludwig Guttman è nato alla fine del XIX secolo da una famiglia ebrea ortodossa che nel 1902 si è trasferita in quella che oggi è la città polacca di Chorzow. Nell'ospedale di questa piccola cittadina (il primo al mondo dove si trattavano gli incidenti sul lavoro) egli ha cominciato a fare le prime esperienze: si è laureato in medicina specializzandosi in neurologia a Friburgo nel 1924. Egli è stato uno dei più noti chirurghi tedeschi per il cervello.



ANTONIO MAGLIO

“Trattali come se fossero normali, aiutali solo se ti chiedono aiuto.”

Pioniere delle terapie di riabilitazione dei disabili, fin dal conseguimento della laurea in medicina ottenuta presso l'Università di Bari nel 1935.

Maglio si interessò alla riabilitazione dei disabili, moltissimi dei quali gli devono (direttamente o indirettamente), il miglioramento dell'aspettativa di vita ed il reinserimento nel corpo della società civile.

Nel 1958, Maglio convinse Guttmann a portare le competizioni di Stoke Mandeville del 1960 a Roma, sostenendo che avrebbe persuaso le maggiori autorità politiche e sportive italiane ad organizzarli negli stessi impianti ed alloggi che, poco prima, avrebbero dovuto ospitare le gare olimpiche.

Maglio continuò la sua attività fino agli anni '80, promuovendo lo sport paralimpico e a facendo gareggiare decine e decine di atleti paraplegici italiani nelle competizioni internazionali.



GIOCHI PARALIMPICI

Il termine Paralympics ha acquisito nel tempo un diverso significato, inizialmente Paralympics voleva intendere, quando fu creato, Giochi Olimpici per Paraplegici, oggi, il prefisso “**para**” vuole invece indicare che i giochi sono paralleli e assolutamente complementari alle Olimpiadi per normodotati.

Il simbolo:

- **tre agitos (dal latino «io mi muovo»)** in **rosso, blu e verde** e i colori più utilizzati nelle bandiere dei Paesi del mondo.
- è denominato la bandiera delle tre gocce, a simboleggiare la mente, lo spirito e il corpo.



DIVISIONE CALCIO PARALIMPICO E SPERIMENTALE



La Divisione Calcio Paralimpico e Sperimentale della FIGC è stata istituita attraverso delibera del Consiglio Federale (Comunicato Ufficiale N. 93/A) il 3 ottobre 2019, dopo la firma di un apposito Protocollo d'Intesa FIGC-CIP (Comitato Italiano Paralimpico) .



La FIGC, con l'istituzione di una Divisione ad hoc, potrà essere autorizzata ad organizzare attività calcistiche sperimentali in aggiunta a quelle regolamentate dagli organismi internazionali che sovrintendono le attività calcistiche praticate da persone con disabilità fisiche, psichiche e sensoriali.

Il 1 luglio 2020 è iniziata l'attività paralimpica FIGC in attuazione del Protocollo FIGC-CIP.

Nello specifico, il principale contenuto del Protocollo ha di fatto attivato l'iter per l'istituzione di un tavolo di lavoro misto FIGC-CIP e con le Federazioni paralimpiche (FISDIR, FISPIC e FISPE) per individuare le discipline da trasferire in seno alla Federcalcio, i piani di sviluppo e le relative tempistiche, nonché le necessarie certificazioni mediche, le classificazioni degli atleti e la **formazione dei tecnici**.

*"Un cattivo insegnante
dimentica di essere stato
uno studente.*

*Un bravo insegnante
ricorda di essere stato
uno studente.*

*Un ottimo insegnante
sa di essere ancora
uno studente"*

-M. Giaquinto

SOCRATE

SO DI NON SAPERE

(concetto alla base della “docta ignorantia”)



Socrate interrogava gli altri con delle domande, dialogando con essi e stimolando i suoi interlocutori, senza mai fornire però risposte preconfezionate.

Egli affermava **“da me non hanno mai imparato nulla, ma sono loro, che, da se stessi, scoprono e generano molte belle cose”**.

Il maestro in questo modo diventa in realtà il **primo discepolo del suo allievo**.

Sapere di non sapere deve essere uno stimolo alla ricerca continua, allo studio, agli aggiornamenti, all'indagine e a cercare di dare risposte in ogni campo senza alcun limite.

COACH TRAINER ALLENATORE MISTER



In America nel basket NBA o nel Football americano non chiamano l'allenatore "trainer" (Allenatore sportivo di una squadra di calcio, o di cavalli da corsa. Chi, in un'organizzazione aziendale, ha il compito di addestrare il personale, guidando un training), che sarebbe la corretta traduzione semantica del sostantivo allenatore, ma lo chiamano Coach.

I calciatori del Genoa nel 1912 chiamavano il loro Allenatore "Mister Garbutt" e cioè "Signore". Proprio da qui nasce la parola "mister". Vedere Garbutt, un allenatore con la A maiuscola, che veniva chiamato Mister, spinse quasi per imitazione le altre società a far chiamare mister i propri allenatori senza sapere il vero significato di quella parola, ma solo quello che rappresentava, il prototipo di allenatore moderno.

IL COACH opera più sulla sfera mentale, cognitiva ed emotiva. Il giocatore è il "centro" del suo progetto e la prestazione dello stesso passa, per forza di cose, attraverso un processo cognitivo e decisionale che ha come fattori determinanti quello emotivo e quello emozionale.

Una delle doti del **coach** è la **credibilità** e l'**autorevolezza** e questa non arriva perché si è bravi a parlare e si usano le parole giuste, **la si acquisisce solo se si sa essere un esempio costante e se si riesce a portare i propri atleti a fare tutto ciò che gli è utile per raggiungere il successo.**

L'ALLENATORE è esperto nella materia tecnica ma poco in altre direzioni, conosce l'attività, programma gli allenamenti con soluzioni preimpostate sulle sue convinzioni, che hanno radici profonde sulla pratica da lui sviluppata, inoltre:

- Consigliare, suggerisce, crea dipendenza, usa uno stile prescrittivo e direttivo, fa fare agli altri le cose secondo il suo punto di vista, la sua esperienza e le sue convinzioni, toglie la responsabilità perché dice cosa fare e come farlo e talvolta rischia di inibire la fantasia e la creatività dell'atleta o della squadra, fissa un suo obiettivo.

Il compito della Scuola Allenatori

L'obiettivo dei partecipanti al corso allenatori non deve essere il semplice diploma o il successo nella carriera, ma bensì l'acquisizione delle competenze necessarie per allenare.



Un allenatore deve sapere....

- 6. Come comunicare**
- 7. Come organizzare**
- 8. Come preparare / pianificare (una seduta di allenamento, un microciclo, un mesociclo etc.)**
- 9. Come analizzare**
- 10. Come costruire un gruppo**

LE COMPETENZE DELL'ALLENATORE

E' più importante

COME si allena

di COSA si allena

IL CALCIO PER ATLETI CON DISABILITA'



DISABILITA'

Vengono individuate le seguenti categorie di disabilità:

- **FISICA**
- **INTELLETTIVA E RELAZIONALE**
- **MENTALE E PSICHICA**
- **SENSORIALE**
 - **VISIVA**
 - **UDITIVA**
 - **SORDOCECITA'**

Classificazione generale

Vengono individuate le seguenti categorie di disabilità

- **AMPUTAZIONE** - Atleti con perdita parziale o totale di almeno un arto;
- **PARALISI CEREBRALE** - Atleti con danni cerebrali non progressivi, per esempio paralisi cerebrale infantile, lesioni cerebrali traumatiche, ictus o disabilità simile che colpiscono il controllo muscolare, l'equilibrio e il coordinamento;
- **RITARDO MENTALE** - Atleti con significative disabilità intellettive e limitazioni nel comportamento
- **WEELCHAIR** - Atleti con danni alla spina dorsale o altri handicap che costringono all'uso di una sedia a rotelle;
- **CECITÀ** - Atleti con problemi alla vista, dalla cecità parziale a quella totale;
- **SORDITÀ** - Atleti con problemi all'udito, dalla sordità parziale a quella totale;
- **ALTRE DISABILITÀ** - Atleti con un handicap che non ricade in nessuna delle categorie precedenti, come coloro affetti da nanismo, sclerosi multipla o deformità congenite agli arti, come **quelle causate dal talidomide** (Germania 1957 era un tranquillante per gestanti che si rivelò teratogeno: alcune delle donne che lo avevano assunto in gravidanza diedero alla luce bambini focomelici, privi di arti sviluppati o con altre gravissime menomazioni .

DISABILITA' FISICA

Ci sono otto differenti tipologie:

Potenza muscolare - la forza generata da un muscolo, dai muscoli di un arto o di una parte del corpo è ridotta, per esempio a causa di una ferita spinale, della spina bifida o della poliomielite.

Movimento ridotto - il range del movimento di uno o più giunti articolari sono ridotto in modo sistematico. Condizioni acute di artrite non sono incluse.

Perdita o deficit di un arto - totale o parziale assenza di ossa o articolazioni dovuta a parziale o totale amputazione, causata da malattie, traumi o deficit congeniti come la micromelia.

Differenza di lunghezza delle gambe - lunghezza differente significativa di un osso di una gamba dovuta a deficit o trauma.

Statura bassa - statura ridotta a causa delle gambe, delle braccia o del tronco più corti a causa di deficit muscolo-scheletrici o relativi alle strutture ossee o cartilaginee.

Ipertonia - l'iper-tonia è una crescita abnorme nella tensione muscolare e una capacità ridotta del muscolo di distendersi. L'iper-tonia può essere provocata da ferite, malattie o condizioni relative a danni al sistema nervoso centrale come una paralisi cerebrale.

Atassia - l'atassia consiste nella mancanza di coordinazione del movimento muscolare dovuta per esempio ad una paralisi cerebrale o all'atassia di Friedreich.

Atetosi - l'atetosi è caratterizzata generalmente da un movimento non bilanciato, involontario, e al mantenimento difficoltoso di una postura simmetrica dovute per esempio ad una paralisi cerebrale o alla coreoatetosi.

MUSCOLI E MOVIMENTO

- I neuroni sono organizzati in catene complesse e reti che costituiscono le vie attraverso le quali l'informazione viene trasmessa dal cervello (corteccia motoria) al sistema muscolare (fibra muscolare) provocando un movimento.
- La corteccia motoria (cervello) è organizzata in modo tale da ottimizzare la selezione di sinergie muscolari e non per selezionare l'attività di un singolo muscolo.
- Quindi il cervello “pensa” in termini di movimento e non di muscoli” ed il corpo riconosce i movimenti non i muscoli (Karl Bobath).

**E' IMPENSABILE QUINDI ALLENARE IL GIOCATORE
CON DINAMICHE ESTRANEE ALLA GARA, SI
ANDREBBERO A STIMOLARE MAPPE NEURONALI
POCO RILEVANTI, CHE NON VERREBBERO
RIUTILIZZATE IN PARTITA.**



IL CARICO COGNITIVO

L'alternanza di regole e i diversi livelli di difficoltà servono per ottenere l'obiettivo stabilito.

Se si intende lavorare sul recupero dopo una gara ufficiale, il “peso cognitivo” delle regole sarà minore; se, invece, si intende lavorare in previsione di una partita ufficiale, considerata facile sulla carta, allora saranno inserite regole più complesse e il “peso cognitivo” risulterà maggiore.

Si tratta di creare una forma di adattamento cognitivo, procedendo per tentativi ed errori, per ottenere la **trasformazione del pensiero da una modalità “tattico-razionale”, tendenzialmente più lenta, a una modalità “intuitiva”, più veloce.**

Saper gestire il gioco aumentando e diminuendo la velocità richiesta (come ad es. quando devo ottenere il recupero di energie), agevola la lucidità delle giocate, le quali saranno preziose verso la fine della gara quando gli avversari avvertiranno stanchezza.



IL CALCIATORE PENSANTE E/O SCEGLIENTE

Dal primo allenamento occorre cercare di ottenere una grande concentrazione, chiedendo ai giocatori uno sforzo per evitare la superficialità, per “mentalizzare” la squadra.

Si dovrebbero proporre delle esercitazioni in cui predomini l'uso del pallone in spazi stretti, con frequenti e continui cambi di regole. **Lo scopo della seduta, è quello di ottenere un forte impegno cognitivo**, attraverso continui cambi di regole di gioco divertenti e mirate a contrastare la noia.

I giocatori devono “pensare” in continuazione e si devono rendere conto dello sforzo richiesto solo alla fine della seduta. Tante situazioni diverse nello stesso esercizio per **incrementare l'attività neurale della squadra**, che si deve abituare ai vari cambiamenti proposti mantenendo intensità e qualità di sforzo elevate.

Il giocatore "scegliente", non deve essere necessariamente un giocatore pensante.

L'essere umano è in grado di capire e scegliere senza pensare

Più la complessità delle regole aumenta avvicinandosi al modello gara, più il giocatore sarà in grado di **adattarsi velocemente a risolvere situazioni effettive di gioco.**

ATTENZIONE - APPROCCIO - RECUPERO MENTALE

Dalla fase di riscaldamento si deve richiedere ai giocatori un notevole sforzo di **ATTENZIONE**: si deve vedere un approccio iniziale diverso dalla solita messa in azione e soprattutto che quell'**APPROCCIO** venga mantenuto fino la fine della seduta.

Anche il lavoro atletico svolto, nella maggior parte dei casi, deve prevedere l'utilizzo del pallone, attraverso esercitazioni situazionali, in modo da ottenere nello stesso tempo un apprendimento di tipo tecnico-tattico-fisico e cognitivo specifico.

Il lavoro sulla conquista immediata della palla, oltre ad avere uno scopo tattico, aiuta il giocatore a tenere attivo un pensiero continuo. Il pensiero comune della squadra, in questa situazione, deve essere coinvolgente e soprattutto duraturo senza manifestazione di fatica mentale.

Il GIOCATORE/LAVORATORE deve abituarsi a pensare costantemente ed è fondamentale che tutta la SQUADRA/TEAM venga coinvolta in questo “pensiero”, affinché la qualità della GARA/LAVORO rimanga elevata.

Il recupero mentale condiziona ed incide fortemente su quello fisico:

- **se si è stanchi mentalmente si è stanchi fisicamente;**
- **se si è stanchi fisicamente, l'euforia mentale aiuta a non sentire la fatica fisica.**

CONO DELL'APPRENDIMENTO

Fonte Edgar Dale, 1969

Dopo 2 settimane
tendiamo a ricordare

Natura del
coinvolgimento

Il 10% di ciò che leggiamo

Leggere

Stimolo verbale

Il 20% di ciò che udiamo

Udire parole

Il 20% di ciò che vediamo

Guardare foto

Il 50% di ciò che
udiamo e vediamo

**Guardare un film
Guardare un'esposizione
Guardare una dimostrazione
Vedere una scena su un palco**

Stimolo visivo

Il 70% di ciò che
diciamo

**Partecipare ad una discussione
Tenere un discorso**

Partecipante

Il 90% di ciò che
diciamo o
facciamo

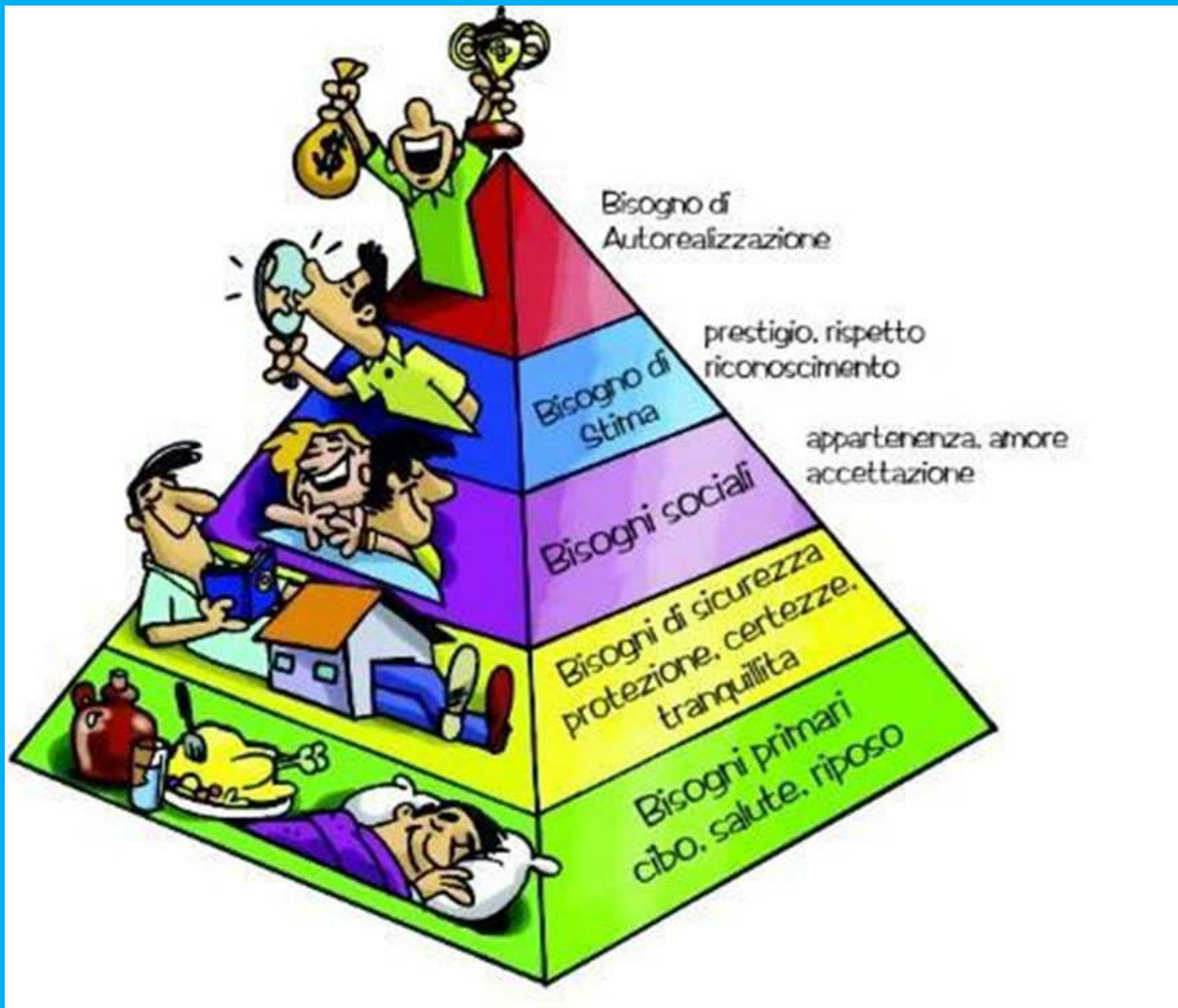
**Fare una presentazione sensoriale
Simulare un'esperienza reale
Fare una cosa reale**

Impatto
diretto

Passivo

Attivo

LA PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW



MOTIVAZIONI

INTRINSECHE E ESTRINSECHE

La principale spinta alla perseveranza ed all'impegno in un determinato sport/lavoro è la passione, e **la passione alimenta la motivazione**. Più ami ciò che fai, più impegni energie fisiche e mentali nel farlo, trasformando tutto ciò in un circolo virtuoso dove anche i sacrifici, seppur vissuti con enorme fatica, assumono un significato: **fatico, perché amo ciò che faccio**.



LA RESILIENZA NELLO SPORT

(CAPACITÀ DI UN SISTEMA DI ADATTARSI AL CAMBIAMENTO)

Si deve alzare la soglia di fatica mentale, creando situazioni diverse a cui la memoria di ogni giocatore/lavoratore attingerà al momento di prendere decisioni veloci.

La resilienza è una caratteristica indispensabile per sviluppare talento e capacità atletica/lavorativa.

Un calciatore resiliente, quindi, possiede un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda, è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi, tende a vedere i cambiamenti come opportunità, cerca di trovare continuamente soluzioni mantenendo un atteggiamento positivo e speranzoso di fronte alle difficoltà della partita, della carriera sportiva (ad esempio infortuni gravi).

“Mi piego ma non mi spezzo”, sta a significare che il “vero campione” esce fuori dalle sconfitte con più voglia di riscattarsi, di far meglio, di migliorare gli aspetti nelle aree in cui ha mostrato carenza.

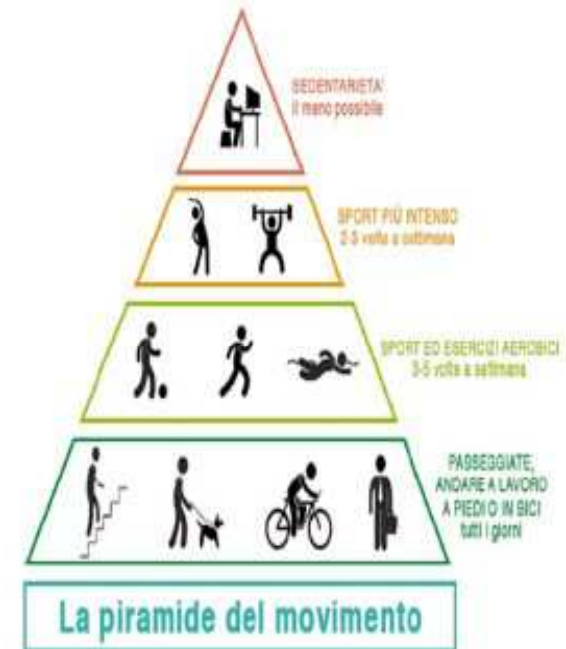
Chi è resiliente, infatti, non si lascia abbattere da una sconfitta ma ne esce rafforzato, analizza i suoi errori e trova le giuste soluzioni per tornare a vincere e ad operare meglio.

È grazie a questa dote del carattere che si diventa “campioni”, alcuni ci nascono gli altri la coltivano.

“La mancanza di Attività Fisica è dannosa alla salute”

Surgeon General's Report (1996)

- **MIGLIORAMENTO A LIVELLO FISICO**
(migliore sonno, alimentazione, salute)
- **MIGLIORAMENTO A LIVELLO PSICOLOGICO**
(autostima, benessere, comportamenti aggressivi)
- **RIDUZIONE MEDICINALI**
(persone con problemi di salute mentale)



Svolgere attività fisica e migliorare quindi la propria salute, conduce logicamente a ridurre il rischio di ammalarsi e, quindi, di assenze forzate dall'allenamento/lavoro. Quando una mente sana è unita ad un corpo sano, migliorano le performance delle attività che svolgiamo quotidianamente comprese quelle lavorative.

Disabilità Intellettiva (DI) e benefici dell'Attività Fisica (AF)

OBIETTIVO SALUTE

Le persone con Disabilità Intellettiva possono raggiungere i livelli di AF raccomandati per la salute tanto quanto la popolazione generale



Le persone con DI riportano:

- Alti tassi di obesità
- Alti tassi di diabete
- Alti tassi di ipertensione



I giovani con DI riportano:

- Bassi livelli di AF generale
- Barriere nella partecipazione
- Isolamento sociale

Gli effetti benefici dell'esercizio sulla salute dovrebbero essere ricercati nella pratica clinica e di comunità per tutti i gruppi di popolazione "speciali".



COME AUMENTARE LA NEUROGENESI

ALIMENTAZIONE

Col **cibo** è possibile stimolare la neurogenesi in vari modi.

I **flavonoidi** stimolano la nascita di nuovi neuroni.

Il cioccolato fondente (e con meno zucchero possibile) ne è ricco e potresti mangiarlo per unire le sfere dell'”Alimentazione” e delle “Attività piacevoli”



ATTIVITÀ PIACEVOLI

Le attività che **provocano piacere** possono essere molteplici, ma solo alcune di loro riescono a stimolare la neurogenesi.

Leggerti un libro, per esempio, può essere un'ottima attività che può *stimolare piacere* e far *mettere in moto il tuo cervello*.

Uno studio condotto dalla **Emory University** ha infatti dimostrato che il **collegamento tra i neuroni** del cervello **aumenta** grazie alla lettura. Anche le **attività artistiche** come la pittura, scultura, disegno o anche il semplice colorare libri anti-stress possono stimolare la neurogenesi.

In definitiva, tutto ciò che ti fa **imparare nuove cose** e provoca piacere aiuta il tuo cervello a mantenersi in forma.

ATTIVITÀ SPORTIVA

In ultimo, ma non per importanza, voglio parlarti dell'**attività fisica**. Secondo Thuret e molti altri scienziati l'attività fisica è **fondamentale** per migliorare la neurogenesi.

E' stato dimostrato che l'**attività aerobica** aumenta la neurogenesi.

LA SEROTONINA scorre quando ci sentiamo significativi o importanti. La solitudine e la depressione appare quando la serotonina è assente.

LE ENDORFINE sono rilasciate in risposta al dolore e allo stress, e **aiutano ad alleviare l'ansia e la depressione**. E' simile alla morfina, che agisce come un analgesico e sedativo, diminuendo la nostra percezione del dolore.

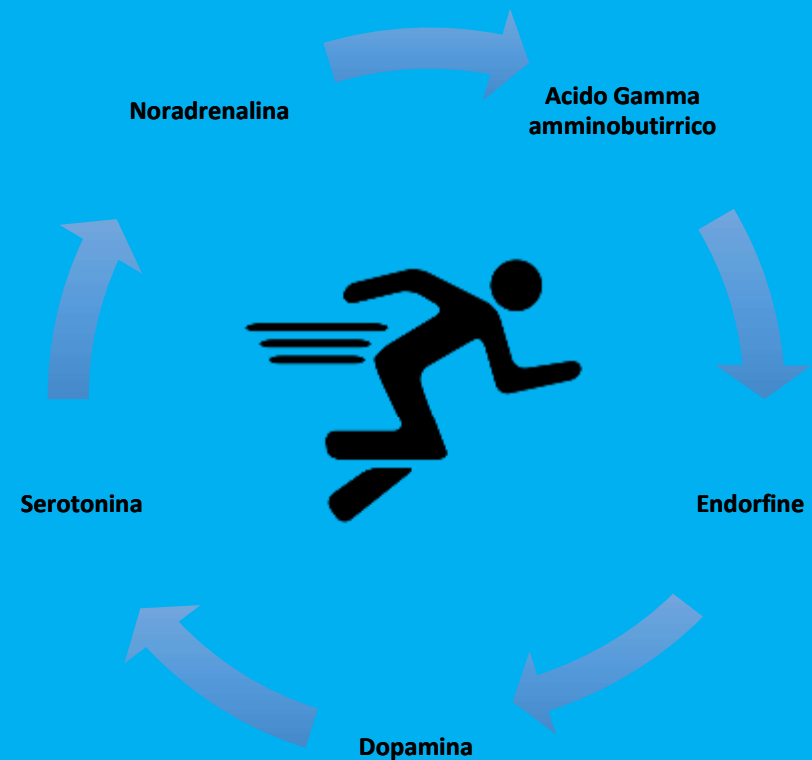
LA DOPAMINA ci spinge ad agire verso obiettivi, desideri e bisogni e **dà un impulso di rafforzare il piacere** quando realizziamo tali risultati.

L' ACIDO GAMMA AMMINOBUTIRRICO è responsabile nella regolazione dell'eccitabilità neuronale in tutto il sistema nervoso ed è anche **direttamente responsabile per la regolazione del tono muscolare**.

LA NORADRENALINA è un ormone prodotto dalla midollare del surrene insieme all'adrenalina; **agisce sul metabolismo stimolando la glicolisi e la lipolisi**, determina la vasocostrizione dei vasi sanguigni ed è il principale neurotrasmettitore dei nervi adrenergici; per le sue proprietà farmacologiche viene usato negli shock chirurgici e nei collassi cardiovascolari.

I NEUROTRASMETTITORI :

sono delle sostanze fisiologiche che consentono la trasmissione degli impulsi nervosi



CALCIO PER AMPUTATI



REGOLAMENTO

- Il campo misura massimo 70 x 60 metri, sebbene in Italia misuri solitamente 60x40 metri con porte che misurano massimo 2.2 metri (altezza) x 5 metri (larghezza) x 1 metro (profondità); in Italia misurano in genere 2 x 5 metri.
- I Tempi di gioco consiste di due tempi da 25 minuti (variabili a seconda del torneo), con dieci minuti di pausa tra i due; ad entrambe le squadre sono concessi due minuti di time-out a partita (in Italia è concesso solo un minuto a squadra).
- Una squadra di Calcio per amputati è composta da sette (7) membri, sei giocatori in campo e un portiere:
- I giocatori in campo possono avere due mani ma solo una gamba mentre il portiere può avere due piedi ma solo una mano.
- Oltre ai giocatori vi sono in campo due arbitri; un terzo arbitro controlla i cambi volanti, effettuabili con palla ferma o se in possesso palla.
- I giocatori in campo utilizzano stampelle metalliche per muoversi e coordinare il corpo durante le azioni, mentre sono vietate le eventuali protesi di quotidiano utilizzo; fanno eccezione gli amputati bilaterali, che possono usare una protesi, inoltre non possono usare le stampelle per far avanzare, controllare o bloccare la palla.

CECITÀ

Atleti con problemi alla vista, dalla
cecità parziale a quella totale;

Calcio a 5 - Ipovedenti e non vedenti



B1: un atleta che non percepisce la luce in nessuno dei due occhi o che la percepisce ma non è in grado di riconoscere la forma di una mano da alcuna distanza o direzione;

B2: un atleta che può riconoscere la forma di una mano e può vedere chiaramente con un parametro di $2/60$ o inferiore, e il cui campo visuale è minore di 5° ;

B3: un atleta può riconoscere la forma di una mano e vede chiaramente con un parametro che varia dai $2/60$ ai $6/60$ e che inoltre ha un campo visuale sopra i 5° ma sotto i 20° .

Si gioca tra due squadre di 5 giocatori l'una (football 5-a side).

Il portiere non deve soffrire di cecità totale (B-1).

Si disputano due tempi di 25 minuti ciascuno e il campo, di forma rettangolare, è lungo tra i 38 e i 42 metri e largo tra i 18 e i 22 metri.

Il campo ha un fondo sintetico e misura 40 metri per 20.

Sull'intero perimetro del campo sono posizionate delle sponde alte un metro e venti, in policarbonato di uno spessore di almeno 10 centimetri che, evitando che la palla esca fuori dal campo, velocizzano il gioco.

Massimo silenzio durante la gara

Il Pallone con sonagli
e fori di risonanza, 11,5 cm, 400 gr.





DIFESA DELLA PALLA



INSERIMENTO





**DUE DIVERSI MODI
DI CALCIARE UN RIGORE**

DI INTERNO PIEDE

DI PUNTA



PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE

Le malattie mentali (psichiatriche o psicologiche) riguardano i disturbi del pensiero, dell'emotività e/o del comportamento. Piccoli turbamenti in tali aspetti della vita sono comuni, ma quando provocano notevoli disagi al soggetto e/o interferiscono con la sua quotidianità, vengono considerati una malattia mentale o un disturbo psichico. Gli effetti della malattia mentale possono essere passeggeri oppure durare a lungo.

Calcio a 5 disabili salute mentale

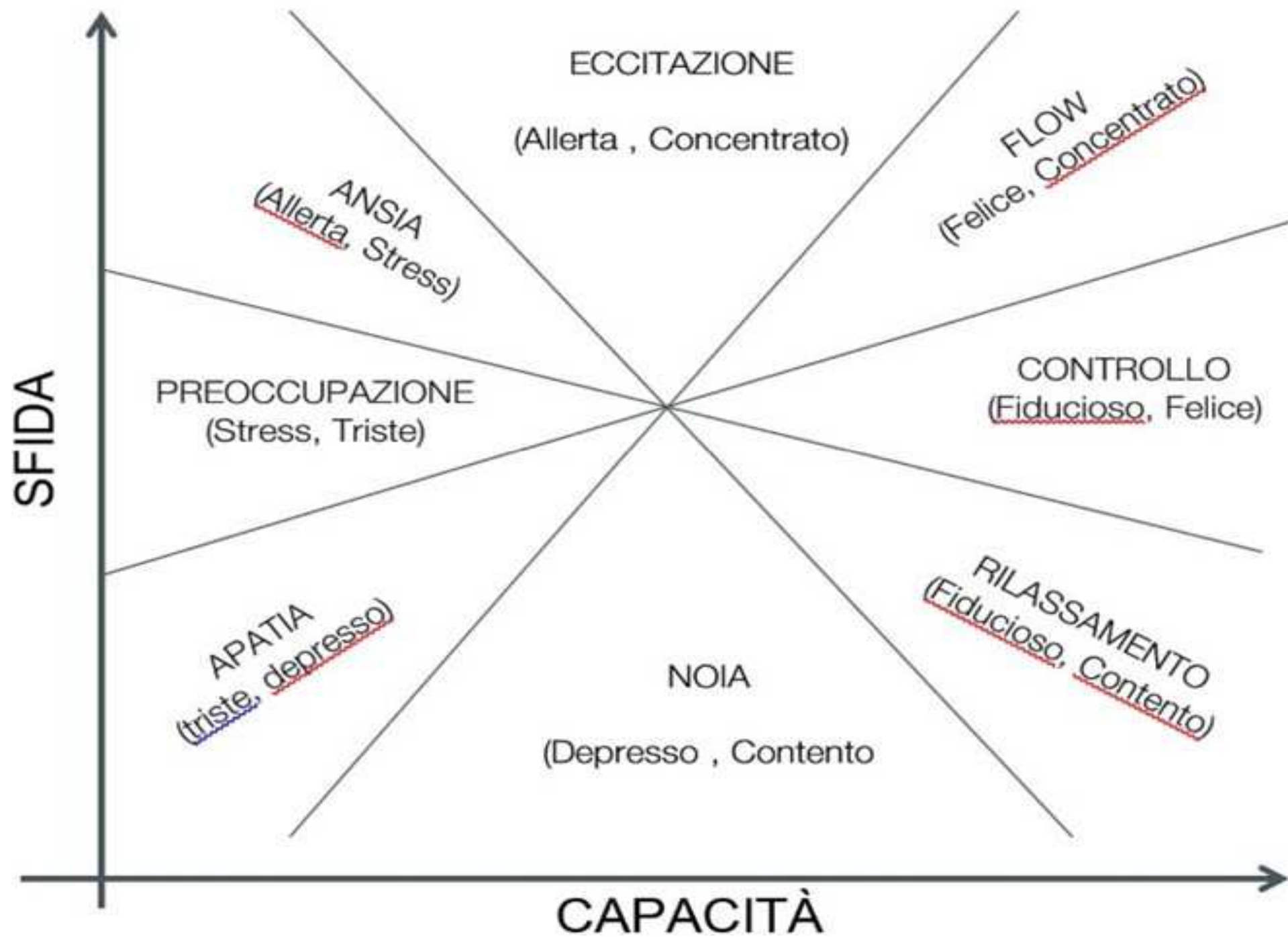


DISABILITA' INTELLETTIVA E RELAZIONALE

- Sindrome di Down;
- Disturbo dello spettro autistico;
- Significative disabilità intellettive e limitazioni nel comportamento.

Calcio a 7 D.I.R





CONCENTRAZIONE

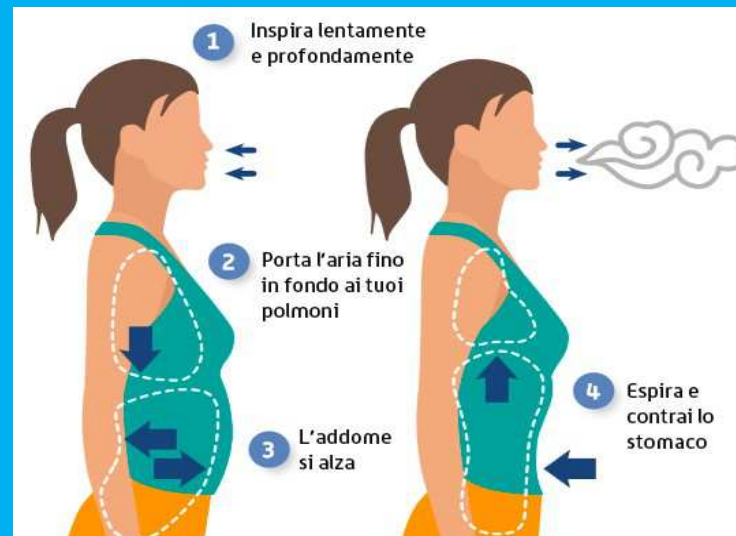
Abilità mentale complessa che richiede delle capacità mentali che con l'allenamento specifico possono diventare abilità



- 1) CALMI
- 2) RILASSATI
- 3) PENSARE POSITIVO
- 4) GESTIRE LO STRESS

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA PER RESPIRARE CORRETTAMENTE ED ELIMINARE LO STRESS

- La respirazione diaframmatica è una delle tecniche più diffuse ed è utile per rieducare il nostro corpo a respirare in modo corretto, utilizzando il diaframma.
- Si tratta di una tipologia di respirazione che interessa la parte bassa dei polmoni e l'addome.
- Attraverso questo esercizio imparerete a respirare nel modo giusto ossigenando tutto il corpo ed eliminando lo stress.



RESPIRO RITMICO PER RITROVARE LA CONCENTRAZIONE

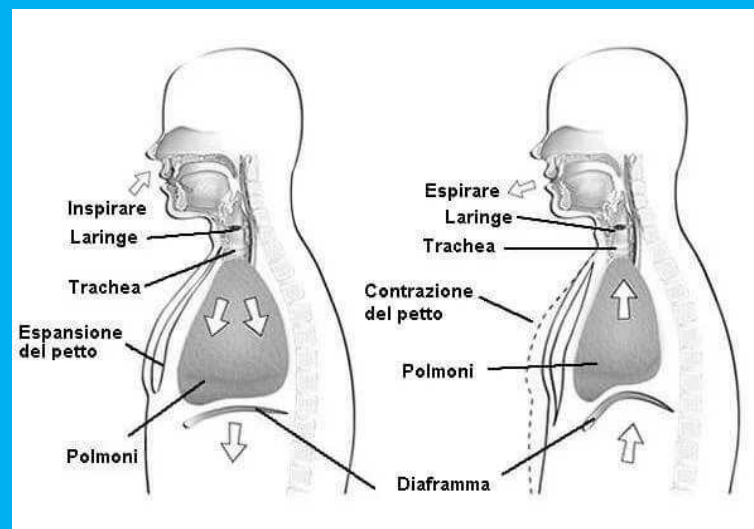
La respirazione può aiutarci anche a:

- ritrovare concentrazione;
- spostare la propria attenzione sulla ritmicità del proprio respiro;
- aiuta a liberare la mente.

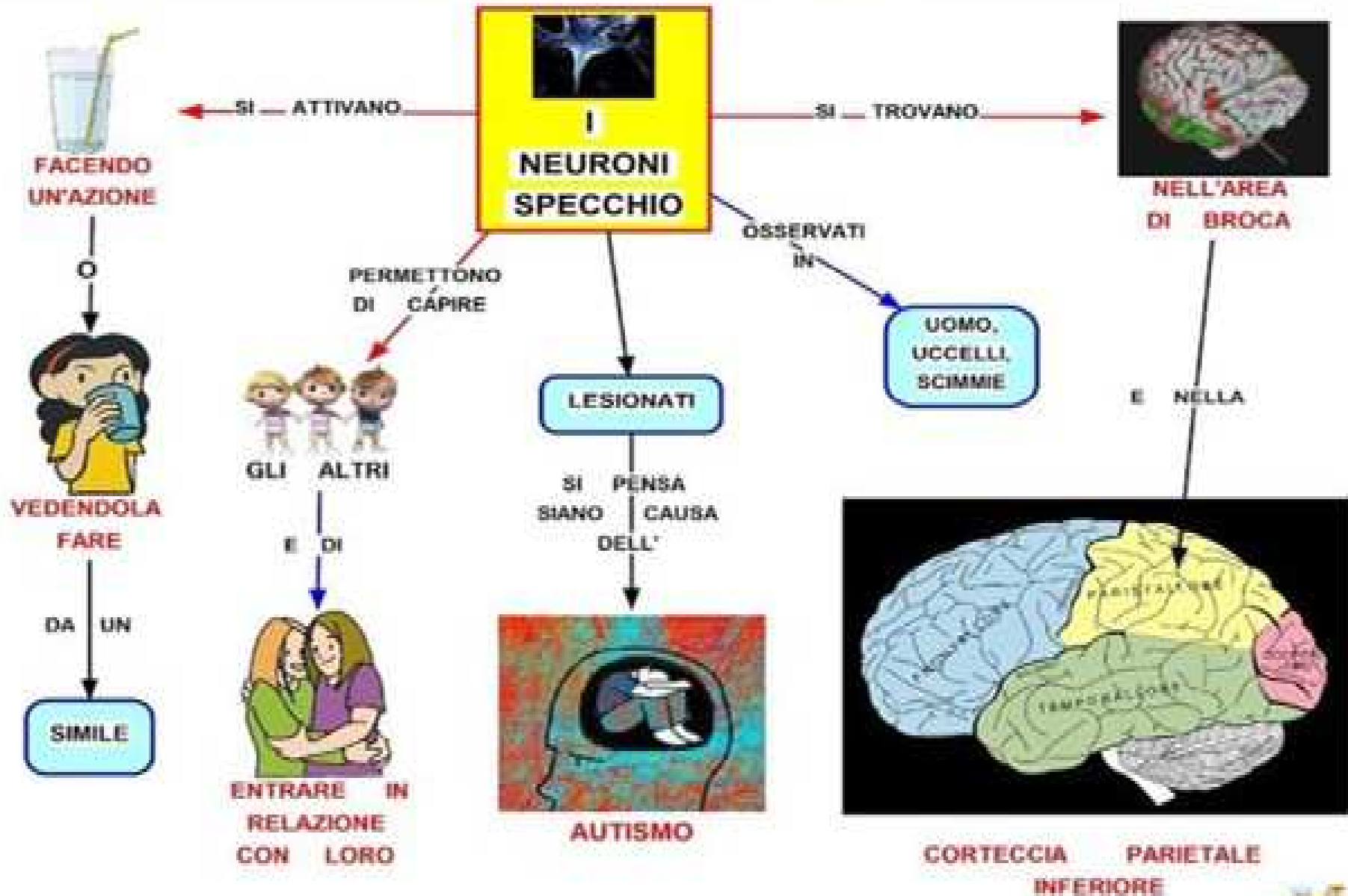
Questo esercizio va effettuato prima dell'attività sportiva.

Per almeno 5 minuti concentratevi solo su inspirazione ed espirazione.

Ciò vi aiuterà non solo a ritrovare la concentrazione, ma anche a migliorare l'apprendimento e la memorizzazione.



NEURONI A SPECCHIO



IL CALCIO INTEGRATO

Il Calcio integrato è un attività di Calcio a 7 rivolta ad atleti con disabilità cognitive, con qualsiasi gravità, purché in grado di muoversi autonomamente.

L'attività prevede 1 o 2 allenamenti settimanali

Si gioca con almeno 3 disabili in campo e un massimo di 8 giocatori in campo.



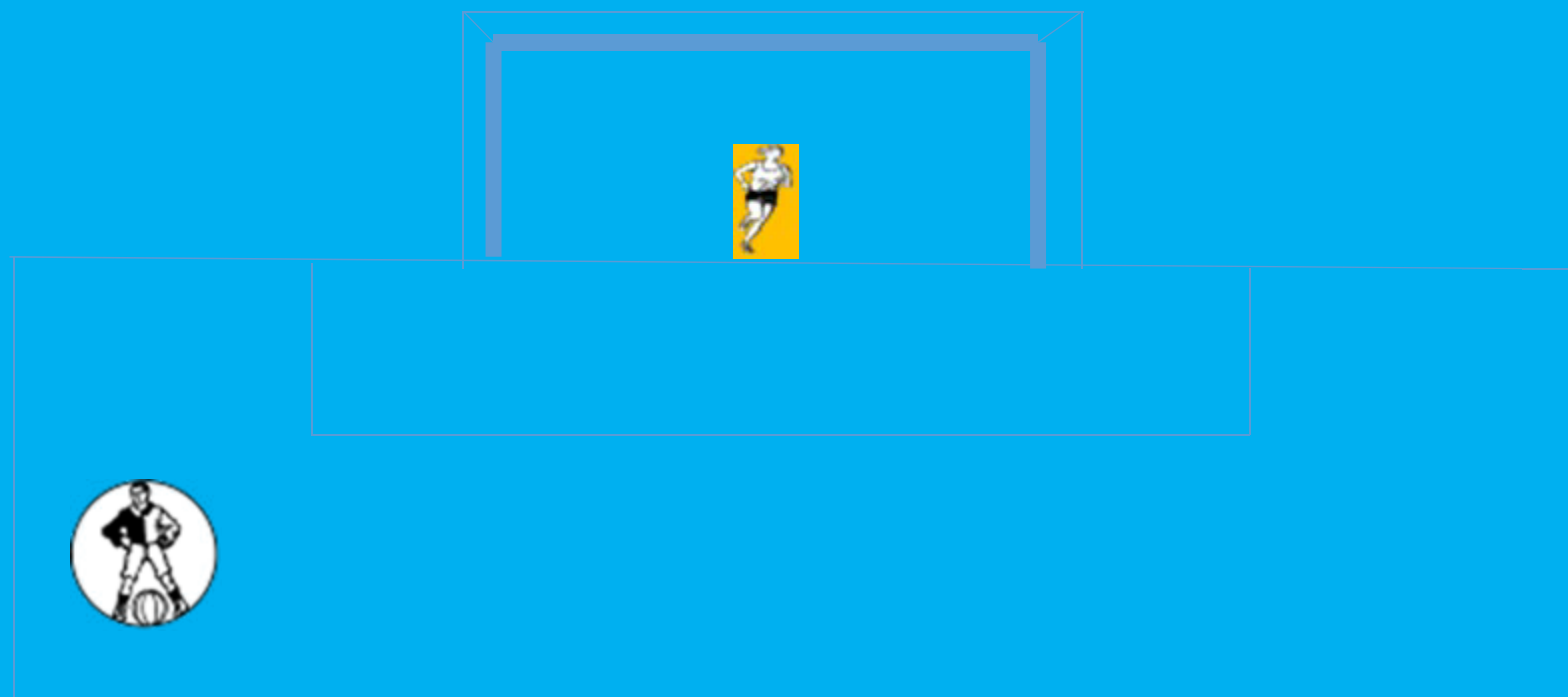
Che io possa vincere,
ma se non riuscissi,
che io possa tentare
con tutte le mie forze

Giuramento dell'atleta Special Olympics

GIOCO 1= TIRI IN PORTA

Ogni giocatore dovrà calciare in porta cercando di segnare un gol, conducendo prima il pallone fino al limite dell'area.

Un giocatore a turno ricoprirà il ruolo del portiere.

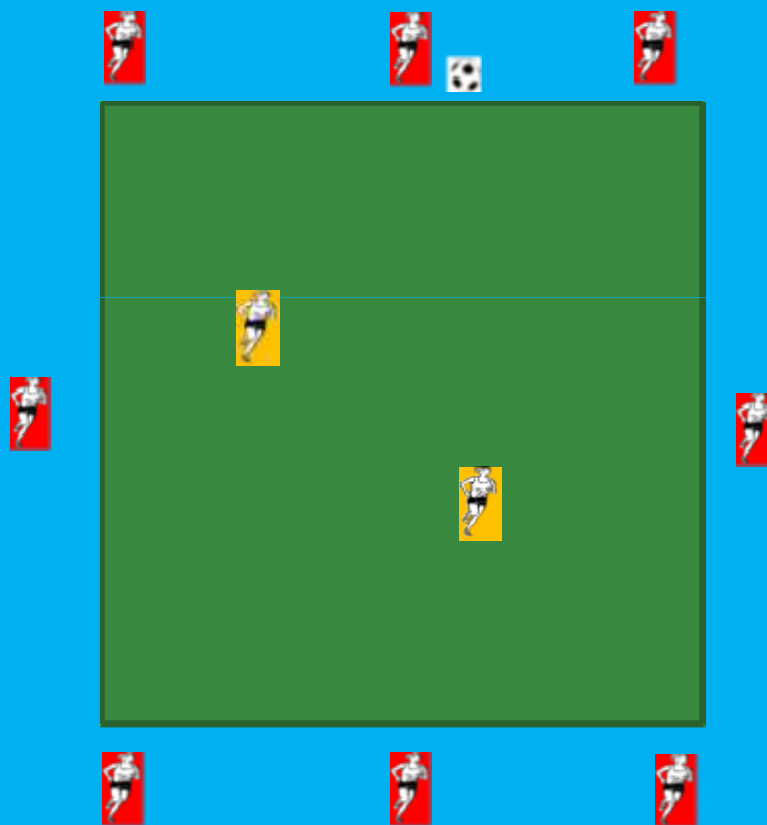
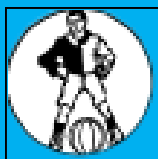


N. 10 giocatori



GIOCO 2 = TORELLO

- Il gioco si svolge all'interno di un quadrato di 10 metri per lato;
- N. 8 giocatori disposti sul perimetro del quadrato devono passarsi la palla senza spostarsi dal loro posto;
- N. 2 giocatori centrali con funzione di torello devono intercettare la palla;
- Si contano i passaggi che i giocatori perimetrali realizzano in un minuto.

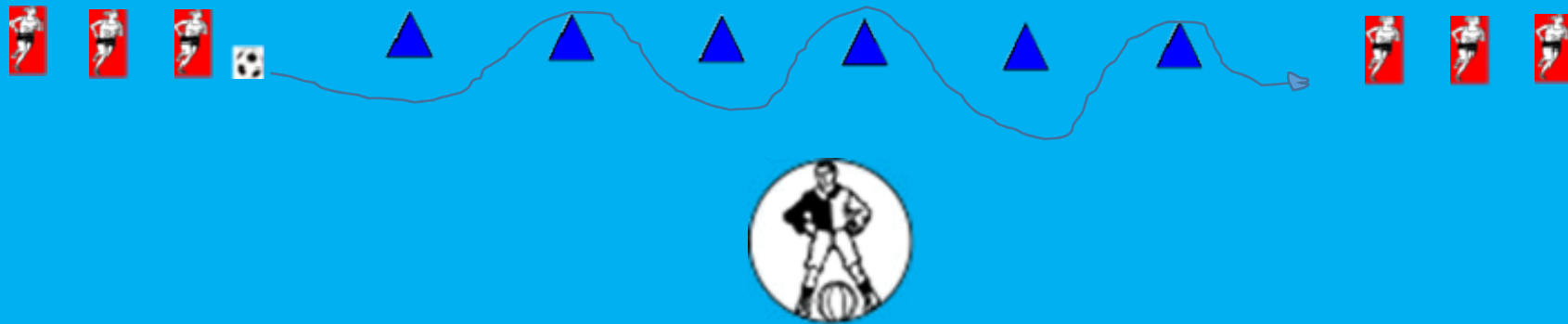


GIOCO 3 = STAFFETTA

Gli allievi sono divisi in due gruppi da 5.

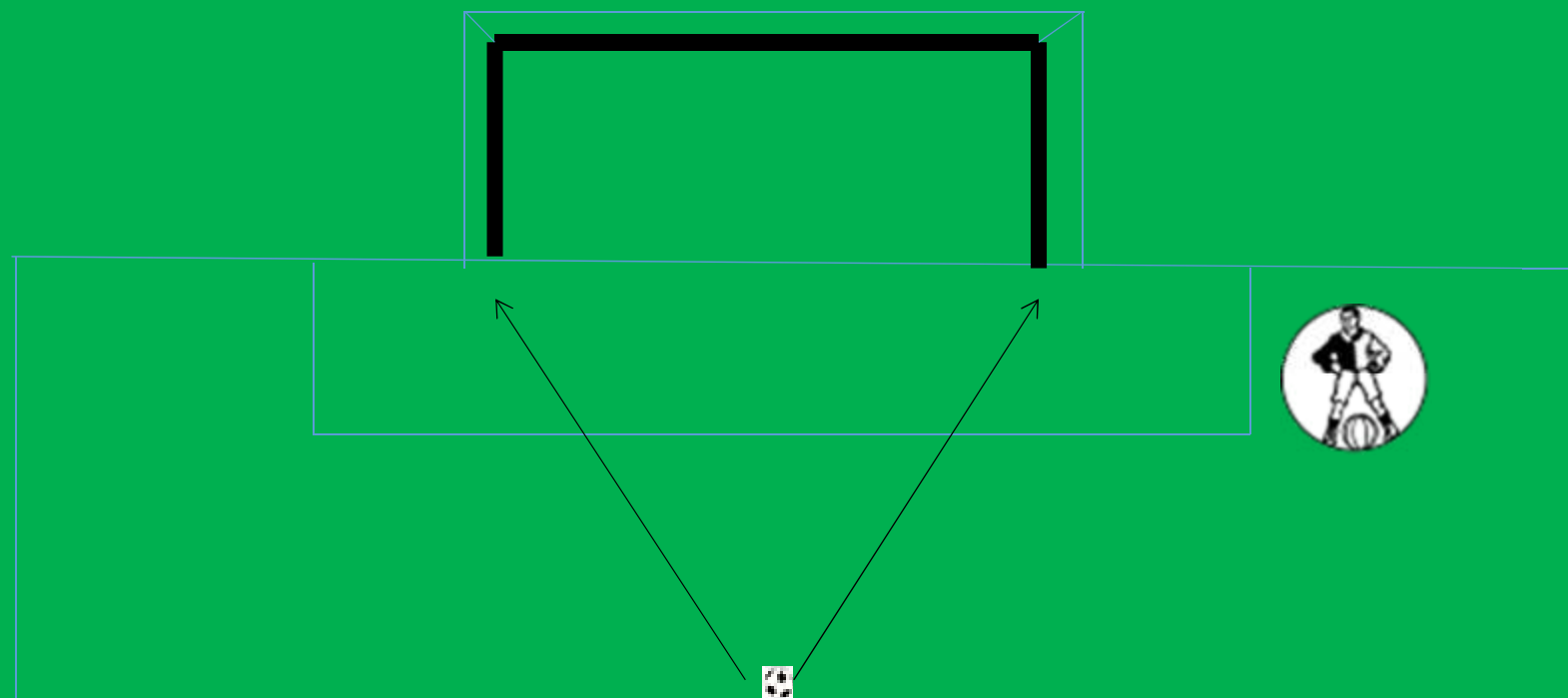
I giocatori dovranno compiere un percorso (SLALOM) conducendo la palla e consegnarla al 1° compagno successivo.

Si prende il tempo totale di esecuzione della staffetta.



GIOCO 4= GIOCO DEL TIRA E COLPISCI IL PALO

Palla ferma sulla linea dell'area di rigore. Calciare la palla cercando di colpire i pali della porta o la traversa. Ogni palo o traversa colpita si assegna 1 punto



N. 10 giocatori



PARALISI CEREBRALE

CEREBRAL PALSY

Atleti con danni cerebrali non progressivi, per esempio paralisi cerebrale infantile, lesioni cerebrali traumatiche, ictus o disabilità simile che colpiscono il controllo muscolare, l'equilibrio e il coordinamento;

Lesione del plesso brachiale

FORME DI PARALISI CEREBRALE



Emiparesi

Interessa un lato del corpo. Normalmente la compromissione è maggiore nel braccio.



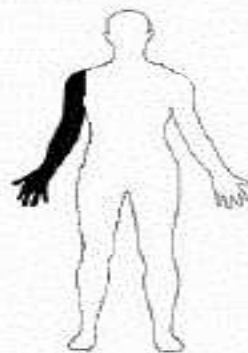
Diparesi

Interessa tutti e quattro gli arti. Le gambe sono maggiormente coinvolte.



Tetraparesi

Tutti e quattro gli arti sono coinvolti.



Monoparesi

Soltanto un arto, normalmente il braccio, è interessato.



Triparesi

Interessamento di tre arti. Normalmente le braccia ed una gamba.

Calcio a 7 per cerebrolesi



Denominato calcio a 7 (football 7- a side) è molto simile al calcio tradizionale. Le differenze più importanti riguardano il numero dei giocatori (7 per squadra), le minori dimensioni di campo da gioco e porte, l'assenza del fuorigioco e la libertà di eseguire le rimesse laterali. Possono parteciparvi giocatori che abbiano una paralisi cerebrale ,con atassia, ipertonica o athetosi.

I giocatori sono classificati dal CP1 al CP3 e una squadra deve sempre avere un giocatore di classe CP1 in campo, e non può avere più di un giocatore di classe CP3 nel gioco (alla volta).

Grazie
per la cortese attenzione

