



SOCIAL NEWS

Rai

Con il patrocinio
Segretariato Sociale

CULTURE A CONFRONTO - MENSILE DI PROMOZIONE SOCIALE

www.segretariatosociale.rai.it

PREMIATO
EL FOMENTERRANEO 2003

SPORT E DISABILITÀ

**Esperienze, testimonianze
e normative per supportare
un "mondo" che ha
voglia di emergere**

 **@uxilia**
editore

www.socialnews.it

Anno 13 - Numero 2
Marzo 2016

Lo sport come
integratore naturale
di Giorgio Brandolin

Non è più sufficiente
il "faremo"
di Walter Rizzetto

Ulteriori leggi?
In Italia ci sono già
di Stefano Rongione

Lo sport, un diritto
per tutti
di Davide Giacalone

Dalla Champions al
rugby in carrozzina
di Paolo Magrin

Calicanto fa rima con
integrazione
di Micol Brusafferro

Aspetti psicologici del
"mettersi in gioco"
di Nicola Zulian

Poste Italiane s.p.a. Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1. comma 2, DBC TS



COMITATO ITALIANO PROGETTO MIELINA

Copertina a cura di:
Paolo Maria Buonsante

INDICE

- 3. Dieto la disabilità si nascondono forza, determinazione e talento**
di Massimiliano Fanni Canelles
- 4. Lo sport come integratore naturale della società**
di Giorgio Brandolin
- 5. Non è più sufficiente il "faremo", bisogna agire subito**
di Walter Rizzetto
- 6. Ulteriori leggi per i disabili? In Italia ci sono, basterebbe solo applicarle**
di Stefano Rongione
- 7. Seconda guerra mondiale: tutto ebbe inizio con la cura dei giovani soldati britannici...**
di Lorenzo Degrassi
- 8. Lo sport, un diritto per tutti ad iniziare dalle scuole**
di Davide Giacalone
- 9. Dalla Champions League con l'Udinese al rugby in carrozzina**
di Paolo Magrin
- 10. Da Giochi Internazionali ad Olimpiade: ecco l'evoluzione dello sport paralimpico**
di Marinella Ambrosio
- 12. Calicanto, dove l'integrazione fiorisce in ogni sua forma**
di Micol Brusaferrò
- 13. Autorità ed istituzioni: tutti assieme per un incontro costruttivo**
di Massimiliano D'Ambrosio
- 17. Sport e disabilità, alcuni aspetti psicologici del "mettersi in gioco"**
di Nicola Zulian
- 19. Sono andata così lontano che io stessa, guardandomi indietro, faccio fatica a crederci. Rio? Sarebbe la classica ciliegina sulla torta**
di Angela Caporale
- 21. Amareterapia: le proprietà riabilitanti del mare**
di Berti Bruss
- 23. Da Trieste a Sanremo (e ritorno): "Ecco il mio Giro d'Italia senza occhi"**
di Egidio Carantini
- 24. Canottaggio adattato: una sfida vinta dalla Canottieri Adria 1877**
di Francesco Fegitz
- 26. Quando lo sport fa la differenza: tanti esempi illustri nel mondo**
di Gabriella Russian
- 27. Dalla Calicanto alla nazionale italiana di paraworking**
di Lisanna Bartolovich
- 28. Atleti disabili e normodati tutti sotto lo stesso cielo: ecco lo sport integrato**
di Marta Silvestre
- 29. Basket in carrozzina e sci: i due fiori all'occhiello del movimento regionale**
di Lorenzo Degrassi
- 30. 57 atleti e 14 istruttori: ecco l'Acquamarina Team Trieste**
di Dino Schorn
- 31. Nico, il Powerchair e un sogno speciale tutto da realizzare**
di Angela Caporale

Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito ad inviarci le foto ed in particolare Max Waiglein, Antonio Martini, Maurizio Ustolin, www.canottaggio-fvg.org, Riccardo Tosques, Acquamarina, Adria, Berti Bruss, Calicanto, G. Colombo, Ag. Bieffe.



I SocialNews precedenti. Anno 2005: Tsunami, Darfur, I genitori, Fecondazione artificiale, Pedopornografia, Bambini abbandonati, Devianza minorile, Sviluppo psicologico, Aborto. Anno 2006: Mediazione, Malattie croniche, Infanzia femminile, La famiglia, Lavoro minorile, Droga, Immigrazione, Adozioni internazionali, Giustizia minorile, Tratta e schiavitù. Anno 2007: Bullismo, Disturbi alimentari, Videogiochi, Farmaci e infanzia, Acqua, Bambini scomparsi, Doping, Disagio scolastico, Sicurezza stradale, Affidi. Anno 2008: Sicurezza e criminalità, Sicurezza sul lavoro, Rifiuti, I nuovi media, Sport e disabili, Energia, Salute mentale, Meritocrazia, Riforma Scolastica, Crisi finanziaria. Anno 2009: Eutanasia, Bambini in guerra, Violenza sulle donne, Terremoti, Malattie rare, Omosessualità, Internet, Cellule staminali, Carcere. Anno 2010: L'ambiente, Arte e Cultura, Povertà, Il Terzo Settore, Terapia Genica, La Lettura, Il degrado della politica, Aids e infanzia, Disabilità a scuola, Pena di morte. Anno 2011: Cristianesimo e altre Religioni, Wiki...Leaks...pedia, Musica, Rivoluzione in Nord Africa, Energie rinnovabili, Telethon, 150 anni dell'Unità d'Italia, Mercificazione della donna, Disabilità e salute mentale, Le risorse del volontariato. Anno 2012: Inquinamento bellico e traffico d'armi, Emergenza giustizia, Il denaro e l'economia, Gioco d'azzardo, Medicina riproduttiva, La Privacy, @uxilia contro il doping nello sport, Bambini Soldato, Una medicina più umana, Leggi e ombre sul lavoro. Anno 2013: Fuga di cervelli all'estero, La legge elettorale, Europa unita: limiti e possibilità, Costi e Riforma della Sanità, L'evasione fiscale, Maestri di strada, Siria, Malattie rare, "Per me si va nella città dolente", Doping. Anno 2014: L'Europa che verrà, Ucraina, Diritto d'asilo, Eurobalcani, Rom e Sinti, Guerra Fredda 2.0, Telemedicina, America Latina, Articolo 18, Giustizia Minorile. Anno 2015: 10 anni insieme, Cuore d'oro, Violenza negli stadi, Diritto al nome, Essere donna, Cibo, Carceri, Curdi, Autismo, Migranti. Anno 2016: Emergenze sanitarie nei Paesi in via di Sviluppo.

Direttore responsabile:
Massimiliano Fanni Canelles

Redazione:

Capo redattore
Gabriele Lagonigro e Angela Caporale

Impaginazione e stampa
La Tipografica srl

Valutazione editoriale, analisi e correzione testi
Tullio Ciancarella

Grafica
Paolo Buonsante

Ufficio stampa
Angela Caporale

Ufficio legale
Silvio Albanese, Roberto Casella, Carmine Pullano

Segreteria di redazione
Cristina Lenardon

Edizione on-line
Marta Zaetta, Valentina Tonutti

Newsletter
Aurora Tranti

Spedizioni
Alessandra Skerk

Responsabili Ministeriali
Serenella Pesarin (Direttrice Generale Ministero Giustizia),
Enrico Sbriglia (Dirigente Generale Penitenziario con ruolo di Provveditore Penitenziario)

Responsabili Universitari
Cristina Castelli (Professore ordinario Psicologia dello Sviluppo Università Cattolica),
Pina Lalli (Professore ordinario Scienze della Comunicazione Università Bologna),
Maurizio Fanni (Professore ordinario di Finanza Aziendale all'Università di Trieste),
Tiziano Agostini (Professore ordinario di Psicologia all'Università di Trieste)

Periodico
Associato



QR CODE



Questo periodico è aperto a quanti desiderino collaborarvi ai sensi dell'art. 21 della Costituzione della Repubblica Italiana che così dispone: "Tutti hanno diritto di manifestare il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni mezzo di diffusione". Tutti i testi, se non diversamente specificato, sono stati scritti per la presente testata. La pubblicazione degli scritti è subordinata all'insindacabile giudizio della Redazione: in ogni caso, non costituisce alcun rapporto di collaborazione con la testata e, quindi, deve intendersi prestata a titolo gratuito.

Tutte le informazioni, gli articoli, i numeri arretrati in formato PDF li trovate sul nostro sito: www.socialnews.it Per qualsiasi suggerimento, informazioni, richiesta di copie cartacee o abbonamenti, potete contattarci a: redazione@socialnews.it

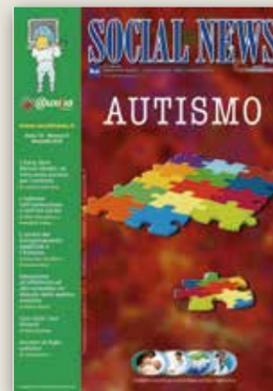
Ufficio stampa: ufficio.stampa@socialnews.it
Regist. presso il Trib. di Trieste n. 1089 del 27 luglio 2004 - ROC Aut. Ministero Garanzie Comunicazioni n° 13449. Proprietario della testata: Associazione di Volontariato @uxilia onlus www.uxilia.fvg.it - e-mail: info@uxilia.fvg.it

Stampa: LA TIPOGRAFICA srl - Basaldella di Camporomido - UD - www.tipografica.it
Qualsiasi impegno per la realizzazione della presente testata è a titolo completamente gratuito. Social News non è responsabile di eventuali inesattezze e non si assume la responsabilità per il rinvenimento del giornale in luoghi non autorizzati. È consentita la riproduzione di testi ed immagini previa autorizzazione citandone la fonte. Informativa sulla legge che tutela la privacy: i dati sensibili vengono trattati in conformità al D.L.G. 196 del 2003. Ai sensi del D.L.G. 196 del 2003 i dati potranno essere cancellati dietro semplice richiesta da inviare alla redazione.

Per contattarci:
redazione@socialnews.it, info@uxilia.fvg.it

SCARICA
GRATUITAMENTE
DAL SITO

www.socialnews.it



AUTISMO

Anno 12, Numero 9 - Novembre 2015

Hanno scritto:

Massimiliano Fanni Canelles, Aldo Diavolotto, Domenico Bove, Diego Aceto, Francesco Di Salle, Donatella Palma, Luciana Guerriero, Antonietta Franco, Marco Pontis, Angela Caporale, Elena Bulfone, Cristina Piras, Antonio Irlando, Emilia Samataro, Alessia Scialino.



CUORE D'ORO

Anno 12, Numero 2 - Marzo 2015

Hanno scritto:

Massimiliano Fanni Canelles, Gianfranco Sinagra, Roberto Di Lenarda, Camillo Barbisani (intervistato da Giorgio Faganello), Marco David, Mauro Giacca e Serena Zacchigna, Carmine Mazzone, Andrea Perkan, Serena Rakar, Giancarlo Vitrella, Alessandro Salvi, Gianfranco Sinagra, Eugenio Santoro, Angela Caporale, Kira Stellato, Roberto Luzzati, Alessandro Altinier, Giorgio Faganello, Andrea Di Lenarda

Dietro la disabilità si nascondono forza, determinazione e talento

di Massimiliano Fanni Canelles

Alcune mese dai Giochi Paralimpici, è più che doveroso soffermarsi a riflettere sulla forza e sul talento dei tanti atleti con disabilità che, ogni giorno, si allenano e lottano per affermarsi contro i propri limiti e contro i pregiudizi. Ci sono, poi, alcune ragazze, giovani, giovanissime, che non è possibile non menzionare come modelli assoluti da cui tutti avremmo da imparare: penso alla schermitrice Beatrice "Bebe" Vio, già portatrice della fiaccola olimpica a Londra quattro anni fa, e a Nicole Orlando, vincitrice di quattro medaglie d'oro (e una d'argento) agli ultimi mondiali di atletica per ragazzi con la sindrome di Down. Forza, tenacia, passione sono caratteristiche di tutti gli sportivi, ed è proprio così che gli atleti con disabilità vorrebbero essere definiti. Una mano, in questo senso, viene innegabilmente dalla tecnologia e dalla ricerca che, ogni anno, implementano gli strumenti a disposizione e ne progettano di nuovi. Un elemento capace di aiutare concretamente le persone con disabilità a praticare attività sportive è stata l'adozione di materiali solitamente legati all'industria aerospaziale, come fibre di carbonio, kevlar, leghe di titanio, leghe di alluminio. Si tratta di materiali ad alta resistenza che, applicati alla biomeccanica, hanno comportato una vera e propria rivoluzione nel mondo dello sport paralimpico. Ogni sport possiede, poi, i suoi strumenti specifici. Ad esempio, nell'atletica vengono utilizzati diversi tipi di carrozzina. Gli atleti che competono in pista utilizzano carrozzine a tre ruote, due posteriori di diametro maggiore ed una anteriore di dimensione ridotta. In virtù del telaio robusto ed allungato, l'atleta assume una posizione raccolta, con le ginocchia vicine al busto e le gambe sotto il sedile. Diversamente, per le gare su strada, come le maratone, alla carrozzina è preferita l'handbike. La principale differenza è costituita dalla presenza dei "pedali a mano", i quali la fanno assomigliare, per il sistema di trazione, ad una bicicletta. Non solo carrozzina. Anche la ricerca scientifica e dei materiali applicata alla protesistica ha compiuto passi da gigante. In atletica, è stato provato che i piedi dinamici rappresentano la soluzione maggiormente performante: restituiscono fra il 90 e il 95% dell'energia prodotta, quando un piede di un normodotato raggiunge il 60%. L'utilizzo della fibra di carbonio, l'assenza di tallone e la morbida guaina che lega la protesi alla gamba rappresentano le principali caratteristiche delle protesi utilizzate dai più famosi corridori. Tuttavia, questo genere di protesi è ideale per l'atletica, ma non si adatta ugualmente bene ad altri sport, come l'arrampicata e lo sci alpino. Per queste discipline sono state progettate protesi specifiche, le quali contengono elementi elastici o dissipativi. L'obiettivo è quello di facilitare lo spostamento del baricentro bilanciando al meglio le energie nelle fasi di flessione ed estensione. Si tratta, naturalmente, solo di alcuni esempi, forse quelli più evidenti, di come il connubio tra tecnologia, ricerca scientifica, sport e disabilità possa concretamente aiutare ad abbattere le barriere incontrate da una persona con disabilità nella vita di tutti i giorni. È importante che questo percorso di apertura avvenga nell'ambito sportivo che, per sua stessa natura, si pone l'obiettivo di unire, legare e connettere le persone. Il successo della sinergia che ha portato agli exploit sportivi di molti giovani, e meno giovani, indica la strada da percorrere: ancora una volta, lo sport potrà fungere da traino anche per il resto della società. ■

@uxilia
Online per le notizie dei soggetti disabili
www.uxiliaitalia.it

Ulteriori leggi per i disabili? In Italia ci sono, basterebbe solo applicarle

Vincenzo Zuccano, presidente della Consulta Disabili del Friuli Venezia Giulia (ente unico nel panorama italiano), analizza la situazione locale, nazionale ed europea in tema di disabilità

di Stefano Rongione, giornalista di City Sport



S eppur al quindicesimo posto per abitanti, il Friuli Venezia Giulia si sta rivelando una delle Regioni italiane (insieme a Lombardia, Emilia Romagna e Toscana) faro per quanto concerne le politiche riguardanti la disabilità, tanto da costituire un ente, nello specifico la Consulta Disabili, che possa curare ogni tipo di azione amministrativa e legislativa su questo delicato argomento. Si tratta di un caso unico in Italia. Con il presidente della Consulta Fvg, Vincenzo Zuccano, abbiamo dapprima approfondito l'operatività e la struttura di tale ente territoriale e poi affrontato tematiche strettamente correlate alla politica nazionale, internazionale e (non meno importante) sociale.

Presidente Zuccano, inizialmente potrebbe cortesemente esporre ai lettori quali sono le tematiche affrontate nel quotidiano dalla Consulta Fvg? Ente territoriale, va detto, senza eguali nel panorama nazionale.

«Non vi sono assolutamente vincoli di operatività. La Consulta Disabili Friuli Venezia Giulia va ad affrontare tutte le questioni e le materie che ruotano attorno al vasto mondo della disabilità. Nello specifico, la Consulta Disabili è, di fatto, l'unico interlocutore politico con il territorio sotto il profilo amministrativo e legislativo per quanto concerne la disabilità in Friuli Venezia Giulia. Chiudo la spiegazione con una metafora: la nostra Consulta ha il compito di fornire alla Regione il "polso" della situazione locale».

Consulta del Friuli Venezia Giulia che annovera quale struttura?

«Il nostro ente è una vasta aggregazione di associazioni. Ogni associazione fa parte di una delle quattro consulte provinciali, le quali, a loro volta, vanno a formare la consulta regionale. Le

associazioni affiliate sono circa un centinaio. Un sistema sin qui rivelatosi produttivo e funzionale. Per farle un esempio, ogni associazione, anche la più piccola, con un'istanza può far sentire la propria voce. Così facendo, il problema del singolo diventa collettivo».

Se dovesse indicare una problematica alla quale l'attuale legislatura non ha ancora trovato adeguata soluzione, quale si sentirebbe di citare?

«Non sono stati ancora compiuti adeguati passi avanti per quanto concerne l'integrazione assoluta in ambito sociale del disabile e della disabilità stessa. In Italia la disabilità viene affrontata come una minorazione dell'individuo, trascurando le funzionalità che la persona può ancora esprimere. Nello specifico, posso affermare che l'Italia, come anche altri Paesi, alcuni dei quali aderenti all'Unione Europea, non ha ancora applicato con continuità la Convenzione Onu del dicembre 2006 per i diritti delle persone con disabilità, ratificata in Italia nel febbraio 2009 ("promuovere, proteggere e garantire il pieno ed uguale godimento di tutti i diritti umani e di tutte le libertà fondamentali da parte delle persone con disabilità e promuovere il rispetto per la loro intrinseca dignità - recita l'articolo 1 della predetta convenzione - ndr). Non leggo, però, questa mancanza come una complicazione politico-legislativa. Nel nostro Paese, infatti, la legge è in vigore e basterebbe solo metterla in pratica. Interpreto, quindi, questa situazione come un problema di natura culturale».

Da contraltare, vi è una tematica sulla quale le istituzioni, recentemente, hanno invece mosso confortanti passi nella giusta direzione?

«Posso assicurare che i tentativi di legiferare sulla disabilità ci sono. Questo è un segnale importante, a patto che gli sforzi non vengano strumentalizzati. Da questi sforzi e da questo quesito di fondo è necessario che nasca un nuovo ragionamento sulle politiche della disabilità, passando, così, dalla visione assistenzialistica a quella inclusiva. La Convenzione Onu è il faro di questo cambiamento radicale. Ora bisogna passare all'azione e applicarla».

Nel panorama europeo l'Italia risulta un Paese con misure di legge valide sul tema della disabilità? Quali modelli potrebbero essere utili al Belpaese per muovere passi spediti nella giusta direzione?

«Va, innanzitutto, fatto notare che il panorama, in tema di disabilità, è abbastanza nebuloso. Non esiste un cittadino europeo disabile che possa affermare di stare bene al 100%. Un disabile nordico potrà sicuramente far affidamento su una migliore accessibilità ai servizi, anche perché certi Paesi sanno spendere meglio i fondi messi a disposizione dall'Unione Europea. Tale efficienza deve sicuramente essere presa come esempio dall'Italia, ma anche da altre Nazioni. Da questa situazione di fondo bisogna partire per arrivare, come dicevo in precedenza, ad

un'applicazione decisa, ma, allo stesso tempo, omogenea della Convenzione Onu del 2006».

Prima ha accennato alla politica inclusiva dei disabili, vero punto d'arrivo per l'Italia, ma non solo. Quale ruolo può ricoprire lo sport in questo tipo di politica?

«Non lo scopro di certo io. Lo sport è, per antonomasia, un aggregatore sociale. Può sicuramente ricoprire un ruolo importante nel raggiungimento di una politica inclusiva del disabile. Allo stesso tempo può incidere positivamente sulla salute dell'individuo stesso. Su questo aspetto mi preme sottolineare come la nostra Regione abbia avviato il progetto denominato "Amareterapia": permetterà ad alcuni disabili di prendere contatto con tutte le discipline sportive che hanno il mare come protagonista. Nella fattispecie, vela, canottaggio, canoa e su-bacquea».

Nel complesso, qual è il rapporto tra sport e disabilità in Italia?
«Direi più che buono. L'Italia, vale la pena sottolinearlo, a livello sportivo può contare su un ottimo Comitato Paralimpico, costituito da specifiche Federazioni. In più, nel corso degli ultimi anni, il nostro Paese ha sfornato atleti di primo piano, che a livello nazionale ed internazionale hanno ottenuto risultati prestigiosi».

In chiusura, le poniamo una domanda specifica di natura sportiva: atleti paralimpici a confronto nella stessa competizione con i normodotati. Una suggestione o nel futuro potrà essere una consuetudine nel mondo dello sport?

«Penso che un giorno, spero non troppo in là con gli anni, si possa arrivarci! Abbattere questa distinzione significherebbe compiere un importante, e forse ultimo, passo in avanti verso l'integrazione dei disabili».

LE ORIGINI

Seconda guerra mondiale: tutto ebbe inizio con la cura dei giovani soldati britannici...

Nell'Inghilterra degli anni '40 fu aperto, non lontano da Londra, un centro per curare i ragazzi dell'armata di Sua Maestà con lesioni midollari dovute ai bombardamenti

De Coubertin sosteneva che, nello sport, l'importante non è vincere, ma partecipare. Questo motto può essere ancora più valido se applicato al caso di persone portatrici di qualche tipo di disabilità. Di derivazione anglosassone, l'idea di consentire anche a chi non ha le stesse capacità fisiche delle persone normodotate di competere e realizzarsi attraverso lo sport ha ormai raggiunto livelli paragonabili quasi alle realtà sportive economicamente ben più sviluppate.

LE ORIGINI

Lo sport per disabili, come detto, nasce nel tessuto sociale anglosassone. Si può ricondurre l'origine nella Gran Bretagna degli anni '40, più precisamente nell'ospedale di Aylesbury, non lontano da Londra, grazie allo spirito d'iniziativa di Sir Ludwig Guttmann, neurochirurgo di origine tedesca e direttore del centro di riabilitazione motoria del locale ospedale. Tale struttura fu aperta nel febbraio del 1944, durante la Seconda Guerra Mondiale, e i primi paraplegici a cimentarsi nelle varie discipline sportive furono, non a caso, i giovani appartenenti alle forze armate britanniche portatori di lesioni midollari dovute alle ferite belliche. Ludwig mise a punto dei programmi d'allenamento per disabili alquanto rivoluzionari per l'epoca, rendendo partecipi del suo progetto tutti i pazienti ospitati nel suo centro. Grazie allo sport, gli ospiti paraplegici in cura dal dottor Guttmann cominciarono a potenziare la muscolatura delle braccia e delle spalle, ottenendo, in breve tempo, risultati stupefacenti per il contesto storico. Oltre ad un fattore precipuamente di sviluppo motorio, tali attività consentivano, a chi le praticava, di acquisire equilibrio ed abilità motorie nell'uso della sedia a rotelle. In

tal modo aiutavano i pazienti paraplegici nell'utilizzo quotidiano del loro mezzo di supporto alla vita di tutti i giorni.

LE PARALIMPIADI

Dalla semplice iniziativa di un medico di corsia all'inizio di una nuova era per i disabili. Il 28 luglio 1948, infatti, si tennero, sempre ad Aylesbury, i primi giochi per atleti con difficoltà motorie, cui parteciparono sportivi portatori d'handicap, fra i quali molti ex membri delle Forze Armate britanniche. In breve tempo aumentarono le manifestazioni a loro dedicate, fino a gettare le basi, in occasione delle Olimpiadi di Roma del 1960, per disputare in futuro dei Giochi Olimpici per atleti diversamente abili, da effettuarsi simultaneamente a quelli per normodotati. E così, nel 1964, a Tokyo, nascevano ufficialmente le Paralimpiadi, strutturate fra estive e invernali, come per le sorelle maggiori. Attualmente, le attività svolte durante tali giochi spaziano dall'atletica leggera al calcio, dal badminton al ciclismo, dalle bocce al nuoto, fino al bowling, la canoa, il curling, la lotta e lo sci alpino. In Italia queste attività sono gestite e coordinate dalla Federazione Italiana Sport Handicappati per gli atleti sofferenti di disabilità psichiche e motorie e dalla Federazione Italiana Ciechi Sportivi per gli atleti non vedenti, entrambe fondate nel 1980, e dalla Federazione Italiana Sport silenziosi, alla quale afferiscono gli atleti non udenti. Quest'ultima federazione è nata nel lontano 1929. Dal 1990 tali Federazioni sono state unite e sono ora rappresentate presso il CONI da un organismo unitario, denominato Federazione Italiana Sport Disabili.

di Lorenzo Degrassi, giornalista di City Sport

Lo sport, un diritto per tutti, ad iniziare dalle scuole

Chi versa in stato di disabilità deve poter svolgere attività fisica, in modo da non trasformare la menomazione in una più grave condanna all'isolamento

di **Davide Giacalone**, Editorialista di RTL 102.5 e Libero



Pratificare lo sport è un diritto di tutti. Per certi aspetti, senza ambizioni agonistiche, è anche un dovere. Verso se stessi e verso la collettività, perché chi evita di poltrire si conserva meglio in salute, pesando così meno sulla spesa sanitaria. Non solo non ci si deve fare ingannare, si deve, invece, mettere a frutto il detto latino: mens sana in corpore sano (Giovenale, Satire). Non si riferisce alla necessità di essere integri nel corpo per poter dedicarsi alla sua salute, ma, all'opposto, al preservare la sanità della mente, la sanità morale, curando l'esercizio e l'attività del proprio corpo. Il che riguarda tutti. Che le scuole non abbiano, tutte e per tutti, strutture adeguate e attrezzate è un danno, notevole. Iniziai la scuola media, a Palermo, in un istituto sprovvisto di palestra, talché facevamo "educazione fisica" fra i banchi. Potete immaginare. Ma erano anche tempi in cui passavamo i nostri pomeriggi fra cortili e strade, giocando in tutti i modi. I ragazzi di oggi vivono in città del tutto diverse, talvolta cadendo in una pericolosa sedentarietà (o costringendo i genitori a fare da scorta verso posti non a portata di mano). Quanti hanno delle disabilità hanno anche un superiore diritto a svolgere attività fisica, in modo da non trasformare la menomazione in una più grave condanna all'isolamento e all'inattività. Purtroppo, non sempre tale diritto

è soddisfatto. Lo sport, inoltre, per tutti, è anche un'occasione di socialità, con compagnie diverse da quelle che accompagnano la vita nei luoghi di studio o di lavoro. Rinunciarci, o essere costretti a farlo, è una considerevole perdita. Non accettabile. L'Italia ha, oggi, un tasso di natalità pari a quello del 1918. Ma allora concludevamo la prima guerra mondiale e centinaia di migliaia di uomini (ragazzi, con i criteri odierni) erano rimasti tre anni lontani da casa. Se guardiamo ai Paesi direttamente paragonabili al nostro (ad esempio la Francia) ci accorgiamo che il più alto tasso di natalità non deriva da questioni

Le scuole, purtroppo, non hanno strutture adeguate per l'attività fisica. Una volta i bambini giocavano nei cortili. Oggi, fra le giovani generazioni, c'è molta più sedentarietà.

di costume, ma neanche dal numero delle donne lavoratrici (in Francia sono più numerose, in assoluto e in percentuale), ma dagli investimenti operati proprio in asili nido, scuole e impianti sportivi. I figli non si deve solo mantenerli, ma anche occuparli. Non comportano una dipendenza limitata al periodo dell'allattamento (legislativamente protetto). Dover provvedere in proprio è un potente disincentivo. Accanto al tema del "muoversi" (negli Stati Uniti ne hanno fatto l'oggetto di una lunga campagna educativa nazionale) c'è quello dell'agonismo, dello sport praticato anche come occasione di competizione. L'Italia ha sviluppato un'anomala e preoccupante avversione alla competizione, come se riconoscere le maggiori capacità di alcuni suoni scorno o condanna per gli altri. Nulla di più assurdo. Se si osservano dei bambini giocare, ci si accorge subito che gareggiano a chi è più veloce, forte o capace di fare questo o quel salto. La competizione è non solo sana, ma educa ad impegnarsi per vincere e a saper perdere. Cose utilissime, per vivere. Ai disabili non deve essere precluso, o rallentato e scoraggiato, l'accesso neanche a questo tipo di sport. Concepire gare e competizioni a loro dedicate non è un modo per indurli ad identificarsi con il proprio problema fisico, ma, all'opposto, a comprendere (tutti) che una competizione è regolare solo se tutti i gareggianti hanno, a parità d'impegno e volontà, la stessa possibilità di vincere. I giochi per disabili, fino alle paralimpiadi, rispondono ad un criterio di giustizia, non promuovendo alcuna ghetizzazione. Molte volte si coprono le mancanze collettive con l'ipocrisia del linguaggio. Molte volte la disabilità fisica viene negata con denominazioni che vorrebbero essere rispettose delle persone che ne sono portatrici, invece finiscono con il cancellarle. Le cose hanno un loro nome, del quale non si deve aver paura. Paura, semmai, fa il desiderio di nascondere. Ecco, dunque, un settore in cui gli investimenti, pubblici e privati, otterrebbero non solo il risultato di far crescere la ricchezza economica, ma di renderci tutti civilmente più ricchi. ■

Dalla Champions League con l'Udinese al rugby in carrozzina

Lo sport è competizione, divertimento, fatica, gratificazione, fatto da 22 ragazzi in calzoncini al Camp Nou o praticato da 10 ragazzi tetraplegici con una palla ovale al palazzetto di Sacile

di **Paolo Magrin**, medico chirurgo, specialista in Medicina dello Sport. Dirigente Medico presso l'Unità Spinale dell'Istituto di Medicina Fisica e Riabilitazione di Udine



Quando si parla di sport e disabilità si rischia di commettere un errore: trattare di sport da una parte e dei problemi dei disabili dall'altra. Dopo molti anni di reparti, ambulatori, visite, storie, campi da gioco, viaggi, successi e sconfitte cocenti, ho imparato che, per affrontare il tema sport e disabilità, bisogna, innanzitutto, parlare di sport. Sono un medico e, per molti anni, dopo la laurea e la specializzazione, ho lavorato come "medico dello sport", prendendomi cura dei muscoli strappati dei calciatori amatoriali o delle caviglie dei podisti della domenica, delle ginocchia sbucciate dei bambini che tirano i primi calci e delle schiene degli anziani che fanno la ginnastica antalgica... fino alla grande occasione: per una serie di circostanze incredibili, e, forse, anche un po' per merito, sono diventato responsabile sanitario dell'Udinese Calcio nell'era Spalletti. Il secondo anno siamo arrivati quarti in campionato, conquistando, per la prima volta nella storia centenaria della società, la qualificazione alla Champions League. L'anno successivo (Spalletti, nel frattempo, era andato a Roma) abbiamo giocato a Lisbona, Brema (Klose ne

fece 3), Barcellona (qui fu Ronaldinho a farne 3), Atene. Abbiamo vissuto (uso il plurale perché ho fatto parte di un gruppo straordinario, una famiglia allargata) delle emozioni uniche, irripetibili. Abbiamo condiviso sorrisi, urla, paura, stanchezza, lavoro, alberghi sempre diversi e sempre uguali, centinaia di check-in negli aeroporti, manti erbosi a tutte le latitudini, ascoltato cori, invocazioni, insulti. Ho imparato com'è organizzata una società professionistica, la politica del lavoro, dell'impegno, la condivisione di un progetto. Ho scoperto un modo nuovo di svolgere il mio mestiere, ho imparato a chiedere, mi sono confrontato, ho capito che si può sognare in grande e che il sogno si può realizzare e ho sentito il silenzio assordante dopo le sconfitte. Poi ho vissuto altre esperienze ad alto livello (una società di serie C in Italia ed il CSKA Sofia in Bulgaria). Successivamente, ho vinto un concorso come fisiatra e ho cominciato a lavorare all'Ospedale Gervasutta di Udine. È stato un nuovo inizio, drammatico e affascinante allo stesso tempo. Ho approcciato un nuovo mondo, quello della disabilità "brutta", grave, cronica, quella che lascia poco e si prende quasi tutto, la disabilità che cambia la vita e sposta gli equilibri. Un istituto come il nostro si occupa di disabilità gravi a 360 gradi: accogliimento del paziente, valutazione delle problematiche cliniche e riabilitative, reinserimento sociale e lavorativo e avviamento allo sport. Il confronto tra questi

Il confronto tra questi due mondi così diversi mi ha permesso di capire che ogni persona (abile o dis-abile) che pratica sport si pone degli obiettivi.

due mondi così diversi mi ha permesso di capire che ogni persona (abile o dis-abile) che pratica sport si pone degli obiettivi: passare la palla al compagno, compiere l'ultima bracciata, centrare il bersaglio, fare canestro, mettere a segno una stoccatata, vincere, raggiungere una prestazione, arrivare al traguardo... Non ha importanza avere una carrozzina sotto il culo o una protesi al braccio. Non te ne accorgi, non è importante. Una volta ho chiesto ad un amico paraplegico e giocatore di basket quali fossero i momenti della vita nei quali si sentiva meno disabile e mi ha risposto: "Quando la palla si insacca a canestro senza toccare nemmeno il ferro... 'ciuff'". Dobbiamo sempre ricordare che il disabile che pratica sport è un vero atleta. Deve superare problemi enormi, non solo dal punto di vista motorio. Senza scendere in problematiche cliniche troppo complesse, porto un esempio: in un atleta con lesione midollare che pratica attività fisica intensa, durante lo sforzo la temperatura corporea può raggiungere i 38°C. Ciò è dovuto ai problemi di termoregolazione conseguenti alla mielolesione (assenza di sudorazione sotto il livello lesionale). Lo sport è competizione, agonismo, divertimento, fatica, gratificazione, fatto da 22 ragazzi in calzoncini al Camp Nou di Barcellona con 100.000 persone sugli spalti o praticato da 10 ragazzi tetraplegici con una palla ovale al palazzetto di Sacile (PN). Ci sono differenze sostanziali nel budget a disposizione, nell'organizzazione del lavoro, nella presenza di tecnici qualificati e di strutture adeguate, ma l'obiettivo è sempre lo stesso: giocare. Ritengo che ci sia ancora molto da fare nel mondo dello sport per i diversamente abili, ma credo anche che gli ultimi 15 anni abbiano tracciato una strada che va seguita. Ci vuole coraggio da parte degli atleti e di tutti quelli che li aiutano ad essere tali. Bisogna promuovere le attività motorie a tutti i livelli e migliorare la parte organizzativa. Servono soldi (ovviamente) e strutture, ma, soprattutto, serve voglia di faticare, allenarsi, divertirsi... fare sport. ■

Da Giochi Internazionali ad Olimpiade: ecco l'evoluzione dello sport paralimpico

Dal 1952 al 2012 ecco tutte le tappe che hanno contraddistinto l'attività internazionale per i disabili. In Italia, invece, va segnalata la costituzione del Comitato Italiano nel 2003, ovvero l'ente deputato dal legislatore a riconoscere e coordinare le Federazioni Sportive Paralimpiche che organizzano l'attività sul territorio nazionale

di **Marinella Ambrosio**, presidente regionale del CIP, Comitato Italiano Paralimpico

Descrivere l'evoluzione del mondo sportivo paralimpico, i delicati e articolati compiti, i valori educativi e umani ispira un profondo senso di gratitudine verso i pionieri, atleti e dirigenti, che hanno innescato una straordinaria maturazione civile e culturale attraverso lo sport.

Dalle prime gare internazionali ai Giochi Paralimpici

Lo sport per disabili nasce in ambito riabilitativo dopo l'ultimo conflitto mondiale.

- Nel 1952 si svolgono a Stoke Mandeville i primi Giochi Internazionali.
- L'edizione di Roma 1960, i "IX Giochi Internazionali per Paraplegici", si svolgono nella stessa sede della XVII Olimpiade.
- Successivamente, il Comitato organizzatore della XVIII Olimpiade di Tokyo 1964 fa in modo che il Giappone ospiti anche i Giochi Internazionali per Paraplegici dello stesso anno, poi riconosciuti come II Giochi Paralimpici estivi.
- Barcellona 1992: le Paralimpiadi vengono ufficialmente abbinate alle Olimpiadi.
- Londra 2012: un unico Comitato organizzatore realizza Olimpiadi e Paralimpiadi.

Evoluzione dello sport disabili in Italia

- 1960-1970: lo sport disabili nell'ambito riabilitativo (ANSPI, Associazione Nazionale Sportiva Paraplegici Italia).
- 1970-1978: sviluppo dell'associazionismo sportivo disabili.
- 1978-1981: lo sport disabili si struttura come "federazione" e ottiene dal mondo sportivo ufficiale un primo riconoscimento formale come disciplina associata.
- 1981-1987: crescita numerica del movimento. Lo sport disabili entra a far parte a pieno titolo del CONI come federazione effettiva (FISHA, Federazione Italiana Sport Handicappati).
- 1987-1990: processo di riunificazione di tutto lo sport disabili (fisico, mentale e sensoriale) nella FISD, Federazione Italiana Sport Disabili.
- 1990-2003: la FISD diventa federazione effettiva del CONI.
- dal 2003: con la Legge 15 luglio 2003, n. 189 ed il successivo D.P.C.M. attuativo di quest'ultima (08.04.2004) la FISD diventa Comitato Italiano Paralimpico, assumendo compiti, prerogative e veste organizzativa analoghi al CONI, nonché ruolo guida di tutto lo sport praticato da persone disabili sull'intero territorio nazionale.

Il C.I.P. si conforma ai principi dell'ordinamento sportivo inter-

nazionale delle persone con disabilità, in armonia con le deliberazioni e gli indirizzi del Comitato Internazionale Paralimpico. È l'Ente deputato dal legislatore a riconoscere e coordinare le Federazioni Sportive Paralimpiche che organizzano l'attività sportiva per le persone con disabilità sul territorio nazionale. In qualità di autorità di disciplina, regolazione e gestione delle attività sportive per persone con disabilità fisica-intellettuale relazionale e sensoriale, è, inoltre, impegnato a diffondere e promuovere la pratica sportiva paralimpica in ogni fascia di età e di popolazione, con particolare attenzione allo sport giovanile, anche al fine di garantire l'integrazione sociale e culturale delle persone con disabilità.

Grazie alla recente approvazione della Legge 7 agosto 2015, n° 124 sul riordino della Pubblica Amministrazione, il Comitato Italiano Paralimpico ha ottenuto il riconoscimento formale di Ente di Diritto Pubblico per lo sport praticato da persone con disabilità, alla stregua del CONI, mantenendo il ruolo di Confederazione delle Federazioni e Discipline Sportive Paralimpiche, a livello centrale e territoriale, svolgendo il compito di riconoscere qualunque organizzazione sportiva per disabili sul territorio nazionale e impegnandosi a 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.

Entità sportive riconosciute dal C.I.P.

Federazioni paralimpiche: 7 di matrice paralimpica e 14 olimpiche:

- FISPeS, Federazione Italiana Sport Paralimpici e Sperimentali.
- FISIP, Federazione Italiana Sport Invernali Paralimpici.
- FISDIR, Federazione Italiana Sport Disabili Intellettivi e Promozionali.
- FSSI, Federazione Sport Sordi Italia.
- FIPIC, Federazione Italiana Pallacanestro In Carrozzina.
- FISPIC, Federazione Italiana Sport Paralimpici Ipovedenti Ciechi.
- FINP, Federazione Italiana Nuoto Paralimpico.
- FIS, Federazione Italiana Scherma.
- FITARCO, Federazione Italiana Tiro con l'Arco.
- FITET, Federazione Italiana Tennistavolo.
- FITAV, Federazione Italiana Tiro a Volo.
- FIT, Federazione Italiana Tennis.
- FISG, Federazione Italiana Sport Ghiaccio (Curling e Sledge Hockey).

- FICr, Federazione Italiana Cronometristi.
- FICK, Federazione Italiana Canoa e Kayak.
- FIV, Federazione Italiana Vela.
- FCI, Federazione Italiana Ciclismo.
- FIC, Federazione Italiana Canottaggio.
- FISE, Federazione Italiana Sport Equestri.
- FIB, Federazione Italiana Bocce.
- FIPAV, Federazione Italiana Pallavolo - Sitting Volley.

Discipline Sportive Paralimpiche (13)

- FIWH, Federazione Italiana Wheelchair Hockey in carrozzina elettrica.
- FIDS, Federazione Italiana Danza Sportiva.
- FISN, Federazione Italiana Sci Nautico Wakeboard.
- FITRI, Federazione Italiana Triathlon.
- FIPE, Federazione Italiana Pesistica.
- FASI, Federazione Arrampicata Sportiva Italiana.
- FISO, Federazione Italiana Sport Orientamento.
- FIBS, Federazione Italiana Baseball e Softball.
- FIH, Federazione Italiana Hockey.
- FIPSAS, Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività subacquee.
- FICB, Federazione Italiana Calcio Balilla.
- FISAPS, Federazione Italiana Sportiva Automobilismo Patenti Speciali.
- FIG, Federazione Italiana Golf.

Enti di Promozione (13)

- AICS, Associazione Italiana Cultura Sport.
- CSI, Centro Sportivo Italiano.
- UISP, Unione Italiana Sport Per tutti.
- CSAIN, Centri Sportivi Aziendali e Industriali.
- CNS LIBERTAS, Centro Nazionale Sportivo Libertas.
- ENS, Ente Nazionale Sordi.
- ANFFAS, Associazione Nazionale Famiglie con Disabilità Intellettiva e/o Relazionale.
- UIC, Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti.
- CSEN, Centro Sportivo Educativo Nazionale.
- ASI, Associazioni Sportive-sociali Italiane.
- US ACLI, Unione Sportiva ACLI.
- FENALC, Federazione Nazionale Liberi Circoli.
- ACSI, Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero.

Associazioni benemerite (5)

- SOI, Special Olympics Italia.
- PANATHLON International.
- Sport e Società - Progetto Filippide.
- Art4Sport onlus.
- Baskin.

Le Federazioni Sportive Paralimpiche hanno il compito di seguire e favorire la preparazione agonistica delle rappresentative paralimpiche delle diverse discipline negli impegni nazionali ed internazionali, in particolare nei Giochi Paralimpici estivi ed invernali. Questi si svolgono circa due settimane dopo i Giochi Olimpici ed utilizzano le medesime sedi e le medesime strutture. Gli Enti di Promozione sportiva e le Associazioni Benemerite organizzano iniziative divulgative e manifestazioni promozionali, contribuendo alla diffusione delle numerose attività sportive paralimpiche e all'inclusione sociale attraverso lo sport. Le strutture territoriali C.I.P. hanno il compito di realizzare progetti di orientamento-avviamento allo sport paralimpico con assistiti Inail, Centri Spinali, Aziende sanitarie. Promuovono, altresì, lo sport nella scuola ed operano in sinergia con entità sportive paralimpiche territoriali riconosciute, strutture Coni, Enti pubblici, Ambiti territoriali, associazioni di categoria al fine di costruire una rete di servizi sportivi a favore delle persone con disabilità. La constatazione che un'appropriatezza e continuativa pratica motoria sportiva rappresenta, per tutti i giovani con disabilità, un indispensabile strumento di promozione umana e sociale, di integrazione in ambienti lavorativi e ricreativi e di valorizzazione del tessuto sociale di appartenenza ci ha assicurato la forza per coinvolgere gli Enti che condividono tali valori. L'ampliata possibilità di praticare diverse attività sportive, il costante controllo medico, le iniziative informative attraverso tutti i canali informatici sportivi e i media hanno contribuito a veicolare informazioni, far conoscere progetti, diffondere i valori dello sport paralimpico e fatto emergere potenzialità inaspettate. Resta, però, ancora tantissimo da costruire. Lo sport paralimpico è presente nel territorio regionale dai primi anni '70 per diffondere e consolidare il servizio sportivo a favore di tutte le persone con disabilità attraverso Federazioni, Discipline Associate ed Enti di Promozione sportiva grazie al continuo e prezioso impegno delle loro società sportive e degli impagabili atleti paralimpici. Con le loro performance, questi emozionano ed ispirano costantemente il mondo a lottare, a reagire e a guardare avanti senza mai arrendersi, educando, contemporaneamente, il corpo, la mente e lo spirito. ■

DELEGAZIONE REGIONALE

La sede del Comitato regionale CIP del Friuli Venezia Giulia è situata presso i locali del Coni di Pordenone, in viale della Libertà 75. Presidente è Marinella Ambrosio, tel/fax 0434 932539, cell. 334 6689308; email friulivg@comitatoparalimpico.it, sito internet www.cipfriulivg.it

DELEGAZIONI PROVINCIALI

GORIZIA: Delegato Chiara RIZZI
e mail: gorizia@comitatoparalimpico.it

TRIESTE: Delegato Donatella LOVISATO
e mail: trieste@comitatoparalimpico.it

PORDENONE: Delegato Giuseppe MUTO
e mail: pordenone@comitatoparalimpico.it

UDINE: Delegato Marzia URSIC
e mail: udine@comitatoparalimpico.it

Calicanto, dove l'integrazione fiorisce in ogni sua forma

L'associazione rappresenta la prima realtà italiana ad aver avviato lo sport integrato. Non solo sport, il sodalizio supporta anche borse di lavoro per giovani con disabilità e sostiene l'integrazione in tutti i suoi aspetti

di Micol Brusaferrò, giornalista de Il Piccolo



L'associazione Calicanto onlus, con sede a Trieste, rappresenta la prima realtà italiana ad aver avviato lo sport integrato, tra ragazzi abili e diversamente abili, quindici anni fa. Nel tempo l'attività è diventata sempre più ricca, con l'aggiunta di nuove discipline ed il coinvolgimento di centinaia di ragazzi in tutta la Regione Friuli Venezia Giulia. Sport, ma non solo. Il sodalizio supporta anche borse di lavoro per i ragazzi con disabilità e sostiene l'integrazione in tutti i suoi aspetti, con momenti di svago e intrattenimento per i giovani. Tra i fiori all'occhiello vi è la Calicanto band, organizzata dal maestro Fabio Clary, insegnante di musica, esibitasi in eventi e manifestazioni in tutta la Regione.

Alla guida della onlus, fin dalla sua fondazione, c'è la presidente Elena Gianello. «Lo sport integrato esalta la sua funzione sociale nel far crescere, all'interno della società giovanile, l'accettazione del "diverso da me" in tutte le sue molteplici manifestazioni, attraverso un'esperienza di volontariato "sportivo/sociale" - spiega - che diventa un valore assoluto nella vita di chi la pratica».

Ogni settimana i ragazzi svolgono attività fisica al palasport di Chiarbola, alla piscina Bianchi e in altri spazi all'aperto. Durante l'estate viene promosso il Summer Camp integrato, un'occasione per trascorrere le vacanze insieme, tra giochi e sport.

In tal senso, tutti possono contribuire a regalare un'estate speciale ai ragazzi, grazie alla rete del dono (www.retedeldono.it) dove è pubblicato il progetto Calicanto.

«Molti ancora si chiedono come si possa ottenere l'integrazione - aggiunge Elena Gianello - ma alla Calicanto, ormai, l'integrazione non si ottiene, si vive con estrema spontaneità in modo che i partecipanti, che generalmente sarebbero distinti in abili e diversamente abili, qui sono semplicemente giovani che condividono momenti di vita insieme. Quando un progetto è buono e di successo perché non esportarlo in altri ambiti? Così, nel tempo, gli interessi di Calicanto si sono ampliati e, pur restando lo sport il pilastro fondante dell'associazione con le attività integrate di pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, vela, sci e bocce, ad esso si sono affiancate altre realtà, che si chiamano borse lavoro, finalizzate a promuovere la vita autonoma, danza, zumba e gio-



coleria integrate, che migliorano il rapporto con la propria fisicità, e l'importante progetto "la musica in corpo" che vede come amico e sostenitore della "Calicanto Band" il cantante Jovanotti. Si potrebbe continuare citando innumerevoli situazioni ed episodi di rilievo che hanno costellato la vita di questa associazione che, nata da una piccola realtà scolastica, ha saputo diventare centro di riferimento e modello a livello regionale e nazionale, facendo da traino e da stimolo per la nascita di tante altre realtà che ora propongono e promuovono lo sport integrato su tutto il territorio italiano».

Quest'anno la Calicanto presenta anche due importanti novità: un blog sul sito del quotidiano Il Piccolo, dove i ragazzi scrivono articoli e pubblicano foto, sempre in forma integrata, sulle iniziative dell'associazione e, allo stesso tempo, presentano recensioni di luoghi cittadini accessibili a tutti (<http://calicantointegrazionefiorisce-ilpiccolo.blogautore.repubblica.it>); sono, inoltre, i protagonisti di una trasmissione radiofonica, in forma integrata, della durata di un'ora, in onda ogni settimana sulle frequenze di Radio Fragola. Si occupano anche delle pagine Facebook e Twitter di Calicanto.

Il sito ufficiale è <http://www.calicantosportintegrato.org>

Autorità ed istituzioni: tutti assieme per un incontro costruttivo

Nel gennaio scorso, il palazzo della Regione Friuli Venezia Giulia ha ospitato un meeting dedicato alla disabilità, al quale hanno partecipato le più alte cariche politiche ed amministrative

di Massimiliano D'Ambrosi, presidente della Federazione Canottaggio del Friuli Venezia Giulia

Il Comitato Regionale del Friuli Venezia Giulia della Federazione Italiana Canottaggio annovera tra i suoi compiti quello della diffusione del canottaggio tra tutte le fasce d'età, in ambito agonistico ed amatoriale. Fino ad oggi, un po' per assenza di strutture ed attrezzature adeguate, un po' per lacune nella formazione dei tecnici, questo era uno sport riservato agli atleti normodotati. Negli ultimi anni, invece, si stanno facendo sempre più spazio, guadagnandosi la giusta ribalta, anche gli atleti con disabilità fisiche e/o psichiche. In tal senso, il nostro Comitato Regionale ha inteso intraprendere, a partire dal 2014, un percorso pluriennale ben delineato. Lo scopo è quello di coprire le suddette lacune, offrendo ai tecnici delle società, ma anche agli insegnanti di educazione fisica che volessero partecipare, e che da anni collaborano con gli stessi tramite il progetto "Remare a Scuola", una sorta di cammino a tappe, idoneo a metterli in grado di seguire adeguatamente chi, portatore di handicap, desidera ugualmente avvicinarsi alla disciplina del canottaggio.

In quest'ottica, la prima tappa si è svolta a Trieste l'8 novembre 2014, con l'organizzazione del primo seminario a livello nazionale che ha affrontato il tema della sinergia tra disabilità e canottaggio. Organizzato con il contributo della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia ed il patrocinio di Comune, Provincia e Camera di Commercio di Trieste, Scuola Regionale dello Sport-Coni e Comitato Paralimpico Fvg, l'evento si è svolto nella Sala Olimpia dello stadio Nereo Rocco. L'obiettivo del seminario è stato quello di coprire il vuoto formativo e di conoscenze che coinvolge molti addetti ai lavori del canottaggio, fungendo da primo step di un percorso che richiede, evidentemente, conoscenze e competenze specifiche.

Una giornata intensa, che ha ricevuto il plauso particolarmente gradito del presidente della FIC, Giuseppe Abbagnale. L'olimpionico ha inviato i propri auguri ai relatori ed alla platea: "Sono particolarmente grato al presidente D'Ambrosi per la sensibilità dimostrata nell'organizzare un convegno che ha come obiettivo quello di discutere di ParaRowing e di integrazione sociale attraverso di esso. L'impegno della Federazione è forte anche in questo settore, proprio perché ritengo indispensabile contribuire, con la nostra azione, al miglioramento delle condizioni di vita di quanti hanno la forza di rimettersi nuovamente in gioco attraverso lo sport dopo essere stati colpiti da eventi traumatici. Mi piace sottolineare, inoltre, che sempre più persone si stanno avvicinando al mondo del canottaggio paralimpico, il quale è riconosciuto anche come una specialità che consente all'atleta una certa libertà di movimento attraverso l'utilizzo di una barca e non risulta difficile da praticare. Nell'augurare buon lavoro a tutti i relatori, tutte persone qualificate, auspico venga fornita la giusta percezione di come lo sport possa rappresentare il superamento dei concetti di "normalità" e "disabilità", poiché la loro commistione consentirà, a noi cosiddetti normodotati, di comprendere meglio che tutti gli esseri umani sono "disabili" in qualcosa".



Tra le autorità presenti, il vicepresidente del Coni Fvg, Francesco Cipolla, che ha elogiato l'iniziativa, l'assessore comunale che delega a Politiche Sociali ed Interventi e Servizi a favore delle persone con disabilità, Laura Famulari, la quale ha rimarcato come questo seminario rappresenti "...una sfida importante per tutti, una sfida costruttiva per i singoli e, soprattutto, per le società sportive. Quella offerta dalla FIC Fvg è un'opportunità per le associazioni di cementare le basi per approcciarsi ad un livello più professionale verso la realtà sportiva dei disabili. L'auspicio è che, in un futuro non lontano, vi sia uno sviluppo concreto per coinvolgere e migliorare l'approccio delle società verso il mondo dei diversamente abili".

Importante anche la sottolineatura di Marinella Ambrosio, presidente del CIP Fvg, che ha evidenziato l'importanza di "unire le forze per tutte le disabilità ed aprire le porte del mondo federale e scolastico. Importante è creare una rete sempre più solida per alimentare i sogni agonistici degli atleti paralimpici. Con questo seminario abbiamo aperto l'ennesima porta, convinti che non siamo di fronte ad un episodio, ma che, invece, anche grazie ai progetti di inclusione da parte di Regioni quali Friuli Venezia Giulia ed Emilia Romagna, la parità di diritti per tutti rappresenti un obiettivo concretamente perseguibile".

Il primo ospite ad intervenire è stato il dottor Damiano Mingozzi, psicologo e formatore del Comitato Italiano Paralimpico dell'Emilia Romagna. Esponendo l'approccio all'allenamento con gli atleti diversamente abili, ha evidenziato come "l'attività motoria non è diversa dall'attività psicomotoria, in quanto vengono coinvolti tutti gli aspetti della persona: dalle abilità alle funzionalità, passando per le cognizioni psicologiche. L'approccio verso un atleta disabile è diverso rispetto a quello di uno normodotato? L'atleta ha potenzialità da sviluppare e capacità sui cui lavorare



e un margine di sviluppo da mettere poi in pratica nella vita di ogni giorno. Fondamentale è che il programma di allenamento tenga conto non solo degli aspetti tecnici, ma anche di quelli relazionali. È evidente che la genetica ci fornisce un hardware di base, ma poi, con lo sviluppo degli aspetti cognitivi, sensoriali ed emotivi, si può cercare di installare una sorta di software. Per questo è basilare coinvolgere l'atleta, fornendo gli strumenti per combattere le proprie paure, ricordando sempre che il tecnico è un educatore sportivo e l'attività deve essere una sfida ottimale. Deve passare il concetto che il bambino può affrontare la difficoltà con un miglioramento graduale, in primis di se stesso".

Ha poi preso la parola il professor Alessandro Diviacco, libero professionista, esperto di sicurezza sul lavoro, consulente didattico e formatore. Sul tema dell'eliminazione delle barriere architettoniche in una società sportiva, ha evidenziato come "i testi di riferimento sono: la Legge 13 del 1989, che stabilisce i termini per poter garantire l'accessibilità ai diversamente abili, mentre un successivo Decreto Ministeriale, il 236, sempre del 1989, disciplina le dimensioni degli ambienti, delle strutture e delle infrastrutture da progettare o modificare per rendere compatibile l'ambiente ai disabili. Prima di progettare, bisogna tenere conto di accessibilità a chi vi lavora, visitabilità per gli ospiti ed adattabilità. Ad esempio, la legge prevede che, per i bagni dedicati ai disabili, la rampa possa avere una pendenza massima dell'8%. Anche se lo dice la legge, però, di fatto, così è troppo ripida. Importante rimarcare che non esiste uno standard di disabilità: ogni utente avrà necessariamente esigenze diverse e da customizzare rispetto agli altri. Ancora più importante della realizzazione delle strutture accessibili è garantirne la manutenzione: non serve disporre di scale per disabili se queste non sono dotate di batterie funzionanti anche in caso di black-out. I disabili utilizzano un mezzo a ruote e si muovono meglio su una pavimentazione liscia, compatta, priva di fessure profonde o troppo larghe. Meglio non costruire rampe troppo lunghe, in quanto diventerebbero esse stesse una barriera".

La professoressa Teresa Grilli, esperta classificatrice del Comitato Italiano Paralimpico dell'Emilia Romagna, docente di Scienza e Tecnica dello Sport per disabili all'Università di Bologna, ha trattato il tema della classificazione funzionale delle disabilità: "La classificazione serve a raggruppare gli atleti in una categoria simile affinché competano tra di loro in maniera equa. Ad esempio, vanno raggruppate persone con amputazione o persone con nanismo. La patologia può essere di tipo sensoriale, relazionale o fisico. Il deficit può essere visivo, mentale o motorio. Il dolore non viene considerato nella classificazione. Gli atleti vengono valutati in base a tre parametri, attraverso un punteggio numerico corrispondente alle funzioni che l'atleta disabile può ancora esprimere: ROM (range of movement, capacità di movimento delle articolazioni), coordinazione e forza. Importante è non confondere il deficit con scarso allenamento o carenze tecniche. Per il ParaRowing esiste un test funzionale al remoergometro. La classificazione nel canottaggio per la FISA

è suddivisa in LTA (Legs Trunk Arms), TA (Trunk Arms) e AS (Arms and Shoulders)".

Ha poi preso la parola Luca Lunghi, atleta ai Mondiali ParaRowing di Chungju, Corea del Sud, e collaboratore della Nazionale Italiana ParaRowing. Ha condiviso la propria esperienza con la Nazionale Italiana ParaRowing. "Pochi sanno che, nel 2012, alle Olimpiadi di Londra, si sono registrati più ascolti per le Paralimpiadi rispetto alle Olimpiadi, a riprova dell'importanza rivestita da questo movimento sportivo. Chi nasce con una certa disabilità sviluppa competenze che possono essere maggiori rispetto ai normodotati. L'anno scorso ho dato vita ad un sito internet (www.viaparario2016.com), creando un forum di discussione e integrazione basato sul progetto Rio 2016. In questo spazio si parla di esperienze di vita, eventi legati al nostro mondo e discussioni da parte di membri, e non, della squadra italiana di ParaRowing".

Il professor Dario Naccari, allenatore FIC di 4° livello, responsabile del settore ParaRowing nella Federazione Italiana Canottaggio, ha spiegato che "in Italia esistono migliaia di ragazzi amputati o che rimarranno a letto per tutta la vita in seguito ad incidenti. Fermo restando che vi è una grande integrazione con i normodotati nella vita comune, lo sport può contribuire tanto a fornire un contributo a vari livelli, fisico oltre che psicologico, a prescindere dalla partecipazione nel mondo agonistico. Va comunque evidenziato come siano indispensabili dei prerequisiti per praticare un dato sport. Nella sua evoluzione, lo sport è stato visto come un miglioramento di se stessi. Per i disabili, lo sport è lo spostamento e il miglioramento dei propri limiti. Nello specifico, il canottaggio sviluppa il senso dell'equilibrio attraverso l'assetto idrodinamico dell'imbarcazione. Lo sport riservato ai disabili è in crescita soprattutto in Paesi quali USA e Nuova Zelanda. La FIC, assieme al CIP e all'INAIL, è impegnata nello sviluppo di centri di avviamento al canottaggio in tutta Italia. Vi è poi in essere una collaborazione tra il Comitato Italiano Paralimpico ed i Gruppi Sportivi Militari. È un mondo molto appassionante, che richiede un grosso credo per trasmettere a questi ragazzi un punto di aggregazione".

Gli ultimi interventi della giornata sono stati affidati al coordinatore nazionale canottaggio UISP, Giuseppe Cocco, ed all'attivista di Special Olympics Liguria, Elisabetta Podestà. Quest'ultima ha spiegato che "Special Olympics intende utilizzare lo sport come mezzo di propaganda per eventi sportivi riservati a persone diversamente abili. Al mondo sono oltre 4 milioni gli atleti presenti, in Italia circa 13.000 con 215 team. Purtroppo, gli atleti con disabilità intellettiva sono messi più al margine rispetto ai disabili fisici, ma i ragazzi con ritardo intellettivo non vanno tenuti chiusi in casa: lo sport è importantissimo. Tra le varie attività vengono organizzati convention regionali, giochi nazionali, meeting mondiali. Diversi i livelli di abilità. Fondamentale socializzare con il gruppo dei pari". Cocco, infine, ha evidenziato come "Tutti i nostri atleti sono tesserati alla FIC. Le gare promozionali prevedono le stesse imbarcazioni delle gare

dei non disabili (canoè, GIG, Coastal Rowing). Gli equipaggi sono composti per il 50% da atleti speciali e per l'altro 50% da atleti partner. Tra i requisiti richiesti vi sono quelli di saper nuotare ed essere affiliati a FIC e a Special Olympics. Siamo oltre 10 società a livello nazionale. Al termine delle gare, tutti gli atleti ricevono una medaglia".

Il seminario è stata certamente un'esperienza gratificante, perfettamente riuscita dal punto di vista organizzativo, con interventi qualificati e di alto livello, scivolati via velocemente lasciando nelle orecchie di tutti il desiderio di proseguire su questa strada e di ripetere questa bella esperienza. Gli atti sono stati poi pubblicati sulla rivista ufficiale dell'Associazione Italiana Allenatori di Canottaggio (ANAC), distribuita in più di 200 copie alla Conferenza Nazionale Allenatori della FIC, in modo tale che chiunque, anche se non presente, abbia la possibilità di rivivere e riaffrontare le questioni ben trattate dai relatori nel corso della giornata.

Il 2014 si è concluso con la sottoscrizione di un'importante collaborazione con alcune realtà straniere vicine, quali l'HAVK Mladost di Zagabria, il VK Ljubljana, l'Università di Belgrado, la Federazione Ungherese ed il Wiener RV Donauhort, per la presentazione di un Progetto Europeo "Erasmus+" finalizzato alla diffusione del ParaRowing nell'area mitteleuropea.

Il 2015 ha visto approdare per la prima volta in Friuli Venezia Giulia il Campionato Italiano di Indoor Rowing, disputato in una location davvero particolare: il Montedoro Shopping Center di Muggia.

L'evento è stato un successo e ha visto la partecipazione di quasi 400 atleti in rappresentanza di 45 società provenienti da 12 Regioni diverse, con anche una folta rappresentanza di atleti delle categorie ParaRowing. Sono stati sette i titoli italiani assegnati agli atleti delle categorie ParaRowing maschili AS (spalle e braccia), TA (tronco e braccia), LTA (gambe, tronco e braccia) ed ID LTA (disabili intellettivi).

Questo è stato il primo vero appuntamento agonistico dedicato al ParaRowing disputato in Friuli Venezia Giulia, ma da ormai un paio d'anni si deve registrare la costante presenza, in occasione delle regate organizzate sul lungomare di Barcola, a Trieste, di particolari esibizioni dedicate agli Special Olympics in doppio canoè o yole a 4 vogatori.

Si tratta di un gruppetto di ragazze e ragazzi i quali, da quasi dieci anni, ormai, frequentano la sede della Società Triestina Canottieri Adria 1877 in Sacchetta. Alcuni soci, appassionati e competenti, si occupano di istruire questi giovanissimi davvero speciali. Ogni anno si percepisce un gran coinvolgimento durante i 250 metri del percorso a loro dedicato, coperto in un tempo sempre minore. Ed è sempre uno scrosciante applauso dal parterre ad accoglierli sul traguardo al termine della loro fatica. Un riconoscimento spontaneo. Probabilmente, per questi ragazzi e per i loro istruttori, rappresenta il premio più gratificante. Un'esperienza simile si è vissuta per un anno anche a San Giorgio di Nogaro (UD), con alcuni ragazzi seguiti dalla locale società remiera. Per un paio d'anni, poi, anche la Canottieri Trieste ed il Circolo Canottieri Saturnia si sono affiancati al Club di Pontile Istria 2 dando vita ad un pool che ha organizzato, tra l'altro, la manifestazione "Tutti nella stessa barca". I ragazzi disabili si alternavano in staffette sul remoergometro ad atleti normodotati. Da questa esperienza è emerso anche il primo atleta del Friuli Venezia Giulia, Alejandro Venerando, convocato ad un raduno nazionale e vincitore di una medaglia ai Campionati Italiani di categoria.

Anche nel Campionato Scolastico di Indoor Rowing alcuni studenti diversamente abili delle scuole secondarie di I e II grado si cimentano già da alcuni anni.

La seconda importante tappa del percorso di diffusione del Para-

Rowing in Regione è avvenuta nel luglio scorso, quando è stato emesso un bando per ottenere le candidature di giovani tecnici desiderosi di partecipare ad un corso di formazione specifico organizzato dal Comitato Regionale. Fra i requisiti richiesti, spicca la forte motivazione e la volontà di avviare attività con i disabili presso una società regionale nel triennio 2016-2018.

Sono pervenute sei candidature, tra le quali è stata stesa una graduatoria per individuare le due figure che hanno acquisito il diritto di partecipare agli incontri formativi. Si è trattato di un corso di formazione fortemente orientato all'esperienza sul campo. Grazie alla disponibilità della Federazione Italiana Canottaggio, il primo stage formativo si è tenuto presso il CC Salaria, presso il quale la Nazionale Italiana di ParaRowing si trovava in ritiro. Durante questo periodo, il tecnico selezionato, Lisanna Bartolovich, ha potuto toccare con mano gli aspetti legati alla fisiologia, all'approccio psicologico con l'atleta disabile ed ai dettagli della tecnica di voga, in particolare seguendo dal gommone gli allenamenti del 4+ LTA e dell'1x AS in preparazione per le qualificazioni olimpiche di Aiguebelette. E proprio nella località francese, durante il Mondiale valido come qualificazione olimpica, è proseguito lo stage formativo, seguendo le uscite di allenamento e le gare vere e proprie. Grazie ai risultati conseguiti nelle competizioni, si sono qualificati per le Olimpiadi di Rio de Janeiro ben 3 dei 4 equipaggi nelle categorie del ParaRowing.

A conclusione del corso per allenatori di ParaRowing che ha abbracciato tutta la seconda metà del 2015, il 30 gennaio 2016, presso la Sala Predonzani del Palazzo della Regione Friuli Venezia Giulia, si è tenuto un convegno molto importante. La sua valenza non era solo sportiva, ma anche sociale. Il tema dibattuto era il rapporto fra le discipline di qualsiasi tipo e la disabilità. Un meeting organizzato allo scopo di far incontrare i molti club della Regione che iniziano a maturare un interesse sempre maggiore per l'argomento con gli enti e le associazioni sul territorio giornalmente impegnati con la disabilità, oltre che con altre realtà sportive locali che già hanno intrapreso percorsi virtuosi in termini di sport integrato. Importante la presenza istituzionale, con l'assessore regionale allo Sport, Gianni Torrenti, il vicepresidente della Provincia di Trieste, Igor Dolenc, gli assessori comunali allo Sport ed all'Istruzione, Edi Kraus ed Antonella Grim, ed il vicepresidente del Coni Regionale, Francesco Cipolla, oltre al coorganizzatore dell'evento, il presidente della Consulta regionale delle Associazioni dei Disabili, Vincenzo Zoccano. Un convegno caratterizzato da aneddoti che si sono succeduti ad esperienze di vita sportiva, il tutto condito da grandi emozioni, in un caleidoscopio dedicato a coloro i quali, da più di qualcuno, sono stati definiti come gli atleti migliori: i diversamente abili.

Ha esordito Marinella Ambrosio, docente e presidente del CIP del Friuli Venezia Giulia. Ha svolto un breve excursus dello sport paralimpico, nato in Gran Bretagna come attività di recupero per i reduci di guerra. La sua esperienza di insegnante l'ha portata ad affermare che tutti passano dal sistema scolastico, e quelli che incontrano delle difficoltà devono incrementare le proprie abilità nel miglior modo possibile, arrivando alla conoscenza delle proprie potenzialità. Non concepisce l'esonero scolastico, con alunni i quali, dalla scuola primaria, giungono alla secondaria di II grado senza aver mai affrontato una lezione di educazione fisica/motoria. Tutti, indistintamente, devono trarre beneficio dall'attività sportiva, anche quella scolastica. Nel Friuli Venezia Giulia la rete è abbastanza ricca e sempre più coordinata sul territorio. A seguire, Fabio Lo Faro, direttore regionale dell'INAIL: "Londra 2012 è stata lo spartiacque per la comunicazione, finalmente con un'adeguata visibilità allo sport paralimpico, ottenendo un importante aspetto comunicativo oltre ogni barriera. Esistono



Sport e disabilità, alcuni aspetti psicologici del "mettersi in gioco"

Praticare attività agonistica non significa solo fare della mera attività motoria. Ecco una puntuale ed attenta analisi su tutte le sfaccettature, anche psicologiche, annoverate da un disabile che si avvicina allo sport

di Nicola Zulian, psicologo e psicoterapeuta

strumenti che hanno effetto volano, e SuperAbile dell'INAIL è uno di questi, in quanto fornisce risposte a specifici bisogni individuali dal 2000. Un servizio in linea con gli avvenimenti, contact center (sistema integrato), web, telefono, rivista, social, una multicanalità aperta a tutti per superare barriere superabili della conoscenza".

Nelle slide proiettate, una citazione è rimasta impressa a molti: "Disabilità non significa inabilità. Significa, semplicemente, adattabilità" (Chris Bradford). Significativa anche quella ricordata da Lo Faro tratta dal libro "Cosa ti manca per essere felice?" di Simona Atzori: "Talvolta penso che i limiti esistano in chi ci guarda".

Paolo Tavian, maestro di sci e guida di atleti paralimpici, ha trattato l'argomento sci e disabilità. Ha anche proposto alcuni filmati molto coinvolgenti relativi a Coppe del Mondo e Paralimpiadi. Anche per noi è fondamentale il rapporto con le scuole, dove riusciamo a coinvolgere ragazze e ragazzi da avviare allo sci per i diversamente abili. Essi non rappresentano un problema, ma una risorsa.

Berti Bruss, ex canottiere e velista, ha presentato la sua "avventura incosciente": 76 giorni in barca a vela da Trieste a Sanremo e ritorno. 3.750 miglia con 3.750 euro, una buona parte dei quali spesi in gasolio, affrontate in compagnia di un atleta non vedente. Da quest'avventura è nato anche un libro: "Io, i tuoi occhi, tu, l'anima mia". Poi la presentazione di "Amareterapia", un progetto con cui si è riusciti a portare 60 disabili in Barcolana e che prevede l'istituzione, a Monfalcone, presso il Marina Hannibal (uno dei meglio attrezzati dell'Alto Adriatico), di una Scuola Nazionale permanente per persone disabili.

Nicola Zulian, psicologo e psicoterapeuta, ha affrontato il tema sport e disabilità intellettuale, riconoscendolo come possibilità per entrare in relazione con l'obiettivo di una crescita. Lo sport rappresenta un'esperienza formativa che aiuta a conoscere il proprio limite, i propri valori, soprattutto relazionali, un sistema che agevola l'inclusione e possiede una valenza terapeutica e riabilitativa. Zulian ha valutato le differenze tra il disabile fisico e quello cognitivo, gli aspetti tecnici, come quelli relazionali, ricordando che lo sport deve fare comunque i conti sulla scelta dell'attività sportiva con la non obbligatorietà, i doveri del disabile ed il fatto che debba comunque rappresentare un'attività piacevole. Lo sport agisce sulla mente e sul corpo ("Io non sono il mio deficit"), raggiunge l'ampliamento dell'esperienza, il confronto con gli altri e favorisce lo scarico dello stress, procurando benefici sul piano psichico ed emotivo.

Molto coinvolgente l'intervento di Tullio Müller, istruttore sommozzatore anche per disabili. Nel mondo sommerso, la disabilità viene annullata: sott'acqua, normodotati e disabili sono alla pari. Bellissimi i video, nei quali, sott'acqua, non si notava alcuna differenza. "Non si vede bene che col cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi" (Antoine de Saint-Exupéry). Testimonianze molto

toccanti di due atleti disabili: Egidio Carantini e Carlo Benedetti, che ha completato con successo il suo percorso subacqueo.

Molto interessate l'intervento del dottor Paolo Magrin, in servizio presso il reparto di Medicina Fisica e Riabilitativa del "Gervasutta" di Udine. Con un intervento molto esaustivo, ha spiegato gli interventi attuati nei confronti di pazienti gravi, disabili permanenti e temporanei, e gli inserimenti, attraverso personale specializzato (fisioterapisti/tecnici sportivi), nel mondo dello sport.

Ha concluso Cristina Ansaldo, collaboratrice del settore Pararowing. Ha tracciato un'ampia ed approfondita panoramica sul canottaggio dedicato ai diversamente abili, descrivendo, in particolare, categorie e tipi di imbarcazioni a disposizione, il tipo di preparazione a terra ed in barca, l'inclusione dei soggetti nelle società e nella squadra nazionale e l'avvicinamento attraverso il progetto Remare a Scuola. "Quando pensiamo al Pararowing, dobbiamo valutare non la disabilità, ma l'abilità dell'atleta per raggiungere le performances".

Questo step due del percorso di diffusione del canottaggio per diversamente abili sul territorio regionale ha già conseguito importanti risultati. Il 2 ed il 3 aprile, in occasione degli Open Day del Progetto "Amareterapia", presso la Marina Hannibal di Monfalcone, era presente anche il canottaggio, grazie alla collaborazione della Società Canottieri Timavo. A partire dall'11 aprile, il tecnico individuato dal Comitato Regionale e che ha preso parte agli stage formativi con la Nazionale italiana, ha preso parte, a Gavirate, al FISA Camp per il settore Pararowing. Dopo questa esperienza, collaborerà con i tecnici della STC Adria 1877 nella preparazione di un equipaggio LTA ID, su un'imbarcazione gig a 4 mossa a disposizione dal Comitato Regionale, con l'obiettivo di partecipare, a settembre, ai Campionati Italiani di Pararowing sul lago di Candia.

Grazie all'entusiasmo e alla disponibilità mostrati da alcune società, e sfruttando le figure formate con il corso dello scorso anno, la terza tappa del percorso di crescita avrà luogo nel corso del 2016. Riguarderà gli Special Olympics, per i quali verrà organizzato un evento di rilievo nazionale nel corso dell'estate a Trieste. Verranno invitate nel capoluogo regionale diverse squadre di disabili intellettivi provenienti da altre società italiane. Si confronteranno in una regata calendarizzata in un week-end che prevede già l'organizzazione di gare per i normodotati. La scelta della data non è stata casuale: l'obiettivo è quello di non organizzare un evento a se stante, ma un appuntamento integrato, nel quale gli atleti disabili si possano confrontare fianco a fianco con gli atleti normodotati. Come si può ben capire, questo cammino ha alle spalle un progetto con una visione pluriennale. Agli esordi ha già conseguito risultati significativi. Si pone come traguardo la diffusione sempre maggiore, anno dopo anno, della pratica del Pararowing nelle società di tutta la Regione. ■



Per qualsiasi persona, praticare un'attività sportiva implica "mettersi in gioco" dal punto di vista fisico, psichico e sociale. Ognuna di queste variabili può agire da stimolo o da freno nel permettere alla persona di praticare l'attività scelta. Ad esempio, fare sport insieme ad un amico può costituire uno stimolo a praticare l'attività; una storta alla caviglia o un brutto periodo sul lavoro, invece, possono fungere da freno. L'attività motoria in senso stretto, quindi, rappresenta solo uno degli aspetti che compongono l'attività sportiva. Fare sport è, soprattutto, un'occasione per "mettersi in gioco" su più livelli, tra cui:

- essere capaci di dare continuità all'attività iniziata;
- sopportare la frustrazione di non riuscire a raggiungere rapidamente gli obiettivi desiderati;
- trarre gioia e soddisfazione dai miglioramenti ottenuti;
- stare insieme alle persone che praticano la stessa attività.

L'esperienza delle persone disabili che decidono di "mettersi in gioco" può risultare particolare se consideriamo alcune caratteristiche con cui l'atleta si avvicina all'allenamento. Nel caso della disabilità

fisica, ad esempio, la persona convive con la compromissione del piano corporeo/motorio e con delle modificazioni delle sensazioni fisiche. Da questi elementi possono derivare alcune conseguenze sul piano emotivo: giudizio negativo sul proprio corpo, sensazione di insicurezza nelle proprie capacità e possibile instabilità dell'umore. Se la compromissione investe anche il piano cognitivo si possono manifestare difficoltà nel contenimento e nell'elaborazione degli stati emotivi (propri ed altrui), difficoltà nel comunicare con il mondo esterno e in alcune funzioni specifiche (attenzione, apprendimento...). Tutti questi elementi si rifletteranno sulla scelta del tipo di attività da praticare e sul significato che essa ricoprirà per la persona disabile. Alcuni sentiranno il bisogno di vivere lo sport dal punto di vista agonistico: misurarsi con se stessi e con gli altri, conoscere meglio le proprie possibilità, imparare ad usare le capacità residue per raggiungere un obiettivo. Altri interpreteranno lo sport come attività distensiva, di gioco e di focalizzazione psicomotoria. Per alcuni sarà importante, o consigliabile, l'attività sportiva di gruppo; per altri quella individuale. Nella scelta dell'attività da praticare avranno particolare rilevanza i desideri, le curiosità della persona verso uno specifico sport, la valutazione della compatibilità delle condizioni fisico-mentali con l'attività prescelta o la possibilità che quella stessa attività possa essere praticata dopo adeguata preparazione e la disponibilità di spazi adeguatamente attrezzati.

Spesso la vita delle persone disabili è permeata di doveri (accertamenti medici, terapie, riabilitazione, per citarne alcuni) ed è necessario che il tempo e le energie dedicate allo sport definiscano uno spazio di decompressione, in cui la persona possa ritagliarsi un'attività piacevole, seppur impegnativa, di socializzazione e di amicizia. Questo perché lo sport può facilitare l'ampliamento dell'esperienza personale dell'atleta. Molte condizioni di disabilità, infatti, possono impedire al

subjecto di sperimentarsi in attività consuete, invece, per i coetanei (inventare giochi, esplorare campi di interesse personale...). I suoi orizzonti, quindi, possono essere molto ristretti. A questa situazione si possono unire le preoccupazioni di famiglia e istituzioni (scuola, gruppi di aggregazione...) che, involontariamente, rischiano di inibire ancor più la curiosità dei soggetti disabili. In questo senso lo sport può offrire alla persona un luogo in cui sperimentarsi in un contesto protetto. Un altro obiettivo legato alla pratica sportiva per il soggetto disabile è l'autonomia intesa sia dal punto di vista tecnico, sia psicosociale. Perseguire l'autonomia dal punto di vista tecnico significa ridurre progressivamente la quantità di assistenza diretta di un allenatore, o di un compagno di squadra, necessaria all'esecuzione del gesto sportivo. Al contempo, praticare sport permette alla persona di affinare la propria autonomia anche dal punto di vista psicosociale: attraverso il confronto della propria immagine con i compagni di squadra, l'atleta si troverà a rinegoziare la propria idea di sé. Tale processo può favorire la consapevolezza di "non essere solo il proprio deficit", di poter vivere il proprio corpo che si muove, di testare le proprie capacità ed i propri limiti, di relazionarsi con i compagni. L'autonomia psicosociale, quindi, si esprimerà nell'aumento della capacità di conoscere e comunicare in maniera efficace le proprie sensazioni e i propri sentimenti. Questo aumenterà il livello di sicurezza nelle proprie potenzialità.

La dimensione tecnica e psicosociale si intrecceranno costantemente durante l'attività sportiva e saranno fenomeni che l'atleta, il tecnico e la squadra (nel caso di attività di gruppo) affronteranno insieme. In queste relazioni, infatti, si concretizzeranno sia l'apprendimento del gesto atletico, sia la possibilità per il disabile di sperimentare maggior confidenza nelle proprie capacità e la possibilità di interagire con altre persone. In questa prospettiva, quindi, è necessario che atleta e

tecnico-squadra costruiscano un clima di lavoro positivo, improntato alla collaborazione reciproca e alla conoscenza delle caratteristiche individuali di ogni persona coinvolta.

L'apprendimento del gesto atletico è un processo graduale ed è necessario che il tecnico strutturi la propria attività pensando di aiutare la persona a fare progressivamente proprie tutte le competenze necessarie, partendo dalle più semplici per poi aumentarne la complessità. Al contempo, è fondamentale che il tecnico sappia riadattare la propria programmazione per rispettare le possibilità, le capacità e i tempi di apprendimento del soggetto. Nella stesura del programma di allenamento, il tecnico potrebbe considerare alcuni principi guida:

1. prima di iniziare qualsiasi attività, è necessario individuare quali siano le informazioni rilevanti da presentare perché lo sportivo possa comprenderne gli aspetti fondamentali;
2. durante la presentazione dell'attività, è necessario specificarne l'obiettivo e privilegiare sempre la dimostrazione pratica;
3. esplicitare quali saranno le azioni tecniche intermedie per raggiungere un determinato risultato: è importante che l'atleta capisca che le attività proposte sono azioni strutturate e organizzate in vista di un fine, in maniera da mantenere un adeguato livello di motivazione;
4. dopo l'esecuzione del gesto sportivo, fornire sempre un feedback immediato e specifico sui punti di forza e sulle criticità;
5. diradare gradualmente il feedback man mano che la persona diventa più competente ed autonoma e concentrare l'attenzione sull'abilità successiva da sviluppare.

La pratica sportiva offre all'atleta disabile numerosi vantaggi psicologici, uno dei quali è quello di facilitare lo sviluppo dell'integrazione della persona, il processo attraverso il quale l'atleta riunisce in un'unica rappresentazione mentale di sé tutte le sensazioni e gli stimoli che gli pervengono dalle varie parti del corpo. Questo processo è fondamentale per il consolidamento del senso di identità, ed è significativo soprattutto nella disabilità intellettiva, caso in cui la persona può percepirsi in maniera settoriale.

Un altro effetto psicologico della pratica sportiva è legato alla percezione di un'identità positiva e al senso di autoefficacia: praticare uno sport garantisce la possibilità di porsi degli obiettivi e di atti-

vare le proprie risorse per cercare di raggiungerli. In questo processo, la persona ha la possibilità di sperimentare le proprie capacità, le proprie possibilità e i propri limiti, acquisendo così una maggiore conoscenza di sé.

Il tentativo di raggiungere i propri obiettivi porterà ad esperienze di successo che sproneranno l'atleta a continuare ad impegnarsi: attraverso una gara o una partita, l'atleta imparerà a sfidare i propri limiti, a reagire alla fatica, a non arrendersi alle prime difficoltà, al fine di raggiungere il proprio obiettivo. In questo modo l'attività motoria consente al disabile di acquisire progressivamente sicurezza nelle proprie potenzialità, contribuendo a rafforzare un'immagine positiva di sé.

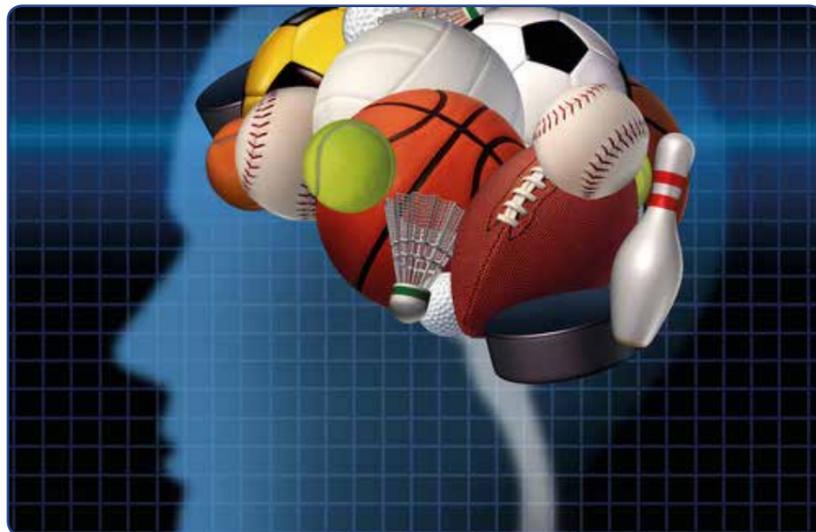
Allo stesso modo, praticare sport implica dover confrontarsi con i propri limiti, l'insuccesso e la sconfitta. In qualsiasi attività, infatti, per imparare si passa attraverso gli errori e il fallimento. Comprendere che sbagliare o fornire una cattiva prestazione non è indicativo del valore della persona, e che non è una situazione irreparabile, sarà un passaggio necessario alla crescita umana dell'atleta. In questo momento così delicato sarà importante il rapporto fra l'atleta, il tecnico e la squadra. All'interno di queste relazioni, infatti, sarà possibile cercare di comprendere sia i motivi del fallimento, sia quali contromisure attivare per cercare di ottenere risultati diversi. Lo sport, quindi, offre la possibilità di sperimentare il valore della sconfitta come stimolo per capire se il fallimento:

- sia dovuto a fattori interni, e quindi alla necessità di accettare un limite o di impegnarsi maggiormente.
- sia dovuto a cause esterne, e quindi all'aver incontrato qualcuno in grado di esprimere una performance migliore,

senza che questo comporti una svalutazione di sé.

L'attività fisica, inoltre, si dimostra un elemento indispensabile sia per scaricare lo stress e le tensioni fisiche accumulate, sia per incanalare positivamente l'aggressività. A questo riguardo la letteratura sottolinea che i soggetti che praticano costante esercizio fisico hanno una miglior capacità di autoregolare la propria emotività rispetto a soggetti che conducono una vita sedentaria. Inoltre, comportamenti inadeguati (aggressività, comportamenti auto ed eterolesivi), solitamente manifestati da soggetti con ritardo mentale medio o grave, tendono a ridursi nel momento in cui le persone iniziano a praticare attività motoria.

La capacità di regolazione emotiva e di riduzione dello stress non sono solo processi passivi di scarica fisica, ma, dove possibile, vengono mediati dall'interiorizzazione di regole e dalle interazioni con i compagni di squadra. Partecipare ad un'attività sportiva, infatti, permette alla persona di vivere in costante interazione con gli altri: allenatore, compagni di squadra e avversari. Tutte queste relazioni permetteranno alla persona di sperimentare una vasta gamma di sentimenti ed emozioni, di affrontare eventuali conflitti e di imparare ad adattare il proprio comportamento alle persone con cui interagisce. Questo continuo intreccio di esperienze porterà il disabile e i suoi partner a migliorare la capacità di comunicare, cooperare e sottostare a regole e comportamenti comuni, al fine di superare momenti di incertezza e raggiungere obiettivi condivisi. In ultima analisi, la possibilità di affidarsi al gruppo farà aumentare, nei suoi membri, la fiducia, l'affettività e la capacità di modulare i comportamenti aggressivi secondo ritmi controllati. ■



Sono andata così lontano che io stessa, guardandomi indietro, faccio fatica a crederci.

Chiacchierata a 360° con Giusy Versace, atleta paralimpica azzurra, da quest'anno volto femminile nella conduzione della "Domenica Sportiva", uno dei programmi must nel racconto dello sport in televisione

di Angela Caporale, caporedattrice SocialNews



Giusy Versace, oggi volto e conduttrice della "Domenica Sportiva", prima atleta a ricoprire questo ruolo. Raccontaci questo tuo momento professionale sotto i riflettori in un mondo tipicamente maschile e antitetico alle altre discipline come il calcio.

“Di certo una bella avventura e una grande esperienza personale e professionale. Ciò che temevo maggiormente non era lavorare in un mondo tipicamente maschile, al quale sono abituata. In passato, quando lavoravo nella moda, la maggior parte di colleghi e capi erano uomini. Temevo di più il fatto di trovarmi in un ambiente giornalistico. Devo dire che mi trovo in una bella squadra e questo mi ha permesso di entrare subito nei meccanismi. Lavorare, poi, con delle icone, come il Trap, Pizzul e Zeman, mi ha aiutato. Sto imparando tantissimo. Molto più che leggere i quotidiani. E poi, mi sto appassionando. La mia presenza in questa trasmissione è stata una scommessa per tutti. Quando è stato possibile siamo riusciti a dare spazio a sport cosiddetti “minori” e, a volte, anche a quelli paralimpici. Se nel mio piccolo posso servire per dar luce anche al movimento che rappresento, questo mi rende decisamente fiera”.

Non si tratta della prima esperienza televisiva. In molti ricordano la vittoria a "Ballando con le stelle". In che modo la televisione ti ha cambiato la vita?

“Per carattere non mi faccio condizionare troppo da questo. Non ho scelto la televisione per apparire. Ho sempre cercato di sposare progetti dotati di un senso con quello che faccio e rappresento nella vita. Tutte sfide. Tutte scommesse. La mia vita è cambiata solo per il fatto di essere mediaticamente più esposta. Ma gli impegni non mi sono mai mancati. Fortunatamente, ho sempre trovato il modo di riempirmi le giornate. Oggi faccio solo più fatica a conciliare anche i duri allenamenti cui mi sottopongo durante la settimana in vista degli appuntamenti sportivi che mi aspettano. Dopo Ballando, ho anche condotto la trasmissione di Rete4 "ALIVE". Con Vincenzo Venuto abbiamo girato l'Italia raccontando storie di persone cadute in grave difficoltà e che,

nonostante tutto, hanno trovato il coraggio di affrontare la vita con il sorriso. Esempi belli. Considerando la situazione dell'Italia da un po' di anni, credo che la gente abbia un grande bisogno di iniezioni di fiducia. Sono felice di contribuire a tutto questo”. **Prima del piccolo schermo, l'atletica: è stata un'emozione più grande conquistare la coppa di "Ballando" o il record europeo sui 100 metri? Battute a parte, che ruolo svolge oggi l'atletica nella tua vita?**

“Sono emozioni diverse, ma entrambe molto significative. Il record europeo arrivò in un anno per me molto complicato. Ero reduce da una frattura al polso che mi aveva bloccata per tre mesi. Con forza di volontà e pazienza ho ripreso a gareggiare. La testa aiuta a fare gol quando meno te l'aspetti. “Ballando” è stata un'esperienza durissima non solo a livello fisico. Non era semplice e, soprattutto, non potevo lamentarmi. Tanti occhi puntati e mille aspettative. Credevo di uscire dopo due puntate. Non mi sarei mai aspettata un percorso simile e, ancora meno, di alzare la coppa. Io! Con due gambe finte! In una trasmissione dove le gambe sono protagoniste... Chi l'avrebbe detto? Solo la mia amica e giornalista Roberta Ferrari aveva visto lontano e, dopo la prima puntata, mi aveva confidato: “Vincerai” Beh... ha vinto la scommessa! Ma l'aspetto più gratificante è stato essere riuscita a portare la disabilità a casa della gente con normalità. Era quello che volevo, avevo già vinto solo per questo! Dirò sempre grazie a Milly e alla sua numerosa squadra, ma, soprattutto, a Raimondo Todaro (il mio maestro e ballerino) che è riuscito a premere i tasti giusti”.

Nell'anno delle Olimpiadi e delle Paralimpiadi, che obiettivi ti poni?

“Di dare il meglio di me, come cerco di fare sempre! Tutte le gare che mi aspettano da aprile in avanti sono molto importanti. A giugno ci saranno anche gli Europei, che quest'anno si svolgeranno in Toscana, a Grosseto. Grande occasione per noi Italiani. Continuo ad allenarmi ogni giorno con grande costanza e sacrificio. Fortunatamente, ho un compagno di avventura paziente, il mio allenatore Andrea Giannini. Senza di lui non sarei arrivata fino qui. In questa stagione sono entrata a far parte del gruppo sportivo delle Fiamme Azzurre e ne sono molto felice. Per me è un onore correre per loro e con loro. Dedicherò attenzione ad ogni gara senza guardare troppo lontano. Le convocazioni per Rio saranno comunicate non prima di fine luglio, anche se molti di noi hanno già centrato i minimi... Se dovessero convocarmi sarebbe davvero la ciliegina sulla torta, lo è per ogni atleta. Ma se non dovesse arrivare la convocazione, mi faccio forte del fatto che il mio correre serve soprattutto a chi mi guarda. Mi piace l'idea che altri disabili possano alzare l'asticella grazie allo sport. Voglio che mi guardino pensando “se ce l'ha fatta lei, ce la posso fare anch'io!”.



Sono passati ormai più di dieci anni da quel 22 agosto 2005 che ti ha spezzato in due le gambe, ma, soprattutto, la vita. Dichiaro spesso che è stato un vero e proprio spartiacque che ha diviso tutto tra un "prima" e un "dopo". Oggi che bilancio tra la tua nuova vita? Ti saresti mai aspettata di percorrere così tanta strada?

"Ne parlavo pochi giorni fa con degli amici che non vedevo da tempo, ma che mi sono sempre rimasti legati. Nessuno si sarebbe mai aspettato progressi simili, me compresa. È il bello della vita. Regala sempre moltissime sorprese, nel bene e nel male. Ho solo cercato di vivere al meglio ogni giorno. Con fede

e determinazione, ho cercato di fare sempre di più. Senza accorgermene sono andata così lontano che io stessa, guardandomi indietro, faccio fatica a crederci. Prego solo che Dio mi lasci sempre questa forza, questa energia e questa grande voglia di vivere. Tutto il resto vien da sé. Ogni mia vittoria è un regalo alla mia famiglia, ai miei amici, a tutte le persone che con me hanno pianto e sofferto in quei durissimi momenti. Volevo renderli fieri. Volevo alleviare il loro dolore. Sono felice quando li vedo felici. È tutta una conseguenza. Il lavoro di squadra premia sempre, in tutti gli ambiti. Da soli non si fa niente e non si va da nessuna parte. Io non sono così eccezionale come molti mi dipingono, non sono wonder woman... Sono solo stata fortunata perché non sono stata lasciata sola. Se fossi stata sola, sarei crollata e oggi non sarei qui a raccontare le tante cose belle che sono riuscita a fare".

Hai incontrato più difficoltà fisiche o psicologiche nel percorso post incidente?

"Entrambe, in periodi diversi. All'inizio, la cosa più dura è affrontare il dolore fisico, e non ci sono aggettivi per descriverlo. Poi, quello psicologico. È stata dura tornare a casa e fare i conti con una quotidianità che non era più la stessa. Con un armadio che conteneva cose che non avrei più potuto indossare, con un ascensore nel quale non entrava la carrozzina. Tante, troppe cose... Il tempo è stato il mio migliore amico".

Tra le molte iniziative che ti hanno vista protagonista, spicca la creazione della Onlus Disabili No Limits. Di cosa si occupa in concreto?

"La Onlus nasce nel 2011 con l'obiettivo di promuovere lo sport anche come terapia e raccogliere fondi per garantire nuove opportunità di vita a chi non se le può permettere. Essendo io una sportiva, cerchiamo di privilegiare i progetti che vedono coinvolti giovani e sport. Ma abbiamo anche regalato ausili per attività quotidiane. Piccole gocce nell'oceano, ma cerco di rendermi utile come posso. Questo mi aiuta a dare anche un senso a quello che mi è successo".

Prima dell'incidente, lo sport non apparteneva ai tuoi programmi. Come hai cominciato a correre?

"Semplice curiosità. Prima ero una sportiva come tanti, mi piaceva lo spinning, il tennis... cose che oggi non posso più fare. Non avrei mai pensato di fare l'atleta: sono due cose diverse. Ho imparato ad amare la corsa quando ho perso le gambe. Ho iniziato nel 2010 e ho gareggiato per dare uno schiaffo morale a tutti quelli che dicevano che sarei caduta. Non avrei mai immaginato di appassionarmi così tanto a questo mondo. Il punto è che, gara dopo gara, ci ho preso gusto e non mi sono più fermata".

Che ruolo ha svolto lo sport dopo l'incidente e che ruolo svolge oggi? Perché proprio lo sport si è rivelato l'ambiente più adatto ad affrontare la disabilità?

"Lo sport è una grande terapia fisica e psicologica per tutti. Per chi vive con una disabilità, forse lo è ancora di più semplicemente perché ti dà l'opportunità non solo di alzare l'asticella, ma anche di confrontarti con altri disabili che vivono con handicap a volte anche più gravi del tuo. Questo aiuta a riflettere. Per me lo sport è importantissimo e mi piace l'idea che correndo posso contagiare positivamente altra gente".

Cosa si può fare, concretamente, per abbattere le barriere che ancora persistono?

"Parlarne. Parlarne. Parlarne. Negli ultimi anni i media ci hanno aiutato molto. La gente alza delle barriere mentali semplicemente perché non è abituata a vedere certe cose. Più se ne parla, più la gente imparerà a guardare le nostre potenzialità nonostante l'handicap e, forse, smetterà di soffermarsi alle apparenze e alle cose che non possiamo fare più. Ho imparato che i limiti sono solo negli occhi di guarda". ■

Amareterapia: le proprietà riabilitanti del mare

Il progetto Amareterapia contempla il mare come elemento riabilitante e di inclusione sociale attraverso le discipline di vela, canottaggio, canoa, nuoto, subacquea, pesca e di tutte le culture legate a questo ambiente

di **Berti Bruss**, responsabile progetto AMARETERAPIA



Fino agli anni '60 erano "dispossenti", poi sono diventati handicappati, poi, ancora, disabili. Oggi, con il ruolo di "diversamente abili", il mondo degli abili si è accorto che le "diverse abilità" sono diventate una grande risorsa ed una fonte di ammirazione. Come sempre, sono stati lo sport e lo spettacolo a sottolinearne e promuoverne l'immagine. Il senso dell'inarrivabile ed i grandi nomi della disabilità hanno risvegliato la coscienza del super IO. I media hanno fatto il resto ed hanno inventato un mondo parallelo. Prima la disabilità era quasi un fenomeno da baraccone, oggi è diventata un'eccellenza ed un cavallo vincente su cui puntare a colpo sicuro. E si chiama integrazione.

C'è chi, invece, a colpo sicuro ha puntato e ha raccolto l'urlo della disabilità in tempi non sospetti, a cavallo di quei termini antipatici che hanno troppo a lungo caratterizzato un mondo scomodo e lontano dalla realtà e dal benessere comune. Un mondo fatto di silenzi, pazienza, sopportazione, accettazione di

un destino che ti allontana dalla rabbia e ti fa convivere silenziosamente con una soffice disperazione mitigata, spesso, da un sorriso disarmante.

La Consulta delle Associazioni di persone disabili e delle loro famiglie del Friuli Venezia Giulia è la realtà che, fin dai primi anni '80, ha raccolto in un unico suono la voce della disabilità regionale, in un concentrato di attività a sostegno della stessa. E, dal 2000, con il riconoscimento della Regione Friuli Venezia Giulia. Tutto in gran silenzio.

Si sa, i grandi progetti nascono su fondamenta larghe, perimetri certi. Nonostante ci sia ancora tanto da fare, in questi anni la Consulta ha dimostrato di che pasta sia fatta.

Ultimo, in termini di tempo e di lunga gestazione, è Amareterapia.

Amareterapia è un progetto nato durante la prima mondiale di un viaggio in barca a vela, lungo le coste italiane, e realizzato da un equipaggio composto da una persona non vedente totale



ed una normoabile. Trieste-Sanremo e ritorno: 3.750 miglia di introspezione e crescita. 76 giorni di simbiosi, armonia, realizzazione interiore. Da questa esperienza sono nati un libro "Io i tuoi occhi, tu l'anima mia" ed il primo seme di Amareterapia.

Dopo quattro anni di gestazione, valutazione, sedimentazione, preparazione e metabolizzazione del progetto, la Consulta regionale delle Associazioni di persone disabili del Friuli Venezia Giulia, presieduta da Vincenzo Zoccano, ed i partner Yacht Club Hannibal, scuola Vela Tito Nordio di Monfalcone e Lega Navale Italiana, hanno concordato di dare vita ad un'iniziativa unica nel suo genere.

La Consulta è lo strumento istituzionale che coordina e rappresenta le politiche delle associazioni e delle famiglie delle persone con disabilità del Friuli Venezia Giulia. Il Marina Hannibal, lo Yacht Club Hannibal, con la scuola Vela Tito Nordio, e la Lega Navale Italiana, appunto, valorizzano, con il loro supporto, la collaborazione ed il patrimonio ricettivo, i concetti e gli ideali della Consulta e di tutte le Associazioni ivi rappresentate.

Amareterapia, unita allo slogan "On the top of my wayve", offrirà alle persone con diverse abilità ed ai loro familiari l'occasione di beneficiare di tutte le possibilità che il mondo del mare offre, per trasferire le sue potenzialità riabilitanti e di inclusione sociale attraverso le discipline di vela, canottaggio, canoa, nuoto, subacquea, pesca e di tutte le culture legate al mondo marino. Il tutto costantemente affiancati, oltre che da un tutor, da un parente, un amico o, comunque, una persona vicina che condivide, anche nei momenti di riposo o a casa, l'esperienza completa e le emozioni della persona con disabilità anche al di là delle ore disciplinari. Sono previsti stages di una durata tale da offrire la possibilità ai candidati di capire e sviluppare le proprie attitudini, perfezionarle e continuarle a scelta, in modo amatoriale, dilettantistico o agonistico.

Il comprensorio Hannibal rappresenta l'eccellenza in questo campo e sarà cassa di risonanza e base operativa dei concetti espressi dalla Consulta regionale delle Disabilità, diventando polo di riferimento nazionale ed internazionale per l'applicazione di Amareterapia. Laboratorio ed officina, atti a perfezionare una realtà consolidata ed esportarla a livello nazionale, tradotta e resa operativa anche in altri centri applicativi nel resto della Penisola. L'esperienza del Giro d'Italia in Disabilità e le Barcolane 2012, 2013, 2014 e 2015 sono state un ottimo banco di prova sperimentale e degno per gli sviluppi futuri per il concreto avvio di Amareterapia. L'appuntamento Barcolana 2015, in particolare, sulla scia di un impegno che ha portato in mare una flotta di imbarcazioni con a bordo ben 60 persone con disabilità, sempre assistite da un volontario ed un armatore illuminato, ha permesso di vivere un'esperienza unica, per molti l'inizio di un percorso che li porterà alla condivisione di esperienze uniche. Ciò si chiama gioia ed integrazione. E altrettanta gioia sarebbe, per noi della Consulta delle persone disabili, delle associazioni che la compongono e delle loro famiglie, realizzare i nostri propositi ed i sogni dei diversamente abili accettando qualsiasi tipo di contribuzione da parte dei nostri sostenitori.

Oggi, in un periodo di forte crisi, ci troviamo sempre più nell'esigenza di far fronte comune per poter rendere concreto un sogno per molte persone con disabilità, troppo spesso ancora in lotta quotidiana per l'affermazione del sacrosanto diritto ad una vita come quella di chi è senza disabilità. Per lo meno apparente. ■

Da Trieste a Sanremo (e ritorno): "Ecco il mio Giro d'Italia"

"Io, i tuoi occhi, tu, l'anima mia" è un libro che racconta l'avventura di Egidio Carantini, in coabitazione con Berti Bruss. Due persone diverse, "che potevano sostenersi, confortarsi e crescere garantendosi l'un l'altro l'aiuto necessario a superare le difficoltà e gli ostacoli che si incontravano"

di Egidio Carantini, protagonista dell'impresa

Eccomi a raccontare in breve una lunga avventura... Iniziamo dalle attività sportive che hanno permesso nei diversi periodi della mia vita di arrivare al giro d'Italia in barca a vela. Premessa: non sono un non vedente dalla nascita, ma la mia non percezione della luce inizia all'età di diciotto anni, quando tutti gli adolescenti subiscono, chi più, chi meno, una mutazione di carattere e/o di vita. Io sono rinato. Il mio cambiamento è stato totale. Il modo di affrontare la vita, gli amici, le cose più semplici sembravano insormontabili nei primi momenti e l'approccio con il prossimo cambiato.

Da prima, fin dalle elementari, ero stato calciatore, per poi diventare pallavolista, cestista e atleta con discreti risultati. Molti hobby, sempre nell'ambito sportivo, ma senza lasciare lo studio in secondo piano, anche se non si parla di "liceo" e di "Università". Il pensiero arriva fino all'Isef. Tutto, però, termina quell'8 marzo 1981. Parafrasando il titolo di un famoso film italiano, "Ricomincio da tre", non mi perdo sicuramente d'animo, anche se i primi due anni sono stati i più duri della mia vita. Sono rinato e ricomincio da lì. Nuove attività sportive: prima tento lo sci, bello, ma troppo faticoso; avevo intrapreso lo sci di fondo. Poi il ciclismo, ma anche lì troppo da pedalare; la palestra...

Ed ecco qualcosa che inizia a stuzzicare il mio fisico e poi, nel 2005, finalmente trovo la disciplina rimasta in sordina in me forse troppo a lungo: la vela. So nuotare. Non si tratta di una conoscenza obbligatoria, ma opportuna. Mi piace il mare e tutto quello che circonda questo meraviglioso ambiente. Infine, amo viaggiare, esplorare nuove mete. Frequento dapprima il corso propedeutico di vela autonoma "Homerus Project" di Alessandro Gaoso sul lago di Garda, poi il secondo corso per l'apprendimento della tecnica per gare di match races. Il primo

anno non è fruttuoso, ma nei successivi, con continue uscite in barca e con continue legnate, passatemi il termine, anzi, bastonate e sconfitte, inizio ad ottenere i giusti risultati.

Alla fine del 2011, dando risposta ad una e-mail del presidente dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Trieste, mi trovo catapultato in una nuova avventura. Conosco Berti Bruss, con il quale da allora condivido successi non solo nel campo della vela di altura, e speriamo di coronare il nostro sogno: avvicinare al mare tutti i disagiati, gli "esclusi" perché privi di qualcosa, rispetto alla società moderna, per farvi concretamente parte.

"Io i tuoi occhi, tu l'anima mia" è il titolo del volume redatto insieme a Berti Bruss. È il nome con cui abbiamo chiamato il nostro progetto-viaggio di circa ottanta giorni per mare, con soste, attorno alla nostra Nazione. Un'iniziativa che è anche un insieme di parole che ci seguiranno sempre ovunque andremo: Berti ed io siamo quelli di "Io i tuoi occhi e tu l'anima mia". Il viaggio, progetto o avventura, chiamatelo come meglio vi appassiona, è nato per dimostrare che due persone diverse, ma con disabilità associabili, potevano sostenersi, confortarsi e crescere garantendosi l'un l'altro l'aiuto necessario a superare le difficoltà e gli ostacoli che si incontravano.

Dopo un corso di subacquea utile per eventuali problemi in mare, il 25 marzo 2012 prendiamo il largo dal porto della lega navale di Trieste in direzione sud Italia. Per me è la prima volta in cui vengo coinvolto in un viaggio del genere. Sono, però, confortato dalla presenza di una persona esperta. Lo conosco da poco, ma siamo entrati subito in sintonia. Dopo qualche giorno di affiatamento in barca non ci occorreva più la parola, entrambi sapevamo esattamente cosa dovevamo fare e quali erano i nostri compiti. Così per tutto il viag-

gio. Un viaggio che ci ha visto affrontare il mare grosso dello stretto di Otranto e che ci ha visto toccare le coste più belle della nostra Penisola. In questa avventura di splendidi paesaggi da ammirare, io che ci facevo? Mi preoccupavo di chiedere a Berti cosa vedesse lui, cosa notasse su quelle rive e su quelle coste. Io, invece, gli garantivo la sicurezza di un'anima nuova, un nuovo appiglio, o uno sfogo, per il suo animo. Questa è la storia della nostra avventura per mari.

Da allora la nostra amicizia prosegue, fra progetti e nuove idee. Una è quella di portare la nostra conoscenza del mare e far conoscere questo grande fratello blu, come qualcuno lo chiama, a tutte le persone che, per qualsiasi motivo, sono disperse nella società. ■



Canottaggio adattato: una sfida vinta dalla Canottieri Adria 1877

Da oltre dieci anni la società sportiva, per iniziativa dell'allora presidente, Biagio Terrano, ha messo a disposizione le proprie strutture agli atleti portatori di disabilità. L'avviamento al canottaggio per i ragazzi disabili è affidato a Luciana Sardo e Giorgio Turk

di Francesco Fegitz, presidente S.T.C. Adria 1877



Nel 2005, per iniziativa dell'allora presidente, l'avvocato Biagio Terrano, la Società Triestina Canottieri Adria 1877 ha raccolto l'invito della Federazione Italiana Canottaggio ad aprire i propri spazi alle persone portatrici di disabilità. È stata coinvolta da subito la socia Luciana Sardo, già impegnata nel mondo della disabilità in qualità di volontaria presso l'associazione "Il Cenacolo", struttura che accoglie ragazzi portatori di handicap cognitivi. È iniziata così la sua attività di promotrice del canottaggio adattato presso i ragazzi con disabilità cognitive e fisiche. La pratica, in quegli anni chiamata Adaptive Rowing, nel 2012 ha assunto la denominazione di Special Rowing per le disabilità cognitive e Para Rowing per quelle fisiche.

Era una sfida. Il primo ostacolo incontrato dal disabile nel mondo dello sport, e lo sport non è altro che una delle variegature della vita quotidiana, è la disattenzione delle società sportive, impreparate, non tanto nella struttura o nell'attrezzatura, quanto nella mentalità, ad accogliere questo tipo di utenza. L'attenzione è evidentemente, e, se vogliamo, comprensibilmente, dedicata ai normodotati, quali ottimali esecutori del corretto gesto sportivo, soggetti capaci di garantire prestazioni di rilievo e potenziali

protagonisti nel mondo delle competizioni. Questa visione forma necessariamente la mentalità delle società sportive.

Per avviare questa esperienza ci voleva una persona come Luciana Sardo. Operando nel settore, non temeva gli eventuali ostacoli posti dalla disabilità. Allo stesso tempo, conoscendo il mondo del remo e del mare, era capace di esorcizzarne i presunti pericoli.

Va detto che il canottaggio non è sport che richieda grandi investimenti per aprirsi allo sportivo disabile. Le barche sono sempre quelle, i remi gli stessi e, per migliorare l'equilibrio della barca, si ricorre a banali galleggianti laterali esistenti in commercio. Non occorre, quindi, un grande impegno nell'attrezzatura, ma la disponibilità di materiale umano. In una parola, gli ingredienti all'Adria c'erano, ma bisognava superare certe ritrosie e l'atteggiamento di sospetto dell'ambiente societario, desideroso di circoscrivere l'esperienza al lunedì, giornata di chiusura della sede.

Nel 2006 l'esperienza prendeva forma in maniera più concreta e organica. Veniva annunciata con una conferenza stampa ed era rivolta alle istituzioni operanti nel campo della disabilità fisica o motoria. Dovevano conoscere questa nuova opportunità. L'inizio



è avvenuto con i ragazzi dell'associazione "Il Cenacolo", affiancati da un gruppo di giovani volontari normodotati propostisi fra gli atleti dell'Adria, spesso coetanei di questi nuovi ospiti. Talvolta, i volontari venivano coadiuvati da qualche socio adulto e sempre dall'infaticabile socio master Giorgio Turk, il quale, da allora, non ha mai smesso di prestare volontariamente e continuamente il suo impegno. Uno degli obiettivi era la promozione dell'integrazione fra coetanei facendo leva sul rapporto di empatia insito nella condivisione dell'esperienza.

Il progetto si è rivelato fortunato e premiante. Facevano quindi pratica di canottaggio presso l'Adria ragazzi con disabilità fisica e cognitiva ed adulti ipovedenti, svolgendo attività in mare e a terra con l'uso di attrezzi quali il "remoergometro" e la "vasca voga", entrambi simulatori che garantiscono una situazione di sicurezza e tranquillità. Questi strumenti, usati ampiamente anche dagli atleti normodotati e che, come nel caso del remoergometro, costituiscono oggi occasione di competizioni indoor ufficiali, permettono di curare la preparazione fisica, migliorare, in molti casi, la postura, creare le premesse per la pratica in acqua e, cosa non poco importante, rinforzare l'autostima.

A seconda del tipo di disabilità, e nel rispetto delle paure dei singoli, non tutti hanno visto premiata la propria dedizione con un'uscita in barca. In taluni la barca creava situazioni di paura e disagio tali da vanificare il piacere di una remata. Ciò, però, nulla toglie all'utilità dell'esperienza della simulazione della voga e della pratica sportiva in un ambiente di mare societario non dedicato con esclusività al disabile, ma, evidentemente, eterogeneo.

Dal novembre del 2007 al giugno del 2008 hanno frequentato l'Adria cinque ragazzi del liceo pedagogico Carducci nell'ambito di un'iniziativa promossa dall'istituto. Nell'estate del 2008 sono stati accolti due adulti non vedenti la cui pratica in acqua si svolgeva presso la Società Saturnia di Barcola, con la quale si iniziava a condividere lo sforzo. Bella l'esperienza di uno degli adulti che, dalla posizione di praticante canottaggio adattato, passò, per passione, a quella di istruttore.

Nel settembre del 2008, promosso dai presidenti della Canottieri Adria, della Canottieri Trieste e della Canottieri Saturnia, è nato il Pool associativo per l'attività di Adaptive Rowing "con lo scopo di promuovere lo sport del remo fra i portatori di handicap", come recita l'atto costitutivo. Le tre società hanno aderito all'invito della Federazione aprendo ognuna uno spazio per i disabili all'interno delle proprie strutture e con il proposito di collaborare. A differenza degli altri due sodalizi, però, per la S.T.C. Adria non si trattava di un esperimento, ma del prosieguo di quanto già avviato, consolidatosi in misura sempre maggiore.

Negli anni successivi, la frequentazione dei vogatori disabili è continuata con avvicendamenti di persone, forme di compartecipazione con diversi istituti, ad esempio l'A.N.F.F.A.S di Trieste nel 2014, ma godendo sempre del forte sostegno dell'Associa-

zione "Il Cenacolo" nelle persone del presidente, Gianni Ferin, e del socio Luigi Mattiussi. I due hanno sempre sostenuto l'attività promossa dall'Adria e hanno agevolato alcune trasferte degli atleti "Special" mettendo a disposizione il loro furgone sociale.

In questi anni abbiamo visto formarsi un gruppo consolidato di atleti stabilmente "di casa" presso la Canottieri Adria. Un gruppo di vogatori che amiamo definire "atleti storici" e che hanno partecipato a gare in trasferta sui campi di La Spezia nel 2010, San Miniato nel 2011, ancora La Spezia nel 2014 e che hanno gareggiato sulla riviera di Barcola nel 2014 e nel 2015. Atleti che rivedremo in gara anche quest'anno e, certamente, anche negli anni a venire. Atleti che indossano con fierezza i colori sociali e dei quali la Società è fiera.

Alcuni di loro condividono le barche e gli spazi sociali con un gruppo di adolescenti normodotati, a volte più giovani, se principianti, talvolta coetanei, praticanti il canottaggio per puro divertimento, privi di velleità agonistiche e che costituiscono una sezione a parte rispetto agli agonisti. In questo gruppo, forti della loro esperienza e della loro conoscenza delle imbarcazioni, si ritrovano ad essere i "veterani" e i più affidabili.

Oggi l'istruzione ai ragazzi disabili è affidata esclusivamente a Luciana Sardo e Giorgio Turk. Viene privilegiato un lavoro con piccoli gruppi. L'esperimento del coinvolgimento di atleti giovani quali collaboratori, per quanto possa essere considerato un successo, non garantisce la continuità di queste presenze, visti gli impegni sportivi e scolastici. La società stessa, considerando l'ampiezza contenuta della sede, non si presta ad ospitarne in numero maggiore. Comunque, ogni anno accogliamo nuove adesioni al gruppo. Queste non modificano sostanzialmente il numero delle presenze, visti gli abbandoni per motivi diversi, quali la crescita o il cambiamento di interessi, esattamente come in qualunque individuo normodotato.

Nel 2015 la Società si è vista affidare dal Comitato Italiano Paralimpico un infortunato INAIL vittima di incidente automobilistico avvenuto sul percorso di lavoro che ne ha inficiato l'uso delle gambe. Il fine era che potesse trovare nel canottaggio una pratica riabilitativa. Arrivata all'Adria all'inizio dell'autunno, questa persona ha sin qui svolto attività fisica al remoergometro e in palestra, ma l'obiettivo è montare in barca con l'arrivo della bella stagione. Anche questa è una sfida che la Canottieri Adria ha accettato di buon grado, con soddisfazione anche della persona coinvolta.

Quest'anno la S.T.C. Adria festeggia i dieci anni di attività continuativa nell'ambito dello Special e Para Rowing gratificata dalle presenze, dai risultati e dall'affetto dei vogatori "adaptive" e dei loro familiari e con l'ambizione di riuscire ad essere più presente sui campi gara nazionali dedicati a questa specialità negli anni a venire.



Quando lo sport fa la differenza: tanti esempi illustri nel mondo

Oramai sempre più discipline ricoprono un ruolo fondamentale nella promozione e nella costruzione di "pratiche sociali"

di **Gabriella Russian**, dirigente di @uxilia onlus

È sufficiente effettuare una rapida ricerca per rendersi conto come, a livello internazionale, lo sport non sia più considerato una pratica circoscritta all'acquisizione di competenze tecniche o di benefici psico-fisici, ma che rivesta, ormai, un ruolo di primo piano nella promozione e nella costruzione di "pratiche sociali". Ad un anno dalla seconda Giornata Mondiale per lo Sport, lo Sviluppo e la Pace, tenutasi il 6 aprile 2015, è utile ricordare che, durante la conferenza indetta dall'ONU "Azione congiunta verso lo sviluppo sostenibile per tutti attraverso lo sport", indetta a New York, il Segretario Generale Ban Ki-moon ha dichiarato: "Lo sport incoraggia gli individui ad affrontare le sfide, a costruire relazioni interpersonali e ad unire gli sforzi verso obiettivi condivisi. Esso può aiutare a far proseguire la scuola ai bambini, promuovendo sia le capacità di leadership, sia stili di vita sani, sostenendo anche le persone emarginate". Lo sport, infatti, si sta affermando sempre più come uno strumento fondamentale per molti progetti di sviluppo sociale promossi soprattutto da ONG o Associazioni Umanitarie, ma non soltanto, in tutto il mondo. Numerosi gli esempi, come il progetto Slums Dunk - il termine è una storpiatura della parola slam dunk (schiacciata), dove slum significa baraccopoli - dell'Associazione Altrapallone Asd Onlus. Realizzato nel 2014 per la comunità della baraccopoli di Mathare, Kenya, il progetto ha scelto il basket come strumento per coinvolgere, mobilitare ed attirare i beneficiari (sia ragazzi, sia ragazze), ed è stato utilizzato per favorire l'educazione primaria all'interno di venti scuole informali della slum. Insieme allo sport, infatti, l'educazione rappresenta la spinta per un reale sviluppo delle potenzialità dei bambini e dei giovani abitanti della baraccopoli. Con l'obiettivo di tutelare l'infanzia, è nata, invece, l'iniziativa "Facciamo muro contro la povertà", promossa da Amref Health Africa in collaborazione con il Trentino Volley e destinata ai ragazzi di strada di Dagoretti, Kenya. Tra i diversi obiettivi perseguiti dal progetto, vi è quello di

riabilitare i ragazzi attraverso i valori e le regole della pallavolo. Il "volley di strada" intende, infatti, creare nuove occasioni ed opportunità per i suoi beneficiari. La ONG zambiana EduSport Foundation, con il programma "Green sport", utilizza lo sport e l'attività fisica per aumentare la consapevolezza dei ragazzi sui diversi problemi riguardanti l'ambiente, in particolare come si possa proteggere e tutelare. All'interno dei vari tornei sportivi organizzati, le squadre accumulano punti non solo vincendo le competizioni, ma anche portando a termine compiti comunitari. Anche l'ente Streetfootballworld promuove l'inclusione sociale attraverso lo sport, in particolare attraverso il calcio. Il calcio, infatti, viene considerato, innanzitutto, una forza unificante, un linguaggio universale, dotato del potere di infondere senso di comunità e unione. Tutti i programmi si basano su tre valori fondamentali: inclusione, lavoro di squadra e fair play. Un esempio per tutti è il programma del 2014 "Dialogue for peace", attivato in Giordania e poi diffuso in Medio Oriente, finalizzato ad abbattere le barriere razziali tra i giovani rifugiati siriani e i bambini giordani. Il programma viene realizzato in luoghi inclusivi sicuri per i suoi partecipanti, all'interno di campi profughi e delle comunità di accoglienza lungo il confine con la Siria, dove i bambini possono giocare e imparare insieme. Il gioco di squadra, infatti, ha alla base il dialogo e la fiducia, elementi che riescono a costruire nell'individuo auto-consapevolezza, appartenenza e fiducia. Anche in Italia, Paese di destinazione per migliaia di migranti, il 28 gennaio 2013 è stato creato



dal Coni e dall'Anci (l'Associazione Nazionale Comuni Italiani), con il sostegno di ANG (Agenzia Nazionale per i Giovani) e promosso da un raggruppamento di sei Federazioni Sportive Nazionali (FIH, FIBa, FGI, FICK, FIJKAM, FIPAV), il protocollo "Sport modello di vita", uno strumento di integrazione alla socialità, per rendere più agevole la pratica sportiva ai minori stranieri. Il protocollo è nato prevalentemente per facilitare l'accesso dei minori stranieri alle attività sportive gestite dalle strutture federate Coni. Il documento intende mettere in pratica una serie di "impegni" affinché l'integrazione diventi parte di una cultura moderna che elimini la concezione di diversità come concetto estraneo all'io e la consideri, invece, elemento integrante di un impegno che coinvolga la società. Merita, quindi, focalizzarsi sul concetto, più che sulla pratica, che lo sport rappresenta. La possibilità di modellare la proposta sportiva al contesto, che si parli di una baraccopoli o di un campo profughi, e/o alle esigenze, che si tratti di minori esclusi dall'educazione scolastica in Africa o di giovani migranti presenti nei Comuni italiani, è una caratteristica quasi unica e fondamentale che consente di poter pianificare in modo ottimale l'attività da svolgere al fine di raggiungere gli obiettivi sperati. Tale caratteristica non compromette a nessuno, in nessun caso, l'accessibilità alla pratica sportiva. Non deve, infine, essere tralasciato il fatto che lo sport non va inteso solo con riferimento alle discipline tradizionali, ma può riferirsi anche agli sport locali, consentendo un prezioso scambio di conoscenza e di cultura. ■

Dalla Calicanto alla nazionale italiana di pararowing

"Ho condiviso emozioni con atleti che, dopo aver subito un incidente, hanno avuto la forza e la volontà di reagire e di riprendere in mano la propria vita"

di **Lisanna Bartolovich**, laureanda in Psicologia, allenatrice di canottaggio e pararowing



L'esperienza in cui mi sono trovata faccia a faccia con la disabilità psicofisica è avvenuta quando frequentavo la prima superiore grazie alla Calicanto onlus, che collaborava con la mia scuola. C'erano, e ci sono tuttora, vari incontri settimanali al pomeriggio, nel corso dei quali ragazzi abili e diversamente abili si cimentano in vari sport, come pallavolo, pallacanestro, calcio. In questi anni le attività sono aumentate. Mi ricordo che, ad affascinarmi, sono state inizialmente le abilità dei ragazzi diversamente abili. Si trattava del mio primo incontro così ravvicinato e umano con loro. Fino ad allora avevo solamente sentito parlare di disabilità. Mi ero, pertanto, costruita una mia idea, dettata anche dai vari stereotipi. Sono rimasta davvero sorpresa ed entusiasta di quanto tutto ciò di cui si sente parlare non corrispondesse alla realtà. L'umanità di questi ragazzi, la loro simpatia, la loro energia, il loro grande potenziale mi hanno profondamente commossa. Da questo primo incontro, per i seguenti tre/quattro anni ho continuato a frequentare alcune attività della Calicanto. Successivamente, finita la scuola superiore, ho avuto la possibilità di collaborare per un anno con l'ANFFAS di Trieste a supporto di alcune attività di ginnastica e di nuoto in sostituzione di una collaboratrice dell'associazione "Benessere A.S.D.C." Nello stesso tempo mi sono iscritta alla facoltà di Psicologia dell'Università di Trieste, diventata ora Dipartimento di Scienze della Vita e ho frequentato un

corso triennale di Counselling a Trieste presso l'istituto Gestalt. Ho seguito vari corsi sul recupero cognitivo, in particolare dei bambini, e ho partecipato ad alcune attività organizzate da Progetto autismo FVG. Tutte queste associazioni e queste società sono veramente importanti ed utili perché quello che effettivamente manca, in qualsiasi ambito, è la possibilità di integrazione, di spazi e luoghi adeguati nei quali i ragazzi abbiano la possibilità di esprimersi al meglio e mostrare le loro capacità e le loro potenzialità. Dal 2010 ho iniziato a praticare il canottaggio presso la Canottieri Trieste A.S.D. Dopo alcuni anni ho seguito i corsi di allenatore di primo livello e, nel 2015, quello di secondo livello. L'esperienza più importante mi è stata concessa la scorsa estate, quando sono stata scelta per poter seguire gli allenamenti della squadra nazionale di pararowing durante il raduno estivo pre-mondiale e, successivamente, durante i mondiali svoltisi ad Aiguebellette, Francia, all'inizio di settembre. È stata un'esperienza incredibile. Fino ad allora mi ero cimentata in attività Special, mentre questa è stata la prima occasione nella quale ho condiviso situazioni ed emozioni con atleti che, dopo aver subito un incidente, hanno avuto la forza e la volontà di reagire e di riprendere in mano la propria vita, e di come lo sport sia stato fondamentale come aiuto e guida durante questo

loro cammino, all'inizio molto difficile e diventato ora apparentemente facile. L'energia, l'entusiasmo e la positività percepiti sono indescrivibili. Durante gli allenamenti gli atleti si impegnano molto e seguono un percorso dotato anche di funzione riabilitativa. Ringrazio il Comitato Regionale FVG ed il suo presidente, Massimiliano D'Ambrosi, per avermi concesso questa possibilità. Ringrazio anche tutto lo staff della federazione per avermi accolta come fossi una di loro. Ho aiutato, ho condiviso le emozioni con gli atleti, ho vissuto le difficoltà alle quali vanno incontro gli allenatori e come si riesca sempre e comunque a trovare una soluzione adeguata. È difficile da descrivere tutto questo. Sicuramente, dopo un'esperienza del genere, si torna a casa pieni di voglia di fare e di idee. A Trieste si sta muovendo qualcosa: la società Canottieri Adria segue il settore Special da molti anni. Per poter realizzare una sezione pararowing in Friuli Venezia Giulia ci vorrà, però, ancora un po' di tempo, a causa di tutta una serie di problematiche a livello strutturale, in particolare per disporre degli spazi necessari per svolgere un'attività di questo tipo. È importante che si stia andando in questa direzione e che ci siano persone piene di voglia di fare, in modo tale che, piano piano, questa realtà possa integrarsi fino a divenire normale! ■



Atleti disabili e normodati tutti sotto lo stesso cielo: ecco lo sport integrato

Dal tiro con l'arco al tennistavolo, sino ad arrivare al neonato trio agility dog, in ogni disciplina l'idea centrale è sempre quella di permettere la condivisione dello sport a tutti i propri praticanti, che siano portatori di handicap o meno

di **Marta Silvestre**, collaboratrice di Social News

Cambiare le regole del gioco per promuovere l'idea di disabilità normale. È questo l'obiettivo principale dello Sport integrato. Rivolto a tutti gli atleti, disabili e non disabili, mira a costruire un gruppo o una situazione di gara che, attraverso la pratica sportiva, sviluppi la cultura dell'integrazione mediante la valorizzazione della diversità e dei limiti individuali di ognuno.

L'ambizioso risultato raggiunto, con alcuni regolamenti pienamente praticabili ed altri ancora da migliorare, è la possibilità di inserire persone con ogni disabilità in un ambiente sportivo nel quale ogni atleta può contribuire all'esito finale della gara. La volontà era quella di ricercare un confronto, del tutto paritetico, tra atleti disabili e non disabili attraverso regolamenti specifici che consentissero a ogni persona di mettere in gioco le proprie potenzialità e ad ogni atleta di migliorarsi, non solo a livello sportivo, ma anche umano.

Nella consapevolezza che in Europa si registra un moltiplicarsi di questo tipo di esperienze sportive miste, il Centro Sportivo Educativo Nazionale (Csen) ha definito un vero e proprio regolamento europeo degli sport che vedono gareggiare insieme sportivi disabili e non con l'obiettivo ultimo di giungere a definire anche regole apposite condivise in materia di sport integrato.

Le discipline interessate sono molte, individuali ed a squadre, e vanno dal tiro con l'arco al tennistavolo, dal karate alla danceability, dal football integrato alla scherma in carrozzina. Non sono attività pensate esclusivamente per i disabili, ma ognuno di questi sport integrati è stato ideato per consentire di giocare nella stessa squadra a persone con e senza disabilità e per permettere la partecipazione attiva di giocatori con qualsiasi tipo di disabilità, fisica o mentale, o affetti da problemi psichici.

“Negli sport dedicati esclusivamente ai disabili, spesso l'aspetto sportivo e competitivo fra gli atleti non è soddisfatto, ci si ferma ad un aspetto, per così dire, 'animativo'. Noi - ha spiegato a SocialNews Andrea Bruni, direttore dell'ufficio progetti del Csen - abbiamo provato a fare un passo in più, mettendo al primo posto la sana competizione del gareggiare attraverso la definizione di regolamenti precisi per questo tipo di attività sportive. Il regolamento più elaborato - ha aggiunto - è quello del football integrato. Dopo varie sperimentazioni di diversi schemi di gioco, siamo arrivati ad uno sport che consente a tutte le disabilità di poter competere alla pari giocando insieme con regole precise”.

Come ente di promozione sportiva, il Centro Sportivo Educativo Nazionale riprende molto la cultura dell'attenzione alle persone. “Persone - ha sottolineato Bruni - in grado di ragionare sul concetto di limite e di competere a partire dai limiti, pro-

pri ed altrui, per migliorarsi non solo come persone, ma anche come atleti”.

Nella disciplina equestre dell'endurance per squadre integrate, ad esempio, lo scopo è quello di mettere in competizione diversi team nei quali sono presenti sia cavalieri normodotati, sia figure di cavalieri diversamente abili. Con questo sport si riescono a mettere in luce le doti del binomio cavallo-cavaliere nel percorrere, nel tempo assegnato, tracciati che differiscono, a seconda delle categorie, per lunghezza e forma.

In ogni sport integrato l'idea centrale è sempre quella di permettere la condivisione fra giocatori disabili e non disabili. Il basketball totalmente integrato è una nuova attività sportiva che mette insieme il classico basket con il basket in carrozzina, introducendo elementi di gioco particolari e innovativi che esaltino le abilità specifiche di ognuno. “Questa nuova modalità di gioco - ha chiarito Andrea Bruni - valorizza la responsabilità di ogni giocatore durante la partita e permette di superare la tendenza ad un atteggiamento assistenziale, spesso presente nelle proposte di attività fisiche per persone con disabilità”.

Nel gennaio dello scorso anno è nato il trio agility dog: un cane e due persone, una disabile e una normodotata. Ispirato all'agility dog, è uno sport cinofilo completamente nuovo che coinvolge tre soggetti e non si basa sul tempo di percorrenza del giro di gara, ma sulla precisione di esecuzione dell'esercizio e sull'empatia fra i cani e i loro conduttori.

La prima associazione in Italia ad aver introdotto lo sport integrato è la Calicanto.

“Prende il nome - ha spiegato a SocialNews la professoressa Elena Gianello, fondatrice e presidente dell'associazione Calicanto - da quel profumatissimo fiore che, andando contro corrente, sceglie di fiorire quando, con l'avvicinarsi dell'inverno, la pianta perde tutte le foglie”. È una storia che inizia 21 anni fa in un istituto magistrale di Trieste. “Nel 1995 - ha raccontato la professoressa Gianello - io ero insegnante di educazione fisica in quell'istituto e i ragazzi disabili avevano avuto possibilità di accesso alle scuole medie superiori solo dal 1989. L'idea è nata dalla voglia di integrazione. Ho avviato, all'interno delle attività scolastiche, il primo laboratorio di psicomotricità: lo scopo era quello di far giocare insieme tutti i compagni di classe, disabili e non. Allora sembrava che stesse succedendo una meraviglia perché non era affatto usuale vederli giocare insieme. Era il 1996 quando ho iniziato il progetto con le classi del primo anno di scuola superiore. L'associazione è nata nel 2001, esattamente cinque anni dopo, alla conclusione del loro ciclo scolastico. Usciti dal liceo, Gianluca (ragazzo non disabile) e Andrea (ragazzo down), che avevano svolto insieme attività di sci, vela, pallacanestro, pallavolo e calcio tutte

integrate, si sono presentati da me affermando che intendevano continuare a praticare sport insieme. Così è nata Calicanto. E con la nascita della prima associazione di sport integrato è stato possibile ampliare l'offerta di questo tipo di attività sportiva ad un'utenza molto più ampia rispetto a quella delle classi di un istituto scolastico. Aumentando gli utenti, è aumentato anche l'impegno. Molti giovani entusiasti e motivati dalla passione e dalla curiosità sono diventati volontari e professionisti. Andrea è morto due anni fa e noi abbiamo pensato al miglior modo per ricordarlo: un memorial di pallavolo integrata in cui giocano 24 squadre di diverse realtà sociali, industriali e politiche della Regione, ma non solo, ognuna delle quali ospita un giocatore disabile della Calicanto. Dopo questa esperienza, le squadre di Illy e Fiat chiedono, addirittura, di allenarsi con noi. Gianluca, invece, dopo tanti anni di attività con noi, ha capito quale era la sua vocazione.” “Adesso lavoro come assistente sociale al Comune di Trieste - ha raccontato a SocialNews Gianluca Magnelli, oggi 29enne - e la scelta del sociale è maturata grazie alle esperienze vissute in associazione. È stata come una storia d'amore. Tutto è iniziato un po' per gioco, quando la professoressa Gianello, all'epoca mia insegnante di scuola superiore, mi chiese se avessi voglia di andare in montagna per accompagnare un ragazzo disabile ad una 'giornata neve'. Accettai, più che altro per saltare un giorno di scuola, ma rimasi piacevolmente colpito dal senso di pienezza lasciandomi da quella giornata. Avevo aiutato Andrea a mettere gli scarponi e poi eravamo andati insieme sullo slittino. Da quella giornata è iniziato tutto e

per anni ho giocato nelle squadre di basket, calcio e pallavolo integrate. Ho notato come, durante le gare, il concetto di disabilità perda completamente valore. Oltre all'aspetto tecnico, non si possono sottovalutare i vantaggi culturali e sociali che un'integrazione sul campo comporta. Quale atleta normodotato, mi sono spesso confrontato con avversari capaci di battermi e potenzialmente anche più abili di me nel gioco a quelle specifiche condizioni. L'aspetto agonistico di sana competizione porta a rispettare i compagni di squadra e gli avversari. Non si prova più né disagio, né pietismo. Lo scontro è esattamente alla pari anche perché porta realmente alla vittoria del migliore in campo. Molte volte la condivisione sportiva porta anche ad una condivisione fuori dalla palestra in altri contesti sociali, come andare a cena, al cinema, a fare un giro o a vedere una partita insieme. Oggi, nell'associazione Calicanto, mi impegno come volontario. Oltre a far parte del consiglio direttivo, mi occupo soprattutto dei ragazzi che hanno commesso reati quando erano ancora minorenni e che con noi svolgono attività di sport integrato come messa alla prova. In questo modo, scoprono di avere delle capacità e di essere utili agli altri”.

Ultimamente, in particolare nella sede dell'associazione Calicanto di Monfalcone, alle attività di sport integrato partecipano anche ragazzi di etnie, culture e religioni diverse.

Una cosa è certa: l'integrazione crea integrazione e lo sport ha il grande valore di riuscire a livellare le differenze ed esaltare la passione e l'impegno. Questi non presentano mai alcun tipo di disabilità ■

LA SITUAZIONE

Basket in carrozzina e sci: i due fiori all'occhiello del movimento regionale

Una vera e propria favola quella del Castelvecchio Gradisca, in pochi anni dalle serie inferiori nel panorama nazionale al tredicesimo posto nel ranking europeo Iwbf. Sulla neve di Tarvisio, invece, i prossimi campionati mondiali di sci per disabili (22-30 gennaio 2017)

Nella Regione Friuli Venezia Giulia esiste una realtà che porta avanti da anni la cultura dello sport fra i disabili: si tratta della Castelvecchio Gradisca. La società si occupa di basket in carrozzina e, nell'ultimo decennio, ha scalato le categorie nazionali di questo sport fino a raggiungere la vetta del campionato nazionale di A1. Da quest'anno, poi, la società del presidente Cattai partecipa al “Campionato dei Balcani”, un torneo organizzato fra le migliori formazioni della categoria basket in carrozzina presenti nell'area ex jugoslava. Con poche forze, grazie all'aiuto economico di un marchio prestigioso come quello delle Cantine Castelvecchio, la Polisportiva Nordest di Gradisca (GO) è ormai una potenza nell'ambito del basket in carrozzina, tanto da sfiorare, la scorsa estate, la top ten delle squadre europee di wheelchair, il basket in carrozzina, appunto. Un nuovo prestigioso traguardo per la società della città della Fortezza: la Polisportiva Nordest, dopo i buonissimi risultati nazionali e continentali raggiunti nell'ultimo biennio, è stata, infatti, classificata al tredicesimo posto del ranking europeo Iwbf. Un altro grande risultato vantato dalla Regione Friuli Venezia Giulia è la recente aggiudicazione dei campionati mondiali di sci per disabili. La competizione si svolgerà dal 22 al 30 gennaio prossimi sulle piste di Tarvisio (UD). La decisione dell'IPCAS, il Comitato Paralimpico Internazionale, è giunta dopo aver preso atto del successo nella passata stagione con le finali di Coppa Europa a Sella Nevea (UD). Il Comitato ha così deciso di delegare allo sci club monfalconese SportXAll Hans Erlacher Team l'organizzazione, per la prima volta in Friuli Venezia Giulia, di questo prestigioso evento sportivo paralimpico internazionale. ■

di **Lorenzo Degrassi**, giornalista di City Sport

57 atleti e 14 istruttori: ecco l'Acquamarina Team Trieste

Al quinto anno di attività, il gruppo offre ai propri soci con disabilità la possibilità di praticare attività sportiva terapeutica nella struttura. Da segnalare anche la partnership tra l'equipe giuliana e l'Associazione Progetto Autismo FVG

di **Dino Schorn**, presidente Acquamarina Team Trieste Onlus



Acquamarina Team Trieste Onlus nasce nel 2011 sull'esperienza decennale di Acquamarina Trieste, la quale, nel 2001, inizia la propria attività con il Gruppo Sportivo Diversamente Abili. Com'è noto, lo sport acquatico offre benefici terapeutici fondamentali a diverse patologie, coadiuva il mantenimento delle abilità, ove possibile evita la perdita di abilità residue e, in caso di malattia degenerativa, ne rallenta il decorso. La disabilità è una condizione, non una malattia: in presenza di adeguato sostegno, questa condizione viene avvertita in misura minore e si riduce la distanza tra il mondo dei diversamente abili ed il resto della società.

L'Acquamarina Team offre ai propri soci la possibilità di nuotare per motivi differenti: puro divertimento, mobilità personale o per sviluppare capacità tecniche tali da poter inserire alcuni di questi atleti nelle attività agonistiche, spesso di rilievo nazionale. Qualsiasi sia il tipo di percorso scelto, tutti, nel loro complesso, riescono a sviluppare relazioni sociali idonee a promuovere la propria autostima, vengono aiutati nel loro percorso d'integrazione favorendo un maggior benessere psicofisico attraverso le attività offerte ed acquisiscono consapevolezza delle proprie capacità. In tale percorso sono comprese le famiglie, le quali, assieme agli operatori e tra di esse, riescono a fare rete in piscina ed al di fuori del contesto natatorio.

Dal 2012 Acquamarina Team offre ai propri soci la possibilità di cimentarsi nel gioco delle bocce: gli atleti partecipano anche a competizioni a livello regionale. In ambito natatorio agonistico,

Acquamarina Team annovera una campionessa italiana, vincitrice del titolo tricolore FISDIR (Federazione Italiana Disabilità Intellettive e Relazionali) nel primo weekend di marzo a Saronno e un vicecampione italiano, argento nella stessa manifestazione. Nel fine settimana precedente, ai campionati italiani FINP (Federazione Italiana Nuoto Paralimpico) di Reggio Emilia, le due nostre atlete qualificate hanno vinto, complessivamente, due medaglie d'oro ed una d'argento. Nel 2014, inoltre, per la prima volta una nostra atleta ha rappresentato l'Italia ai Giochi Europei Special Olympics ad Anversa, aggiudicandosi una prestigiosa medaglia di bronzo nei 50 metri dorso. Per quanto riguarda gli altri atleti, ognuno di loro garantisce il suo essenziale contributo. È per questo che, da diversi anni, Acquamarina Team è prima in classifica in Friuli Venezia Giulia in base ai punteggi riconosciuti nel circuito del CIP (Comitato Italiano Paralimpico).

Dal 2012 Acquamarina Team ha avviato una collaborazione con l'Associazione Progetto Autismo FVG per poter offrire lezioni di nuoto individuali in rapporto 1:1 a bambini/e con disturbi dello spettro autistico. All'inizio del progetto i bambini erano quattro, ora sono una ventina. Personalmente faccio parte dello staff, dal 2010 in qualità di istruttore e, dal 2013, nella doppia veste tecnica e di presidente della Onlus.

Lo staff consta di 57 atleti con disabilità, 24 dei quali si allenano in piscina d'acqua dolce per le capacità tecniche acquisite nel tempo, di 14 istruttori specializzati, 8 operatori professionali e comprende anche una psicologa. Il totale dei soci ammonta a ben 74 unità. ■

Nico, il Powerchair e un sogno speciale tutto da realizzare

@uxilia Onlus, l'associazione nazionale con una sede anche in Uruguay, ha lanciato la campagna "Aiutiamoli a volare" per permettere al gruppo football della Fundacion Oportunidad (vera e propria selezione "celeste" del calcio in carrozzina) di partecipare alla Défi Sporti AlterGo

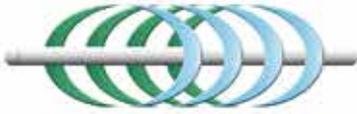
di **Angela Caporale**, caporedattrice Social News

Nico ha 22 anni e vive in Uruguay, con la sua famiglia, sulla sua sedia a rotelle. C'è stato un momento, nella vita di Nico, che segna uno spartiacque, una netta divisione tra un prima, di cui preferisce non parlare, e un poi, che vive nell'oggi. Tre anni fa Nico ha scoperto che, nonostante la sedia a rotelle, poteva praticare uno sport. Oggi fa parte della nazionale uruguaiana di Powerchair football, il calcio su ruote. "Questo sport - racconta emozionato - mi ha cambiato la vita. Mi ha garantito l'opportunità di competere in una squadra, come qualsiasi altro sportivo, di viaggiare con la mia formazione in diversi Paesi, di conoscere persone in situazioni simili alla mia e di poter stringere amicizia con loro. Inoltre, questa nuova attività mi aiuta a migliorare ogni giorno fisicamente, mentalmente ed emotivamente". Nico, Juan, Martin e tutti gli altri non sono semplici ragazzi disabili con la passione per il calcio, ma fanno parte della squadra di Powerchair football della Fundacion Oportunidad, una Fondazione uruguaiana impegnata a garantire l'opportunità di praticare in forma attiva una disciplina sportiva, ricreativa ed educativa a ragazzi con disabilità. Non sono nemmeno membri di una squadra come tante altre, bensì della nazionale uruguaiana di categoria! Hanno già rappresentato il proprio Paese in molti tornei, soprattutto in America Latina. Tuttavia, non è sempre agevole organizzare gli spostamenti per partecipare alle iniziative alle quali sono invitati. I 12 ragazzi della squadra, infatti, hanno bisogno di mezzi di trasporto adatti e di accompagnatori capaci di supportarli psicologicamente e fisicamente. Tutto ciò richiede un investimento economico non indifferente, specie quando i viaggi da intraprendere sono impegnativi, come, ad esempio, in Canada. Se la burocrazia e il disinteresse costruiscono barriere, le persone possono costruire ponti. Proprio con questo obiettivo ideale, @uxilia Onlus, l'associazione nata in Friuli Venezia Giulia con una sede anche in Uruguay,

ha lanciato la campagna di crowdfunding "Aiutiamoli a volare". I finanziamenti raccolti finora dalla Fondazione non sono, infatti, sufficienti per permettere a tutti i 12 ragazzi della squadra di partecipare al torneo Défi Sporti AlterGo, che si svolgerà a Montréal e la Rive-Sud dal 25 aprile al 1 maggio. Quattro ragazzi rischiano di dover restare a Montevideo, rinunciando, così, non solo alla realizzazione di un piccolo sogno, ma anche a vedere riconosciuto l'impegno che, con costanza e tenacia, li ha portati fino a qui. Il Powerchair football, nato negli anni '70 in Francia, è oggi diffuso in tutto il mondo e permette a ragazze e ragazzi in carrozzina di giocare a calcio, nonostante la disabilità. Il campo da gioco è quello regolamentare, la palla può raggiungere i 30 cm di diametro, il portiere difende la porta e tre giocatori di movimento sono pronti a difendere, attaccare, costruire gioco e, naturalmente... fare gol. Abituati ad associare lo sport con il business legato a contratti da favola, accordi milionari e scandali, a volte perdiamo di vista le sue radici e i valori fondanti di un'attività che, prima di tutto, richiede

costanza, impegno, fatica. La stessa natura dell'attività sportiva spinge chi la pratica a superare i propri limiti facendo forza sulle proprie capacità, ma anche sull'energia del gruppo. Nasce per unire, non per separare; per offrire opportunità, non per sminuirne l'impegno; per essere motore del cambiamento sociale, strumento di inclusione, via per superare le discriminazioni, non il contrario. Per queste ragioni, l'ambiente sportivo rappresenta, da anni ormai, l'arena ideale per promuovere iniziative di inclusione sociale anche per i ragazzi disabili. Secondo i più recenti dati ISTAT, in Italia il 26% dei disabili pratica una qualsiasi attività sportiva e la motivazione ricorrente è lo svago. Grazie al divertimento, è possibile raggiungere risultati impensabili in maniera quasi semplice. Mantenimento dell'efficienza motoria, integrazione sociale, consapevolezza dei propri limiti e dei propri punti di forza rappresentano i risultati che, attraverso il connubio tra sport e disabilità, possono essere raggiunti. Ma si tratta di conquiste fragili se, appena usciti dal campo, non vengono riconosciute. ■





COMITATO ITALIANO PROGETTO MIELINA

SCIENZA PER LA VITA

IL PROGETTO MIELINA È UN PARTNERARIATO SENZA FINI DI LUCRO TRA MEDICI E RICERCATORI, PAZIENTI E LORO FAMILIARI. RACCOGLIAMO FONDI PER SOSTENERE LE FAMIGLIE E ACCELERARE LA RICERCA MEDICA SULLA RICOSTRUZIONE DELLA MIELINA NEGLI INDIVIDUI CHE, PER MALATTIE ACQUISITE, COME LA SCLEROSI MULTIPLA, O EREDITARIE, COME LE LEUCODISTROFIE, PERDONO PROGRESSIVAMENTE IL RIVESTIMENTO DELLE FIBRE NERVOSE NEL CERVELLO E NEL MIDOLLO SPINALE.



Il CIPM è il ramo italiano del Myelin Project fondato negli U.S.A. da Augusto Odone e da sua moglie, Teresa Murphy, nel 1989, dopo aver trovato una cura per bloccare la malattia del figlio malato di adrenoleucodistrofia.

La cura si chiama "L'olio di Lorenzo". Da questa storia è stato tratto il film con Susan Sarandon e Nick Nolte e Phil Collins ha realizzato la canzone "Lorenzo".



WWW.COMITATOPROGETTOMIELINA.ORG



COMITATO ITALIANO PROGETTO MIELINA

FUNDRAISING@PROGETTOMIELINA.IT

SOSTIENI LA RICERCA CONTRO LE LEUCODISTROFIE E LA SCLEROSI MULTIPLA

c/c POSTALE: 1724003

BONIFICO: IT 98 E 07601 03200 000017240003

BONIFICO BANCA ETICA: IT 12 V 05018 02200 000000148209

DONA IL 5X1000: CF. 97 065 280 584