
LA SCIENZA DELLO SPORT



COS'È LA SCIENZA DELLO SPORT

La scienza dello sport è una disciplina che studia il movimento umano e le prestazioni atletiche attraverso un approccio multidisciplinare, combinando fisiologia, biomeccanica, psicologia, nutrizione e medicina.

Le sue origini risalgono all'Antica Grecia, con gli studi di Ippocrate e Galeno sul corpo umano e l'esercizio fisico. Tuttavia, si sviluppa come disciplina scientifica moderna nel XIX secolo, soprattutto in Europa, con i primi laboratori di fisiologia dell'esercizio. Nel XX secolo, grazie ai progressi tecnologici e alla ricerca scientifica, diventa fondamentale per l'ottimizzazione dell'allenamento, la prevenzione degli infortuni e la promozione della salute. Oggi, la scienza dello sport è applicata non solo agli atleti professionisti, ma anche alla popolazione generale per migliorare il benessere fisico e la qualità della vita.

IL CONTRIBUTO DELLE SCIENZE MEDICHE NELLO SPORT

Prevenzione e trattamento degli infortuni

- Sviluppo di protocolli di prevenzione basati su analisi biomeccaniche e test funzionali
- Uso di tecniche avanzate di fisioterapia e riabilitazione come laserterapia crioterapia tecarterapia
- Miglioramento delle strategie di primo soccorso e gestione degli infortuni sul campo

Miglioramento delle prestazioni atletiche

- Monitoraggio fisiologico con strumenti come cardiofrequenzimetri
- Ottimizzazione dell'alimentazione e dell'integrazione nutrizionale
- Utilizzo di tecnologie avanzate per l'allenamento come camere ipobariche per la simulazione dell'altitudine

Medicina dello sport e biomeccanica

- Analisi del movimento per ridurre il rischio di infortuni e migliorare la tecnica
- Studi sulla postura e sulla distribuzione del carico per prevenire lesioni da sovraccarico
- Creazione di attrezzature ergonomiche e materiali sportivi più sicuri

Recupero e rigenerazione

- Terapie innovative come il recupero con crioterapia idroterapia e massaggi sportivi
- Pianificazione di programmi di recupero basati sulla periodizzazione dell'allenamento
- Uso di biomarcatori per monitorare il livello di stress e fatica dell'atleta

Antidoping e etica sportiva

- Sviluppo di test antidoping sempre più sofisticati per garantire la correttezza delle competizioni
- Educazione degli atleti sui rischi dell'uso di sostanze illecite
- Ricerca su metodi alternativi per il miglioramento delle prestazioni senza doping



SPORT CHE FA BENE ALLA SALUTE

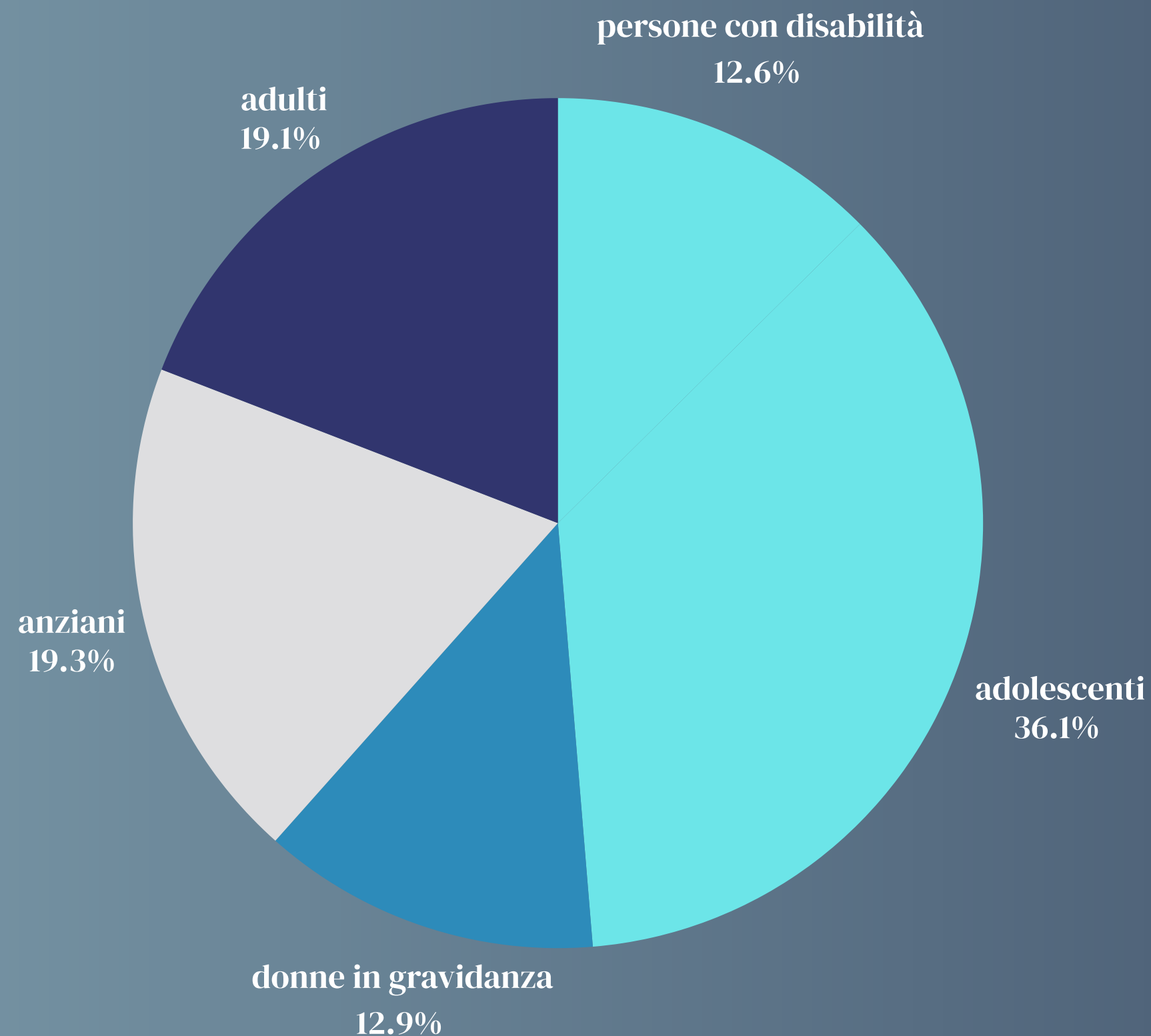
Le persone affette da disabilità, di entità fisica o cognitiva, di solito sentono dentro di sé un senso di rifiuto o emarginazione da parte dell'intera società.

Tuttavia, lo sport e l'attività fisica offrono un'opportunità straordinaria per abbattere barriere, favorire l'inclusione e rafforzare l'autostima.

Attraverso il movimento, il gioco e la condivisione, non solo si esprimono capacità e talenti, ma si costruiscono legami, senza il peso di sentirsi diversi. In questi momenti, la diversità diventa un valore, e ogni persona può sentirsi parte di una collettività che riconosce e celebra la sua unicità.

In ogni età e fase della vita, svolgere attività fisica con regolarità significa fare una scelta a favore della propria salute: praticata regolarmente, l'attività fisica contribuisce a mantenere e migliorare il benessere psicofisico, a ridurre i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine, perché può essere svolta in compagnia, migliora il sonno, aiuta a smettere di fumare.

ore settimanali raccomandate per fascia
d'età



Angela Procida

Uno dei nomi più rilevanti di donne con disabilità famose nello sport è quello di Angela Procida, nata il 29 giugno 2000 a Castellammare di Stabia, è una rinomata nuotatrice e paraciclista italiana. La sua vita ha subito una svolta drammatica nel 2005, quando, all'età di cinque anni, fu coinvolta in un grave incidente stradale che causò la perdita del padre e di una delle sorelle. In quell'occasione, riportò una lesione midollare che le provocò una tetraplegia, costringendola all'uso della sedia a rotelle.

Nonostante le avversità, Angela ha trovato nello sport una via di riscatto e realizzazione personale. Ha iniziato a praticare il nuoto paralimpico nel 2014, ispirata dalle Paralimpiadi di Londra 2012. La sua dedizione e talento l'hanno portata a competere a livello internazionale, ottenendo risultati di rilievo. Ha esordito ai Mondiali di Londra nel 2019, conquistando una medaglia d'argento nei 50 metri dorso e una di bronzo nei 100 metri dorso.

Oltre al nuoto, Angela si è avvicinata al paraciclismo, dimostrando la sua versatilità e determinazione nel superare le sfide. La sua storia è un esempio di resilienza e passione, ispirando molti con la sua capacità di trasformare le difficoltà in opportunità. La sua carriera sportiva continua a crescere, rendendola una figura di spicco nel panorama paralimpico italiano.



Gianni Sasso

Uno dei nomi più rilevanti di uomini con disabilità, famosi nello sport, è quello di Gianni Sasso, nato l'8 novembre 1969 a Ischia, è un atleta paralimpico italiano noto per la sua straordinaria resilienza e versatilità sportiva. La sua carriera sportiva ha avuto una svolta significativa all'età di 16 anni, quando, il 31 marzo 1986, rimase coinvolto in un grave incidente stradale che portò all'amputazione della gamba sinistra.

Nonostante questa sfida, Sasso ha dimostrato una determinazione incrollabile, dedicandosi a vari sport e raggiungendo traguardi notevoli. Ha partecipato a numerose maratone internazionali, tra cui quelle di New York, Chicago e Amsterdam, stabilendo record mondiali per atleti con amputazioni. Nel 2012, durante la maratona di Amsterdam, ha stabilito un nuovo record mondiale.

Oltre alla corsa, Sasso si è distinto nel paratriathlon, conquistando una medaglia di bronzo ai Campionati Europei nel 2013. La sua passione per lo sport lo ha portato anche al paraciclismo, dove ha vinto il campionato italiano nel 2017, e al calcio per amputati, contribuendo alla vittoria del Vicenza nel campionato italiano del 2020.

Nel 2019, ha completato la maratona di New York in meno di sei ore, ricevendo un'accoglienza trionfale al traguardo di Central Park. Più recentemente

La storia di Gianni Sasso è un potente esempio di come le avversità possano essere trasformate in opportunità, ispirando molti con la sua dedizione e il suo spirito indomabile.



Ciò che ci permette di vedere più da vicino questa realtà e capirla, è il film: **Campioni**

Il film *Campioni* (2018) è una commedia drammatica italiana diretta da Leonardo D'Agostini. La trama ruota attorno a Marco, un allenatore di basket che, dopo un incidente, viene costretto a lavorare con una squadra di atleti con disabilità intellettive. Nonostante le difficoltà iniziali, Marco si affeziona ai suoi giocatori e impara da loro il valore della solidarietà e della perseveranza. Il film esplora temi di inclusione, amicizia e crescita personale, mostrando come lo sport possa abbattere le barriere sociali e favorire l'integrazione.



Scuola: Isis Elena di Savoia/Armando Diaz

classe :3A afm/sia

gruppi degli autori :

1) Borriello, Liu, Talotti, Petito, Manzo, Esposito D., Fernando A.

2) Turacci, Tortora, Giaquinto, Confessore, Canfora, Pintauro (Esposito D., Fernando A.)

3) Cervasio, Bortsvadze, Cornejo, Fernando M., Laudati (Esposito D., Fernando A.)

4) Cardillo, Dell'Annunziata, Esposito E., Gallinaro, Herasymchuk (Esposito D., Fernando A.)

docente tutor: Adriana Grimaldi

Riferimenti sitografici:

epicentro.iss.it

wikipedia.org

coni.it

treccani.it

laricerca.loescher.it

studocu.com

studenti.org

novecento,org

Cordiali saluti