



ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI PER DISABILI

“LA PESISTICA PARALIMPICA”



Cervignano, 12/06/2013

A cura di Ilaria Viglietti

1

-DISABILITA'-

- La **DISABILITA'** è la condizione personale di chi, in seguito ad una o più menomazioni, ha una ridotta capacità d'interazione con l'ambiente sociale rispetto a ciò che è considerata la norma, pertanto è meno autonomo nello svolgere le attività quotidiane e spesso in condizioni di svantaggio nel partecipare alla vita sociale.

2

IL COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Grazie al riconoscimento da parte dello Stato, il CIP ha assunto il ruolo, di fatto e di diritto, di Confederazione delle Federazioni e Discipline Sportive Paralimpiche, sia a livello centrale che territoriale, alla stregua del CONI per lo sport olimpico, mantenendo il compito di garantire la massima diffusione dell'idea paralimpica ed il più proficuo avviamento alla pratica sportiva delle persone disabili, in stretta collaborazione con il CONI stesso.

3

Il CIP disciplina, regola e gestisce le attività sportive per persone disabili sul territorio nazionale, secondo criteri volti ad assicurare il diritto di partecipazione all'attività sportiva in condizioni di uguaglianza e pari opportunità. Per quanto riguarda l'agonismo di alto livello, il CIP coordina e favorisce la preparazione atletica delle rappresentative paralimpiche delle diverse discipline in vista degli impegni nazionali ed internazionali e soprattutto dei Giochi Paralimpici, estivi ed invernali, che si svolgono, circa due settimane dopo i Giochi Olimpici, nelle stesse sedi e strutture utilizzate per le Olimpiadi.

4

Antonio Maglio

Ideatore ed propugnatore della prima Olimpiade per atleti paraplegici in Italia, erano i primi Anni '50 e, purtroppo, imperava una scarsa Cultura in materia di handicap. Antonio Maglio favorì un nuovo approccio al tema della disabilità, proponendo ai pazienti disabili del Centro Paraplegici di Ostia "Villa Marina", voluto nel 1957 dall'Inail, di cui Antonio Maglio fu vicedirettore e primario, l'avviamento allo sport come pratica riabilitativa e di recupero dell'autostima. Gli approdi delle sue metodologie terapeutiche furono subito strabilianti: riduzione del tasso di mortalità e attenuazione degli stati depressivi dei pazienti. Antonio Maglio fece esattamente quello che Ludwig Guttmann (il padre della "Sport terapia") praticava a Stoke Mandeville ma ampliò notevolmente i programmi e con la proposta di discipline quali nuoto, pallacanestro, tennistavolo, getto del peso, lancio del giavellotto, tiro con l'arco, scherma e corsa in carrozzina.

5

1972: e' il Centro Inail di Ostia che finanzia e potenzia lo sport dei paraplegici

1974: si arrivò alla costituzione dell'**Associazione Nazionale** per lo sport dei paraplegici (ANSPI) per promuovere lo sport quale diritto per tutti i cittadini disabili. Arrivò anche la partecipazione ai Campionati Europei di atletica leggera (Vienna 1977) e a quelli di basket in carrozzina (Olanda 1977).

Fine degli anni '70 l'Anspi divenne "**FISHA**" (Federazione italiana sport handicappati), ma identico restava l'obiettivo di stabilire un rapporto solido e chiaro con il Comitato Olimpico Nazionale.

1981: avvenne l'adesione al **CONI**. Sei anni dopo, nel 1987, il Comitato Olimpico decretò il riconoscimento giuridico della Fisha ed il suo ingresso nell'olimpo delle Federazioni Sportive Nazionali. Il Presidente della Fisha (che estendeva la sua competenza anche in materia di disabilità mentale) entrò, così, di diritto nel governo dello sport nazionale rappresentando anche la Fics (Federazione Italiana Ciechi Sportivi) e la Fssi (Federazione Sportiva Silenziosi Italiana).

1990: confluirono nella Fisd (Federazione Italiana Sport Disabili). Nel 1996, però, il movimento sportivo dei Silenziosi si scorporò dalla Fisd, in quanto il Ciss (Comitato Internazionale Sport Silenziosi) non aderisce ai principi ed ai programmi Olimpici e Paralimpici.

E' con Legge dello Stato n.189 del 2003 che la Fisd diventa Comitato Italiano Paralimpico, assumendo compiti e prerogative, nonché veste organizzativa, analoghi al CONI.

6

Il **CIP** allo scopo di garantire pari condizioni di competizione tra tutti gli atleti disabili presenti ai Giochi Paralimpici, ha creato una classificazione delle disabilità, divisa in 10 tipi di menomazioni ammissibili con lo scopo di far competere tra loro atleti con le medesime menomazioni.

7

✓ **Compromissione della forza muscolare**

✓ **Compromissione dell'ampiezza del movimento passivo**

✓ **Deficit agli arti**

✓ **Differenza nella lunghezza delle gambe**

✓ **Ipostaturismi**

✓ **Ipertonia:** Aumento del tono muscolare, che si traduce nell'aumentata resistenza ai movimenti passivi, nell'incapacità di frazionare l'esecuzione di un movimento, nell'inappropriata attività dei muscoli antagonisti (estensori/flessori)

✓ **Atassia:** L'atassia (dal greco ataxiā, disordine) è un disturbo consistente nella progressiva perdita della coordinazione muscolare

✓ **Atetosi:** si manifesta con movimenti involontari degli arti

✓ **Menomazioni visive**

✓ **Menomazioni intellettuali**

8

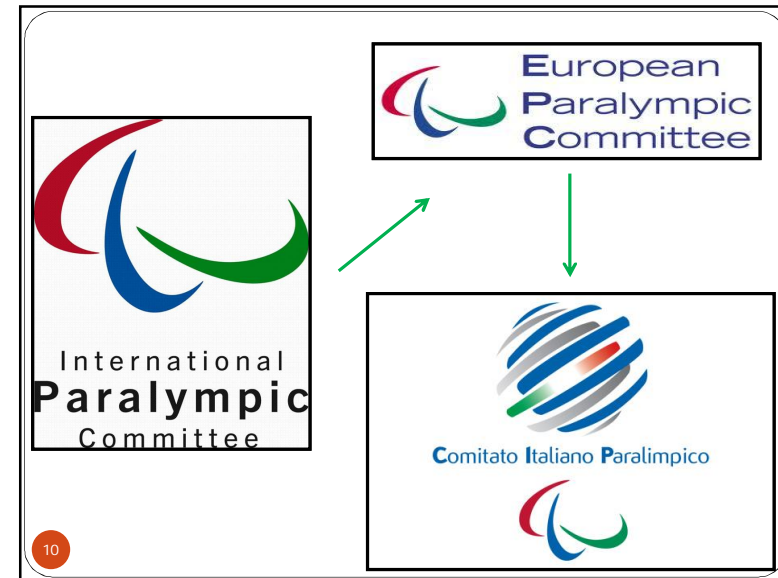
La disabilità è sport specifica, per il fatto che una compromissione in un dato sport può non influire in un altro.
A questo scopo gli atleti vengono valutati da una commissione. Il processo è generalmente suddiviso in quattro passaggi:

- verifica della presenza di una menomazione idonea per quel tipo di sport
- valutazione fisica e tecnica per esaminare il grado di limitazione del movimento
 - attribuzione di una classe sportiva
 - osservazione durante la competizione

al termine dei quali l'atleta disabile viene indirizzato verso un solo sport.



9



10



11

- SOLLEVAMENTO PESI PARALIMPICO -



Alle gare posso partecipare tutti gli Atleti disabili, in regola con il tesseramento per l'anno in corso per una Società/Associazione sportiva affiliata alla FIPE, previa effettuazione della "visita di classificazione"

NB: la Commissione Classificatrice Nazionale effettuerà le visite di classificazione il giorno prima delle gare: gli Atleti dovranno presentarsi alla visita con la documentazione relativa alla propria disabilità.

12

Alle competizioni di **PESISTICA PARALIMPICA** sono ammesse le seguenti classi:

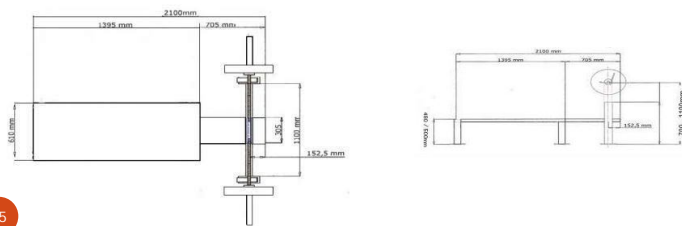
- ✓ Lesioni midollari
- ✓ Paralisi cerebrali
- ✓ Amputati
- ✓ Qualsiasi disabilità non rientrante nelle classi precedenti

13

- La competizione -

14

La panca per la pesistica paralimpica



15

Regole generali

✓ Lesioni al midollo spinale e altre categorie.

L'atleta deve posizionarsi sulla panca con le spalle, natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Sono ammesse eccezioni, previamente concordate, per motivi medici.

✓ Paralisi cerebrale.

L'atleta deve posizionarsi sulla panca con le spalle, natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Possono essere ammesse, previamente concordate, le gambe flesse supportate da un cuneo.

✓ Amputati.

L'atleta deve posizionarsi sulla panca con le spalle, natiche distesi sulla panca regolamentare. Per quanto possibile, a seconda delle amputazioni, le gambe e i piedi o le protesi devono essere distesi sulla panca

16

Regolamento tecnico

La gara si effettua secondo il **ROUND SYSTEM**:

- **PESATURA**: l'Atleta o l'Allenatore deve dichiarare il peso di partenza e l'altezza dei supporti
- **1° ROUND/TENTATIVO**: è previsto un solo passaggio di peso, maggiore o minore rispetto a quanto dichiarato alla pesatura (decremento massimo ammesso di 7kg). Al termine dell'alzata, l'Atleta deve dichiarare all'Ufficiale di Gara il valore della seconda alzata che deve essere comunicato entro 1 minuto, in caso di **non** comunicazione viene assegnato lo stesso peso (in caso di *prova non valida*) o un Kg in più (in caso di *prova valida*).
- **2° ROUND/TENTATIVO**: i pesi richiesti non sono modificabili.
- **3° ROUND/TENTATIVO**: sono consentiti due passaggi, in più o in meno a patto che l'Atleta non sia già stato chiamato in pedana.

NB: IN OGNI CASO SI CONSIDERI CHE IL BILANCIERE NON PUO' ESSERE MAI SCARICATO

17

Categorie di peso

Uomini: Kg 69 / 85 / + 85

Donne: Kg 58 / 69 / +69

Classi di età

Nella pesistica Paralimpica gli atleti NON sono divisi in classi di età

Vestiaro

La tuta monopezzo, in deroga al Regolamento Tecnico Internazionale, può essere sostituito da t-shirt girocollo con pantalone lungo

18

Tecnica di esecuzione

- Una volta chiamato in pedana l'atleta ha a disposizione 2 minuti per effettuare la prova e 30 secondi per abbandonare la pedana
- Si distende sulla panca e aiutato, in caso di bisogno, si fissa gli straps: l'allenatore può controllare che sia tutto a posto ma non può toccare ne pesi ne bilanciere e deve assistere la gara da una zona appositamente segnalata.
- Il bilanciere va posizionato ortogonalmente sugli appoggi
- La presa e con i pollici in opposizione
- L'emanazione possono avere una larghezza massima di 81cm
- E' possibile l'utilizzo della cintura (altezza massima 10cm)
- Sono possibili al massimo 2 straps (fasce di fissaggio) e non possono essere utilizzate per fissare rotule o bacino
- Per staccare il bilanciere dagli appoggi è possibile richiedere l'aiuto dello spotter: l'assistente di pedana.
- Per cominciare l'atleta deve attendere a braccia completamente distese il segnale del capo Arbitro: abbassamento repentino del braccio e segnale **"START"**
- Il bilanciere viene abbassato sino al petto "mantenuto immobile sul petto" e sollevato nuovamente alla massima estensione delle braccia
- A questo punto viene dato il segnale **"RACK"** accompagnato dall'elevazione del braccio del capo Arbitro dopo il quale, con l'aiuto dello spotter l'atleta può riporre il bilanciere sui supporti

19

Prove nulle

- Mancata osservanza dei segnali arbitrali
- Cambio di posizione di mani, spalle, testa, natiche o movimenti laterali delle mani durante il sollevamento
- Far rimbalzare, affondare il bilanciere sul petto o eseguire un molleggio dopo il fermo al petto
- Incompleta distensione delle braccia
- Qualsiasi movimento verso il basso durante la risalita
- Estensione asincrona delle braccia
- Contatto tra dischi, bilanciere e i supporti
- Errore di caricamento: la prova viene ripetuta a fine round
- Mancato fermo al petto: bilanciere immobile e deve essere apprezzabile la separazione tra la discesa e la risalita.

20

ATLETI DISABILI DEL FVG

TARLAO ANDREA



Data di nascita: 08.01.1984
Luogo di nascita: Gorizia
Specialità: Ciclismo
Società attuale: G.S. Sorgente Pradipozzo

Palmares

RISULTATI 2010:- 1° Prova di coppa del Mondo a Paracycling Piacenza- 1° Camp. del Mondo a cronometro Baie –Comeau (Canada)**RISULTATI 2011:**- 4° Camp. del Mondo pista inseguimento individuale 4km- 1° Prova di Coppa del Mondo a Sidney (Australia)- 1° classifica finale di Coppa del Mondo- 1° Camp. del Mondo a Cronometro (Danimarca)- 1° Ranking internazionale UCIR**RISULTATI 2012:**- 3° Camp. del Mondo Inseguimento individuale su pista a Los Angeles (USA)- 2° Camp. del Mondo Scratch pista a Los Angeles (USA)- 1° **Alla Coppa del Mondo a Roma (cronometro)**

21

PITTACOLO MICHELE

Data di nascita: 05.09.1970
Luogo di nascita: Ronchis (UD)
Specialità: Ciclismo
Società attuale: S.C. Fontanafredda



Palmares

- Campione del Mondo cronometro 2009
- Campione del Mondo strada 2009
- Campione del Mondo pista inseguimento individuale 2009
- Record del Mondo pista inseguimento individuale 2009
- Bronzo mondiale pista km da fermo 2009
- Bronzo mondiale strada 2010
- Coppa del Mondo strada 2011
- Coppa del Mondo strada 2011
- Campione del Mondo strada 2011
- 1° Ranking Mondiale 2011
- Campione italiano cronometro 2012
- Campione italiano strada 2012

22

PAMELA PEZZUTO

Data di nascita:17/07/81
Luogo di nascita: Sacile (PN)
Specialità: Tennistavolo
Società attuale:A.S.D. Polisportiva S.Giorgio di Porcia (PN)

Palmares

2007:
 Campionati Europei a Kranjska Gora ARGENTO nella squadra categoria 1-3;
2008:
 Paralimpiadi di Pechino ARGENTO nel singolo categoria 1-2; ARGENTO nelle squadra categoria 1-3.
2009:
 Europei di Genova ORO nel singolo categoria 1-2; ORO nella squadra categoria_1-2;
2010:
 Mondiali di Gwangju in Corea del Sud BRONZO nel singolo categoria 1-2; ARGENTO nella squadra categoria 1-3.
2011:
 Europei di Spalato in Croazia ORO nel singolo categoria 1-2; ORO nella squadra categoria 1-2
2012: QUALIFICATA



23

VELLA GIUSEPPE

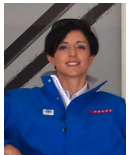
Data di nascita: 11.1969
Luogo di nascita: Palma di Montechiaro (AG)
Specialità: Tennistavolo
Società attuale: GSD. Rangers San Rocco Udine

Palmares

Partecipazione alle Paralimpiadi di Pechino 2008



24

ZANETTI MARTA

Data di nascita: 03.01.1974

Luogo di nascita: Portogruaro (VE)

Specialità: Vela

Società attuale: Centro Velico Alto Adriatico (CVAA)
Lignano Sabbiadoro

Palmares

2011 Campionato Mondiale IFDS – SKUD18 -
5° classificato

2011 Access class European Championship - SKUD 18 - 2°
classificato

25

FABIO BERNARDIS

Data di nascita – 06/08/1975

Luogo di nascita – Udine

Specialità – Basket in carrozzina

Società attuale – Padova Millennium Basket

Palmares

Giochi Paralimpici- Paralympic Games: 6° Atene 2004

Campionati del Mondo- World Championship: 8° Amsterdam (NED)
2006

Campionati Europei- European Championship: 1° Adana (TUR) 2009 •
1° Parigi (FRA) 2005

26



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Cervignano, 12/06/2013

A cura di Ilaria Viglietti

27