



# LO SPORT COME TRASFORMAZIONE DI VITA PER I SOGGETTI DISABILI



STORIE

DI

INCLUSIONE

SPORTIVA



A cura di Antonio Cairà

**LO SPORT COME  
TRASFORMAZIONE DI  
VITA PER I SOGGETTI  
DISABLI**

**STORIE DI INCLUSIONE  
SPORTIVA**



*Dispense monografiche di aggiornamento in tema di sport, cultura e terzo settore.*

*A cura del Team di Consulenti dello Sport, marchio registrato.*

*Sotto la direzione di Katia Arrighi, Francesco De Nardo e Paolo Rendina.*

*Tutti i diritti sono riservati e non è ammessa la riproduzione neppure parziale.*

*Il lavoro è il frutto dell'opera dell'ingegno degli autori e non può essere riprodotto.*

A cura di Antonio Caira

Con la collaborazione di Consulenti dello Sport

## SPORT E DISABILITA'

Inizio questa mia riflessione con l'Articolo 3 della Costituzione Italiana: *"Tutti i cittadini hanno pari dignità e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali"*.

Da questo posso aprire l'argomento disabilità, un contesto che ci impegna in prima persona.

Il soggetto disabile è colui che ha difficoltà a adattarsi all'ambiente che lo circonda. L'ONU (Organizzazione delle Nazioni Unite) ha dato una definizione al soggetto con disabilità: *"minorazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali a lungo termine che in interazione con varie barriere possono impedire la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di eguaglianza per gli altri"*.

Lo sport in questo contesto assume una valenza sociale molto ampia dove il soggetto disabile si trova ad essere impegnato in un contesto che si trasformerà poi in una vera e propria scuola di vita. La pratica sportiva consente di socializzare superando le paure e i pregiudizi che spesso in soggetto disabile si ritrova ad affrontare, realizzare le proprie aspettative, prendere coscienza NON delle proprie inabilità ma delle sue abilità.

La settima Conferenza dei Ministri Europei Responsabili delle Sport che si è svolta a Rodi nel maggio

nel 1992 ha messo finalmente nero su bianco con il “Codice Europeo di Etica Sportiva” tutto quello che di positivo portano i praticanti dello sport A TUTTI I LIVELLI DI ABILITÀ alla nostra società. Tutto questo avrà come mission quella di educare ai veri valori della vita come il Fair Play, il rispetto di regole e ruoli, ad affrontare e risolvere le difficoltà. Lo sport è un diritto e non è fondamentale vincere, è fondamentale TRARNE SODDISFAZIONE.

## CHE BENEFICI APPORTA LO SPORT AD UN SOGGETTO DISABLE?

L’attività sportiva porta alla produzione di endorfine (Sostanze chimiche), che hanno effetti positivi sull’umore e sulla regolazione del sonno con conseguente diminuzione dello stress e il miglioramento dello stato psicologico in genere.

Fare sport aiuta le persone con disabilità a sviluppare maggiore equilibrio, utile nella deambulazione, e a potenziare il tessuto muscolare consentendo loro di maneggiare più facilmente gli ausili.

Attraverso il movimento, inoltre, i soggetti disabili migliorano la loro resistenza, la loro velocità e la loro forza, facilitano la diminuzione della frequenza cardiaca e ottimizzano il ritmo respiratorio.

Un atleta disabile sarà quindi in grado di muoversi correttamente nello spazio, acquisendo e incrementando le abilità di organizzazione spazio-temporali e raggiungerà un ottimo livello di AUTONOMIA motoria volontaria.

Chi si avvicina al mondo Sportivo Paralimpico spesso va in confusione a causa delle categorie (Classificazioni funzionali). Non nascondo che anche io in alcuni casi sono ricorso ai manuali.

Le classificazioni funzionali rappresentano un elemento fondamentale per lo sport Paralimpico: danno la possibilità a tutti gli atleti di confrontarsi con avversari di pari livello e di avere la stessa opportunità di gareggiare in una competizione più equa possibile.

Le categorie paralimpiche vengono determinate dall'IPC (International Paralympic Committee), sono definite per ogni sport e ne formano parte del regolamento stesso.

Si differenziano quindi a seconda della patologia, del grado di disabilità e delle funzionalità fisiche dell'atleta. All'interno di ogni categoria possono essere presenti vari livelli della stessa disabilità, ma con uguale profilo funzionale (ossia le reali capacità tecnico-tattiche dell'atleta) che ne permettono il confronto sportivo e la competizione.

Negli ultimi trenta anni per fortuna si è assistito all'interno del mondo della disabilità ad una progressiva evoluzione.

Così se negli anni '70 la parola era **inserimento**, alla fine degli anni '80 **integrazione** e da pochi anni, grazie all'approvazione della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità, che impone agli Stati firmatari di agire per la tutela dei diritti umani delle persone con disabilità, abbiamo assistito a una nuova interpretazione con l'introduzione del termine **inclusione**.

Un bellissimo cambio di mentalità una piacevole abitudine e quella di vedere soggetti disabili in posti che prima erano frequentati solo ed esclusivamente da “normodotati” vedi ad esempio le palestre dove si è passati dallo scetticismo, al pietismo, alla normalità.

Mi piace ricordare il nostro impegno. Da anni il CSEN in Calabria è impegnato in questa bellissima sfida chiamata INCLUSIONE SPORTIVA. Grazie alla collaborazione con FISDIR (Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali). Proprio grazie a questa collaborazione siamo riusciti a far allenare nella sala attrezzi delle palestre insieme ai così detti “normodotati” diversi ragazzi con disabilità Intellettivo/relazionale. Abbiamo avuto il piacere di includere alcuni di questi ragazzi in turni di Indoor Cycling (Spinning).

Abbiamo aperto i nostri meeting regionali di nuoto portando a gareggiare nella stessa batteria disabili e “normodotati”.

A prescindere dal risultato che comunque è stato ottimo abbiamo raggiunto un grande risultato. Oltre al divertimento di tutti i partecipanti abbiamo visto una luce in fondo agli occhi dei genitori di questi ragazzi

La pratica sportiva nel soggetto disabile è molto importante anche a livello psicologico. Con lo sport facciamo in modo che l’atleta acquisisca maggiore sicurezza verso le cose che fa e verso sé stesso, contribuendo a ripristinare la fiducia nelle sue potenzialità.

Si è passati da Sir Ludwig Gutmann (Inglese e primo ad avviare alla pratica sportiva soggetti disabili), al Dott. Antonio Maglio (“Padre” della Sport Terapia e del

Paralimpismo in Italia) al Presidente Luca Pancalli che nel 27 febbraio 2017 con tanti sforzi e riuscito a far ottenere al CIP (Comitato Italiano Paralimpico) il riconoscimento formale di ENTE PUBBLICO PER LO SPORT praticato da persone disabili. Il CIP grazie al Presidente Pancalli è diventato il fulcro nel mondo della disabilità. Il presidente Pancalli con forza e determinazione è riuscito a far dare all'atleta paralimpico il rispetto che merita e fa far mettere da parte quella orribile forma di compassione che troppo spesso gli viene tributata. È bastato ascoltare la grande cassa di risonanza che hanno avuto le Paralimpiadi di Londra prima e di Rio poi per capire l'immenso cambio di marcia che il mondo Paralimpico Italiano e mondiale ha avuto. Il CIP ormai è una grande casa dove ogni giorno tante Associazioni, Enti e Federazioni bussano per entrare.

Come un bellissimo fiore riesce a nascere da una roccia, così è il disabile che fa sport. Il realizzare le sue aspettative di vita, la sua speranza, il suo sorriso, nascono dalla capacità di riuscire a sconfiggere la sofferenza.