

# La pallavolo nella disabilità' psichiatrica

*Convegno Sport e salute: sport e disabilità*

*17 maggio 2008*



*Tutto ciò che siamo, le nostre emozioni,  
i nostri sentimenti e la nostra attività cognitiva,  
sono in genere legate alla nostra corporeità  
e quindi inseparabili  
dal nostro corpo*

*Pertanto il corpo appare non solo  
come veicolo di conoscenza, ma anche  
come mezzo di comunicazione e  
relazione con il mondo esterno*

*(Vayer 1974)*

# Protocollo attività di pallavolo

- *Attività svolta :* motricità generale e specifica della pallavolo
- *Periodo :* ottobre 2007 / giugno 2008
- *Orario delle lezioni :* mercoledì dalle ore 15 alle ore 16
- *Frequenza :* 1 ora settimanale più le partite
- *N. di partecipanti :* mediamente diecisei
- *Sede delle lezioni :* palestra della scuola elementare di Borgo Treviso di Cittadella
- *Insegnante :* Prof.ssa Monica Pieressa

# Schema di lezione

- **FASE DI RISCALDAMENTO** per attivare il sistema cardio-respiratorio, sviluppata prevalentemente con delle attività aerobiche.
- **PORTE CENTRALE** in cui si sviluppa l'obiettivo principale della lezione (prevalentemente i fondamentali individuali e di squadra).
- **PORTE LUDICA** specifica del gioco della pallavolo
- **FASE FINALE** di rilassamento e di esercizi di stretching.

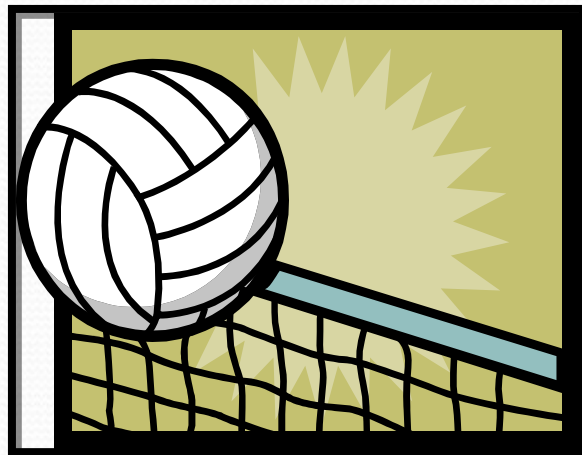
# I pazienti psichiatrici hanno spesso difficoltà con se stessi, gli altri, gli oggetti :

- *Percezione insufficiente e alterata del corpo*
- *Tono muscolare alterato*
- *Ipocinesia o ipercinesia*
- *Equilibrio precario*
- *Percezione spaziale alterata*
- *Scarsa autostima*
- *Ritiro dalla vita sociale*

*L'attività fisica ha il potenziale di migliorare la qualità della vita dei pazienti psichiatrici attraverso tre vie:*

- *Miglioramento della salute fisica*
- *Attenuamento della disabilità psichiatrica e sociale (attraverso un miglioramento della consapevolezza della corporeità e all'aumento della stima di sé)*
- *Sviluppo della socializzazione*

*L'utilizzo del G7000 è uno strumento privilegiato per rapportarsi "liberi e pari agli altri" al di là e al di sopra dell'eventuale realtà invalidante.*



# Programma pallavolo 2007/08

- Percezione e conoscenza del corpo

- migliorare la percezione e conoscenza del corpo in toto e della indipendenza segmentaria

*Di conseguenza favorire l'apprendimento della tecnica dei fondamentali del:*

- palleggio (sia in posizione statica che dinamica);
- bagher (sia in posizione statica che dinamica);
- battuta (dal basso e dall'alto);
- del movimento di attacco e di muro.

- Favorire la presa di coscienza della respirazione e del rilassamento muscolare

- Sviluppo della percezione spazio temporale

- Migliorare la percezione e l'orientamento spaziale

- Migliorare la percezione temporale

- Migliorare la velocità di reazione ad uno stimolo, come relazione spazio-tempo

## *Programma pallavolo 2007/08*

- **Potenziamento fisiologico e sviluppo delle capacità condizionali**
- **Incrementare il tono muscolare del corpo in toto**
- **Migliorare la resistenza cardio-respiratoria**
- **Migliorare la mobilità articolare generale**
- **Sviluppo della autonomia e della responsabilità**
- **Migliorare la capacità organizzativa individuale**
- **Stimolare l'affermazione di sé**
- **Ampliare le conoscenze e le competenze ludico-sportive**

## *Programma pallavolo 2007/08*

- Sviluppo della socializzazione
- Favorire la conoscenza ed integrazione tra i compagni
  - *saper riconoscere i nomi e le caratteristiche personali dei compagni*
  - *favorire il rispetto delle idee e delle scelte di ognuno*
- Stimolare un'organizzazione collettiva
  - *stimolare la fiducia nei compagni*
  - *favorire attività che prevedono collaborazione e cooperazione*
  - *favorire il rispetto delle regole*
  - *favorire la tattica di squadra*
  - *incentivare la partecipazione a manifestazioni sportive e a tornei con altre squadre ed in altri ambienti*