

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

*“Immergersi e restare tranquillamente sott'acqua respirando la fresca aria delle bombole è un'esperienza fantastica e perfettamente godibile anche dai disabili visivi, dato che offre sensazioni tattili di grande interesse e consente di sperimentare una libertà nei movimenti e negli spostamenti assolutamente impensabile al di fuori dell'acqua. Si può veramente dire che durante un'immersione si realizza il sogno di volare a corpo libero.”<sup>1</sup>*

Per chi la vista ce l'ha, sembra impossibile che una persona che ne è priva possa giocare a calcio, tirare con l'arco, sciare, fare attività subacquee; ma impossibile non è! Adattando ambiente e attrezzi<sup>2</sup> anche ipovedenti e non vedenti possono praticare discipline quali: **sci di discesa, e di fondo, atletica, judo, taekwondo, arrampicata, golf, tiro con l' arco, vela, la subacquea, canottaggio e canoa, calcio a 5, baseball, cricket.**

Nelle prossime pagine, proveremo a immergerci nell'incredibile mondo, colmo di emozioni forti, di sensazioni fantastiche, di sfide incredibili, dello sport per non vedenti. Pian piano cominceremo a comprendere che le possibilità di adattamento dell'uomo, ma anche le sue aspettative, i suoi desideri, le sue motivazioni, sono talvolta veramente impensabili, e vanno ben oltre una mancanza di “senso”.

### **Sport per Atleti non vedenti o ipovedenti**

Nello stesso periodo in cui, in Gran Bretagna, lo sport diventava strumento importante nel percorso di riabilitazione dei reduci con traumi al midollo spinale, per i non vedenti nel 1946 in Germania, lo diventava un gioco sportivo: il **goalball**. Lo idearono, rielaborandone uno inventato dai reduci non vedenti francesi della Grande Guerra, l'austriaco Hans Lorenzen, e il tedesco Sepp Reindle,.

Attualmente, in Italia, il Comitato Italiano Paralimpico, ha demandato alla neonata FISPIC, Federazione Sportiva Paralimpica, gestione, organizzazione e sviluppo dell'attività sportiva per ipovedenti e ciechi per le discipline: goalball, torball, calcio a 5, judo e show down, gli altri sport vengono gestiti e organizzati dalle Federazioni Olimpiche.

### **Classificazione degli atleti**

La classificazione, che riunisce gli atleti che hanno un potenziale di movimento simile in una stessa categoria, è necessaria per garantire che la competizione avvenga tra avversari di livello funzionale omogeneo. D'intesa con le Federazioni Nazionali, è il Comitato Paralimpico Internazionale a occuparsi della classificazione degli atleti delle Paralimpiadi, raccogliendo documentazioni mediche e prove fisiche riguardo ai partecipanti. Per gli atleti con disabilità visiva, la classificazione è curata dall'International Blind Sport Association (Associazione internazionale dello sport per ciechi) e definisce tre categorie per atleti con problemi di vista, contrassegnate dal prefisso B (Blindness= cecità):

---

<sup>1</sup> <http://www.disabilivisivi.it/default.php>

<sup>2</sup> Palle sonore, funi con campanelli, canestri e bersagli con dispositivi sonori.

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

- B1: dall'amaurosi (assenza di percezione luminosa) in entrambi gli occhi, a una percezione che non consente di riconoscere la forma di una mano, a qualsiasi distanza o direzione (**ciechi totali**);
- B2: capacità di riconoscere oggetti o contorni, con un residuo visivo non superiore a 2/60 e/o campo visivo non superiore a 5°(**ipovedenti gravi**);
- B3: acuità visiva compresa tra 2/60 e 6/60 o il campo visivo da 5° a 20°, misurando l'occhio migliore e facendo uso della migliore correzione possibile(**ipovedenti lievi**).

## GLI SPORT

### Atletica leggera

Le specialità più praticate sono quelle della corsa e del salto in alto.

Gli adattamenti, per individuare la corretta direzione evitando l'uscita fuori corsia, per le gare di corsa veloce prevedono l'utilizzo di una guida:

- “richiamo alla voce”: gara a svolgimento individuale con richiamo a voce(100mt e salto in lungo)
- Con cordicella: il tramite è costituito da una cordicella che unisce il cieco alla sua guida, che non può mai avanzare rispetto all'atleta, pena la squalifica.

Nel mezzofondo e nel fondo la guida è a contatto fisico o con cordicella.

Nonostante le grandi difficoltà nel creare gli automatismi necessari allo stacco per il superamento dell'ostacolo, un atleta non vedente italiano ha, recentemente, provato la corsa ad ostacoli, ottenendo buoni tempi ma, essendo unico concorrente non ha potuto confrontarsi con altri atleti.



### **Baseball**

E' il risultato di un'idea sviluppata da ex giocatori di baseball della squadra di serie A di Bologna, che dopo due anni di sperimentazioni su spazi, tempi, modalità ed attrezzatura, nel 1994 sul Diamante di Casalecchio di Reno (BO), è stata giocata la Partita Originale di sette riprese. Nei due anni successivi, con una serie di partite dimostrative, si è concluso il periodo di messa a punto tecnica ed organizzativa del gioco. Le regole sono state modificate e adattate alle possibilità dei giocatori: il battitore non vedente mette in gioco da solo la palla colpendola con la mazza e poi corre verso le basi, con "guida alla voce" dell'allenatore. I suoi avversari, disposti tra seconda e terza base, cercano di raccogliere la palla sonora, per tirarla verso la base, coadiuvati anche in questo caso da un vedente.

### **Biathlon**

Sport invernale che combina sci di fondo e sessioni di tiro a segno con carabina ad aria compressa.

Gli adattamenti sono: una guida lungo la pista di fondo, al poligono utilizzano un fucile elettronico con dispositivo di puntamento acustico, diametro dei bersagli è più ampio (30 mm) rispetto a quelli usati per le altre categorie (20 mm).

### **Calcio a 5**

In Italia ha avuto inizio nel 1985 a Roma, dove è nata la prima squadra.

La squadra è composta di: un portiere ipovedente o normodotato che durante il gioco guida la difesa, e quattro giocatori che indossano una mascherina o speciali occhiali oscurati, per azzerare eventuali residue capacità visive. Un allenatore vedente, seduto su una panchina all' altezza del centro del campo, guida l' attacco. Il pallone è sonoro. Il campo ha un fondo sintetico e misura 40 metri per 20. Sull' intero perimetro del campo sono posizionate delle sponde alte un metro e venti, in policarbonato di uno spessore di almeno 10 centimetri che, evitando che la palla esca fuori dal campo, velocizzano il gioco.



### **Calcio a 11**

Il campo è delimitato da dei nastri, per evitare che i giocatori fuoriescono dal terreno di gioco, il pallone è sonoro, i pali sono dotati di sistemi acustici. Il portiere è una persona vedente che, a voce, guida nel gioco i compagni di squadra indicando dov'è la palla e dove passarla o tirarla. Per lo spazio vasto in cui è giocato e

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

per l'elevato rischio di infortuni, è uno sport poco adatto per le persone non vedenti, oltre che essere poco poco piacevole da vedere per la scarsa levatura tattica del gioco.

### **Canottaggio**

Praticabile su imbarcazione che preveda la presenza del timoniere, necessaria per il mantenimento della rotta, e per marcare con la voce il ritmo delle palate, per consentire al non vedente di sincronizzarsi con i compagni.

### **Canoa**

Facilmente praticabile, soprattutto nella versione a due (C2), in cui l'atleta non vedente si mette a prua, per seguire le indicazioni del compagno e collaborare nell' impulso da dare all' imbarcazione, e nelle correzioni di rotta. L'uso di una pagaia semplice non crea problemi di interferenza fra i due rematori, che invece può verificarsi nel Kayak a due (K2), che ha lo scafo meno stabile e in cui l'uso di pagaie doppie richiede un sincronismo perfetto della voga, per non incrociarle e di squilibrarsi.

### **Cricket**

Undici giocatori, di cui almeno quattro non vedenti, che giocano con una palla sonora e di maggiori dimensioni.



<http://www.vbca.org.au/>

### **Equitazione**

Sport diffuso e organizzato, anche agonisticamente, in molti Paesi. I cavalieri possono fare escursioni accompagnati da un cavaliere-guida ma, con cuffie, segnali sonori comandati a distanza, possono saltare ostacoli o eseguire riprese di dressage: esecuzione di una successione di movimenti e figure all'interno di un campo gara rettangolare. In Italia, è stata attivata nell'anno 2001 a livello promozionale.

### **Goalball**

Sport di squadra, nato in Germania nel 1946, come Rollerball, negli anni '60, si diffonde in Europa e trasforma il suo nome in Goalball. Dai primi Campionati del Mondo del '78 diventa la disciplina più popolare tra i non vedenti e ipovedenti. Dopo i Giochi Paralimpici di Seoul, vengono apportate varianti al gioco: il pallone sonoro di quasi 2 kg, di plastica spessa quasi 1 cm, duro all'impatto, diventa di 1,250 kg con struttura in gomma, più morbido all'impatto. In Italia si gioca un Campionato unico a due serie (A e B).

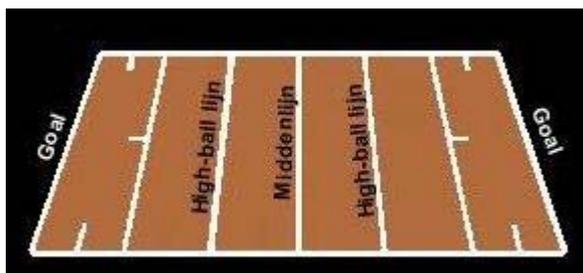
#### **Regole principali:**

Si gioca fra due formazioni composte da tre giocatori: due ali e un centro, con una panchina di tre possibili sostituti, schierati su linee di posizione (riferimenti tattili), per questo il Goalball richiede grandi capacità d'orientamento da parte dei giocatori; il pallone è sonoro. Il gioco si svolge in due tempi da dieci minuti con una pausa di tre minuti. Si gioca su un rettangolo di gioco della lunghezza di diciotto metri e della larghezza di nove, segnato da una linea al centro che divide il campo in due parti, la porta è di 9 metri. Esistono Competizioni maschili e femminili. Possono giocare atleti ciechi e ipovedenti bendati. Gli atleti gareggiano a pieno contatto con il pavimento.

#### **Come si gioca**

Lo scopo del gioco è tirare con le mani la palla sonora oltre la linea di meta (fondocampo avversaria), mentre la squadra che difende deve tentare di opporsi agli attacchi. Due arbitri seguono il gioco e decretano il punteggio, aiutati da quattro giudici che verificano il rispetto dei tempi e segnano i punti.

Mentre la palla è in gioco, gli spettatori devono tentare di mantenere il massimo silenzio per permettere agli atleti il miglior svolgimento della gara.



<http://www.territorioscuola.com/wikipedia/?title=Goalball>

### Torball

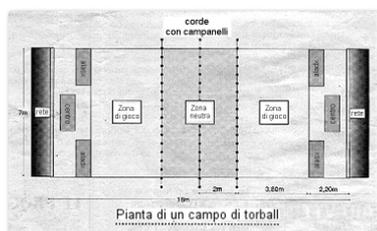
Nato intorno agli Anni '70; utilizza un pallone sonoro più leggero e quindi meglio praticabile anche dalle donne. In Italia il Torball ha un suo Campionato maschile, suddiviso in 3 serie (A, B, e C) ed uno femminile (serie unica) ed è prevista anche la Coppa Italia.

### Regole principali

C'è l'alternanza di tiri tra le 2 squadre, quindi alternanza di difesa ed attacco; le dimensioni del campo sono metri 16 x 7; la porta misura 7 metri; 3 tappetini sul terreno hanno il compito di orientare i giocatori sul campo; il pallone è sonoro, e pesa circa mezzo chilo; 3 cordicelle a 40 cm da terra; ogni partita è composta da 2 tempi da 5 minuti effettivi.

### Come si gioca

Come il goalball, si gioca tra due squadre di tre giocatori, due ali e un centravanti, ciechi o ipovedenti, bendati, e l'obiettivo è mettere in goal il più grande numero di reti. La palla deve passare sotto 3 delle corde tese trasversalmente al campo, cui sono appesi campanelli, senza toccarle per non commettere un fallo, con conseguente uscita, per la durata dell'azione successiva, di chi ha effettuato il tiro, in modo da scontare la penalità; ogni tre falli si assegna un rigore agli avversari.

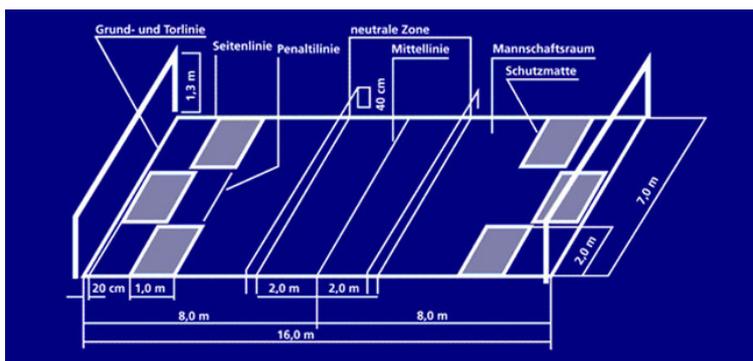


[http://www.siciliaquadra.net/diversabili/scripta/Torball\\_Sport\\_specifico\\_per\\_ipovedenti.asp](http://www.siciliaquadra.net/diversabili/scripta/Torball_Sport_specifico_per_ipovedenti.asp)

# ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE



<http://peppetringali.myblog.it/tag/torball>



## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

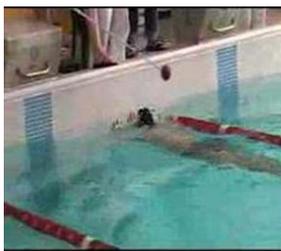
### Judo

Escluse alcune segnalazioni tattili sul tatami che aiutano gli atleti a orientarsi, è uno dei pochi sport di competizione ai quali non vedenti o ipovedenti possono partecipare senza ausili particolari e senza accompagnatori-guide. La pratica di questo sport consente di migliorare l'equilibrio, e di acquisire maggior sicurezza nella deambulazione, punti generalmente critici nell'autonomia della persona con disabilità visiva. Basato sul contatto, tramite le prese su bavero o manica del Kimono, per sentire bene i movimenti dell'avversario, gli atleti raccolgono più stoffa possibile nel pugno chiuso, in modo da avere le nocche della mano a contatto con il corpo.



### Nuoto

L'adattamento per il nuoto è la segnalazione con un tocco alla testa, con un bastone con, all'estremità, una spugna, la fine della vasca e il momento per effettuare la virata.



### Scherma

Disciplina ancora nella fase pionieristica, ma che ha riscosso già grande successo. Esiste una sola categoria, per non vedenti e ipovedenti, gli occhi sono coperti con una mascherina nera. L'arma utilizzata è la **spada**. Uniche eccezioni alle regole del combattimento in piedi sono: la pedana di 7,50 metri anziché di 14mt, e lo schermidore in procinto di portare la stoccata deve farla precedere da una battuta sul ferro dell'avversario.



### **Sci alpino**

Gli adattamenti sono: la guida e apparecchiature radio di comunicazione. Secondo il regolamento del Comitato Paraolimpico Internazionale la guida deve sciare davanti se l'atleta è ipovedente, indifferentemente davanti o dietro se è non vedente.

**Norma di sicurezza per attività non agonistiche:** gli sciatori non vedenti indossano una giacca a vento di colore giallo brillante, attraversata da una striscia orizzontale nera o pettorali e dorsali gialli, recanti in nero la lettera B (iniziale di blind=cieco) e tre grossi dischi neri.

### **Sci nordico.**

Può essere praticato con la guida a voce e, in presenza di piste facili e ben segnate dagli appositi binari, un istruttore è in grado di seguire anche tre o quattro fondisti non vedenti o ipovedenti.

### **Showdown**

Il principio di gioco è paragonabile al tennis tavolo, dove gli scambi bassi prendono il posto di schiacciate e pallonetti. Fu inventato da Joe Lewis, un canadese non vedente, negli anni '60. Nel 1980 viene presentato come sport ricreativo ai Giochi per Disabili fisici di Arnhem (HOL). Largamente praticato all'estero, già da qualche anno, dopo i primi tornei sperimentali e dimostrativi, si organizzano Campionati Italiani Assoluti.

### **Regole principali**

Simile al tennis- tavolo, gli incontri si disputano tra due giocatori su un tavolo con sponde laterali alle cui estremità vi è una piccola porta, al posto della rete c'è uno schermo centrale, una tavola sospesa che non deve essere colpita dalla pallina nell'attraversare il campo. Si usa speciale racchetta di legno rettangolare, realizzate in materiale liscio e duro e della lunghezza di cm 38, che obbligatoriamente occorre tenere in movimento pena subire penalità. La palla del diametro di cm 6. ha all'interno un sonaglio. Si gioca in

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

un'unica categoria di disabilità, ed è obbligatorio indossare mascherine che oscurino completamente la vista.

### **Come si gioca**

Lo scopo del gioco è di fare punto, tentare di imbucare la pallina nella porta avversaria, facendola passare sotto lo schermo centrale.

Gli incontri di questa disciplina sportiva riservata ad atleti non vedenti, si disputano tra due giocatori, su di un campo rettangolare, costituito. Si gioca dal fondo del tavolo, mai dai lati, ogni goal vale due punti. Vince chi raggiunge il punteggio di 11 con uno scarto di due punti. Sul 16 pari vincerà chi segna il 17° punto.



<http://www.grupposportivononvedentipc.com/showdown.asp>

### **Tandem**

Bicicletta a due posti, comandata da un vedente, con gare su pista e su strada. E', probabilmente, lo sport lo più praticato dai non vedenti, poiché è un mezzo molto utilizzato anche per fare passeggiate o escursioni cicloturistiche assieme ad un familiare o ad un amico.



## Tiro con l' arco

Per i non vedenti in Italia è nato nel 1992, e il primo campionato nazionale sperimentale autorizzato dal CONI si è svolto nel maggio del 1999. Può aiutare a comprendere senso e significato della pratica delle discipline sportive che si basano sulla "mira" per il non vedente, ricordare che, soprattutto se è tale dalla nascita o dalla prima infanzia, ha grande difficoltà a collocare nello spazio gli oggetti che non può toccare direttamente con le mani, che si trovano al di fuori del suo raggio d'azione. Per stabilire una relazione vettoriale fra il suo corpo e un oggetto a lui distante, sono necessari: impegno e intensi allenamenti.

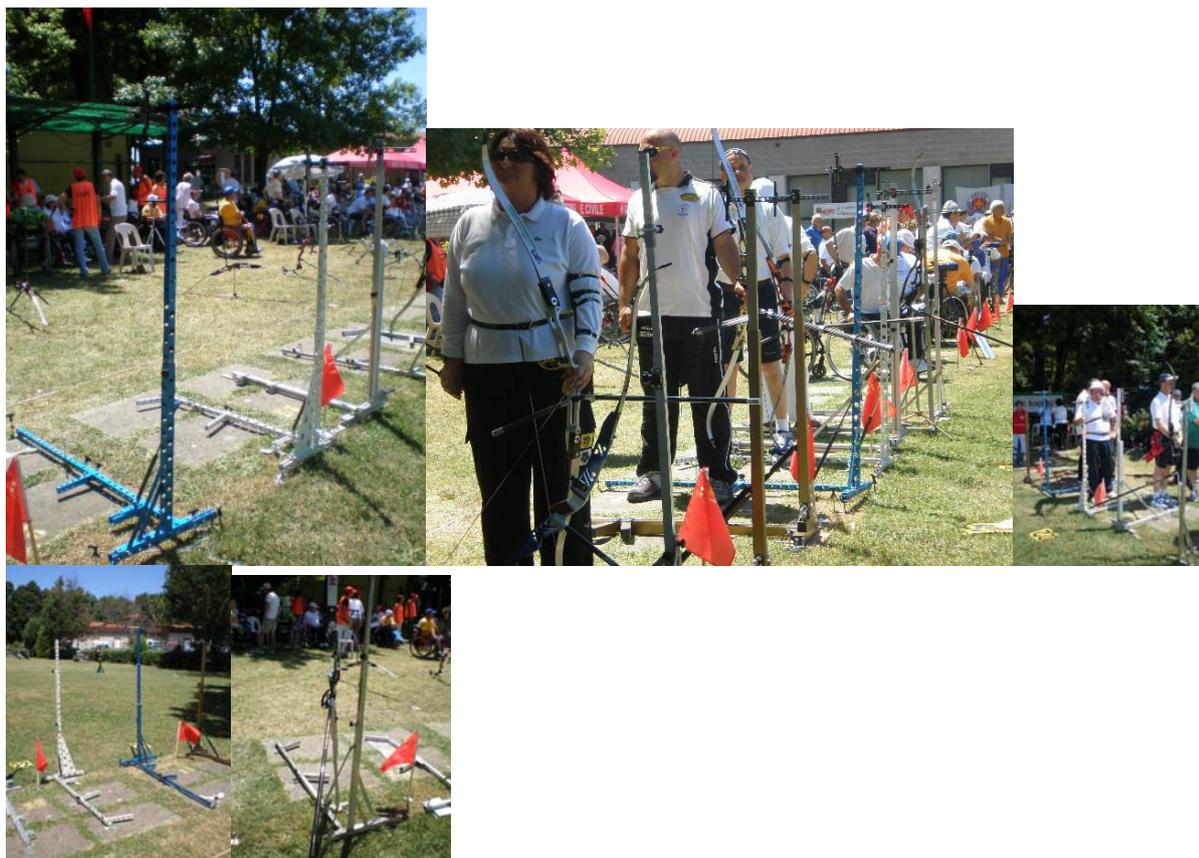
Gli adattamenti sono dati da sistemi di localizzazione del bersaglio e puntamento, basati su segnale acustico o tattile.

**Sistema acustico:** emette toni sempre più alti a mano a mano che il mirino si avvicina al centro del bersaglio.

**Sistema tattile:** contatto con riferimento "fisico" dato due sistemi diversi. *Dall'alto:* arciera in piedi, posto accanto a un segmento di legno, fissato su un sostegno e orientato verso il bersaglio, attraverso il contatto ricerca il parallelismo con esso e la freccia. *Dal basso:* segnale a terra che consente all'arciere di assumere una posizione sempre uguale rispetto al bersaglio. Questo sistema, richiede un perfetto controllo muscolare e della struttura scheletrica: dalla punta dei piedi, fino a quella delle dita della mano che tiene la freccia incoccata, e la totale consapevolezza delle interrelazioni fra le varie parti del corpo.

Questo sistema, che apparentemente può sembrare un marchingegno troppo artificioso che ingabbia l'atleta, di fatto gli consente di essere sulla linea di tiro solo, completamente autonomo, libero di regolarsi il mirino per spostare il tiro ove necessario. Non serve nessun suggerimento da parte dell'allenatore per trapiantare il bersaglio e correggere la mira. Questo sistema è molto apprezzato perché, sostituendo il senso della vista con quello del tatto, rende l'atleta completamente libero.

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE



<http://www.arcoanchio.it/index.htm>

### Vela

Anche chi non vede, impara a tenere in mano il timone e a correggere la rotta per prendere il vento nel modo giusto, avvertendone la direzione soprattutto con il bordo dei padiglioni auricolari. Può avere qualche difficoltà se naviga al gran lasco<sup>3</sup>, perché il vento si sente meno, in quanto la barca viaggia quasi alla sua stessa velocità, e un errore di manovra potrebbe causare una strambata non controllata<sup>4</sup> con qualche pericolo per persone e le attrezzature. Riesce anche a modificare la tensione della scotta, la corda che regola la posizione della randa.

**Nell'attività agonistica**, le competizioni ufficiali e internazionali riservate a equipaggi con timoniere non vedente sono iniziate da pochi anni. Un esempio è il campionato mondiale per equipaggi misti, due vedenti e due non su barche monotipo: una regata di flotta, in cui si confrontano contemporaneamente numerose imbarcazioni che, nella partenza, richiede al timoniere cieco una notevole bravura. Ci sono competizioni in cui tutti i membri dell'equipaggio, due o tre, sono ciechi o ipovedenti, dove la

---

<sup>3</sup> Con il vento in piena poppa.

<sup>4</sup> Passaggio rapido della randa, la vela principale, da un bordo all'altro della barca.

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

tecnologia supplisce, anche se parzialmente, alla mancanza della percezione visiva: uno strumento elettronico multifrequenza che consente la localizzazione dei natanti e permette di evitare le collisioni, e di applicare le norme sulle precedenzae imposte dal regolamento. Anche le boe, intorno a cui si effettuano le virate, sono munite di un dispositivo acustico per la loro localizzazione.

### **Sci nautico**

Non presenta alcuna particolare difficoltà, purché il motoscafo passi a distanza di totale sicurezza da qualunque ostacolo, fisso o mobile.

### **Taekwondo**

Arte marziale coreana, basata principalmente sull'uso delle gambe, il cui nome significa "arte di tirare calci in volo e colpire di pugno", con colpi portati con mani e piedi; non c'è costante contatto con il partner che, inizialmente, deve essere localizzato per mezzo di campanelli legati ai polsi ma, successivamente, solo affinando la percezione uditiva. Questo sport, sviluppando attenzione e concentrazione sul canale uditivo, e le capacità di orientamento spaziale e di equilibrio dinamico, è particolarmente indicato alle persone non vedenti.

### **Subacquea per non vedenti**

Il tatto consente di esplorare rocce, coralli, conchiglie, spugne e alghe dalle e persino alcune specie di pesci. Apparecchi di comunicazione subacquea a ultrasuoni tengono in costante contatto il non vedente ed il suo istruttore-guida, che fornisce le informazioni visive e descrizioni su ambiente e aspetto e colori degli oggetti. Esistono percorsi per l'autonomia sott'acqua anche per sub non vedenti, con cime e cartelli che segnalano quanto si trova sul fondo, con immagine e traduzione della didascalia in Braille

### **Attività estreme**

Il **paracadutismo e il parapendio** il non vedente o ipovedente agisce in coppia con l'istruttore, a cui si affida completamente. La partecipazione esclusivamente emozionale: superamento della paura del vuoto, peraltro solo immaginato, sensazione di libertà data dal volo.

Gli **sport motoristici** praticabili da chi non vede richiedono un' estrema capacità di concentrazione. Nel **Rally** automobilistico il disabile visivo ha il ruolo di navigatore, e deve dare al pilota, in modo preciso e tempisticamente adeguato, indicazioni sullo stato del fondo stradale e sulla direzione e raggio delle curve leggendo il "road book": il quaderno di appunti ricavati durante le prove e scritti in caratteri ingranditi per gli ipovedenti o in braille per i ciechi. In Italia, una ventina i praticanti che hanno un brevetto nell'ambito del progetto MITE, acronimo di "insieme" in quattro lingue europee, del 2000, che prevede la partecipazione a rally di regolarità e sprint di equipaggi con navigatore non vedente.

Wagner, pilota non vedente dalla nascita, ha stabilito il **record mondiale di velocità** a bordo di una Maserati Gran Sport, sul rettilineo della pista di volo di Mafeking in Sudafrica, superando di ben 36 km/h il precedente record di 233 km/h ottenuto nel 2003 dall'inglese Mike Newman su Jaguar XRJ 4.2.

Il pilota, è stato aiutato dalle indicazioni del suo navigatore, l'ingegnere Ray Wakefield, che gli ha fornito i dati di accelerazione tramite un codice precedentemente concordato

Il pilota ha devoluto i fondi raccolti a favore dell'associazione sudafricana per l'integrazione dei non vedenti nell'economia e nelle attività sociali.

**Pilotaggio di piccoli aerei da turismo** con secondo pilota vedente e l'ausilio di strumenti con risposta acustica.

## CONCLUSIONI

A conclusione di questa breve rassegna, è importante sottolineare che lo sport è strumento fondamentale per contrastare sia gli inconvenienti di una vita troppo sedentaria, che gli stereotipi comportamentali tipici delle persone non vedenti:

- Il confronto con gli altri, e la necessità di instaurare un rapporto interpersonale basato sulla reciproca stima e fiducia, aiuta a superare il "**ciechismo di relazione**": l'atteggiamento di diffidenza, timidezza, scontroosità e, talvolta, di chiusura verso chi vede;
- muoversi nello spazio vincendo esitazioni, incertezze e timori, aiuta a superare il "**ciechismo spaziale**": modo di camminare esitante e a piccoli passi, o la gestualità caratterizzata da movimenti delle braccia trattenuti entro distanze minime rispetto al proprio corpo, tipici di chi tende a vivere lo spazio come "l'ignoto", in quanto non direttamente conoscibile con i sensi residui. L'udito e il tatto aiutano entro un piccolo raggio e consentono di acquisire informazioni settoriali e incomplete;
- acquistare fiducia in sé stessi, concentrando la propria attenzione non su ciò che non si è in grado di fare, bensì su tutto ciò che si riesce ugualmente a fare, aiuta a superare il "**ciechismo psicologico**": sensi di insicurezza, sfiducia, e scoraggiamento che portano alla passività e all'isolamento;
- Abituarsi a fatiche e sofferenze non imposte "dal fato", ma scelte e accettate per conseguire migliori risultati, e la consapevolezza di limiti fisiologici comuni a tutti gli esseri umani e non patologici, aiutano a superare il "**ciechismo comportamentale**": atteggiamento masochistico e, talora, di sterile revanscismo verso la vita e il prossimo, che porta a esibire ed esaltare quei limiti, quasi in segno di sfida.<sup>5</sup>

Si può affermare che, pur non essendo lo sport la panacea per tutte le situazioni di disagio, più o meno direttamente, disabilità-correlate, sicuramente aiuta ad assumere un atteggiamento "vincente", psicologicamente adeguato a fronteggiare la continua competizione con se stessi e gli altri cui la vita li obbliga, favorendo lo sviluppo e il consolidamento della resilienza: la capacità di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. Come dice il proverbio: " *Un vincente trova sempre una strada, un perdente trova sempre una scusa*".

---

<sup>5</sup> <http://www.integrazioneautonomia.com/OspitiTopic.aspx?ID=13>

**Per saperne di più****STORIA dello sport per persone con disabilità**

La prima società sportiva per sordomuti nasce a Berlino nel 1888, ma lo sport per persone con disabilità nasce nel 1944, grazie all'intuizione del neurochirurgo tedesco di religione ebraica Ludwig Guttman che, immigrato in Gran Bretagna per sfuggire alle persecuzioni naziste, vide nello sport un'efficace pratica riabilitativa. Fu subito evidente che i processi di recupero di chi<sup>6</sup> si sottoponeva alle cure di Sir Ludwig, presso il Centro per Lesioni spinali dell'ospedale di Stoke Mandeville, erano, di gran lunga, superiori a quelli raggiunti attraverso la normale chinesiterapia, ed era altrettanto evidente che la differenza era data dalla collaborazione attiva dei pazienti alla riabilitazione, nonostante il calvario di affezioni secondarie alla disabilità: piaghe da decubito, patologie urinarie, affezioni respiratorie, depressione .

Nel 1948, in concomitanza delle Olimpiadi di Londra, s'inaugura la prima edizione dei "Giochi di Stoke Mandeville". Gli eventi sportivi si sono succeduti negli anni, fino a dare origine al movimento dello sport paralimpico<sup>7</sup>, in occasione delle Olimpiadi di Roma del 1960, nel cui contesto furono organizzati i primi Giochi Sportivi per atleti con disabilità. Movimento che, crescendo, ha creato federazioni sportive nazionali ed internazionali. Dopo la Federazione Internazionale dei Giochi di Stoke Mandeville (ISMGF),<sup>8</sup> con attività limitata agli atleti con lesioni del midollo spinale, nel 1964 fu fondata l'*International Sport Organization for Disable* ISOD, per atleti con amputazioni, nel 1980 l'*International Blind Sport Association* (IBSA), per non vedenti, e il *Cerebral Palsy Sport and Recreation Association*, (CP-ISRA), per persone con paralisi cerebrale. Nel 1982, nasce il Comitato Internazionale di Coordinamento (ICC) delle organizzazioni e associazioni sportive, suddivise per tipi di disabilità, che diventa interlocutore del CIO, il Comitato Internazionale Olimpico. Nel 1989 nasce il Comitato Internazionale delle Paralimpiadi (CIP).

Dal 1991 l'ISMGF si è denominata ISMWSF (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation), per sottolineare la tipologia di attività (in sedia a rotelle), più che la tipologia di disabilità.

---

<sup>6</sup> Appartenenti alle forze armate britanniche, di ambo i sessi, con lesioni midollari per cause belliche.

<sup>7</sup> Il termine Paralympic, coniato a Tokio nel 1964, che inizialmente era un gioco di parole che combinava «paraplegic» a «olympic», con l'inclusione di altri tipi di disabilità e la progressiva unione con il Movimento Olimpico, è giunto a rappresentare la fusione fra «parallel» (dal prefisso di origine greca "«para» "παρά" "insieme", "presso" o, in senso figurato per "affinità", "somiglianza) e «olympic», a mostrare quanto i due movimenti siano facce della stessa medaglia. I Giochi sono denominati ufficialmente Paralimpici (o Paralimpiadi) da Seul 1988.

<sup>8</sup> International Stoke Mandeville Games Federation

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

Dopo i Giochi del 1960 di Roma, le Olimpiadi estive per atleti con disabilità hanno avuto la seguente evoluzione:

Olimpiadi	- Località	- Partecipazione
-	- 1964 Tokio:	- 390 atleti;
- Città del Messico - Messico	- 1968 Giochi di Ramat Gan (Tel Aviv):	- 750 atleti su sedia a rotelle, cerimonia di apertura nello stadio di Gerusalemme con un pubblico di 25.000
- Monaco - Germania Federale	- 1972 Giochi di Heidelberg (Germania):	- più di 1.000 atleti.
- Montreal - Canada	- 1976 Giochi di Toronto (Canada):.	- 1500 atleti anche non vedenti od amputati
- Mosca - U.R.S.S	- 1980 Giochi di Arnhem (Olanda):	- 2500 atleti.
- Los Angeles U.S.A	- 1984 Giochi di New York e di Aylesbury (Gran Bretagna):	- rispettivamente con 1750 e 1100 atleti
- A partire da Seoul, e da quella invernale di Albertville (1992), ....	- 1988 Giochi di Seul (Corea del Sud) manifestazione successiva alle Olimpiadi. Qui il termine "Paralimpiade" acquisì accezione di "olimpiade parallela".	- 3200 atleti, 65 Nazioni, pubblico di 100.000 persone,
-	- 1992 Giochi di Barcellona	-
-	- 1996 Giochi di Atlanta	-
-	- 2000 Giochi di Sidney	-
-	- 2004 Giochi di Atene	-
-	- 2008 Giochi di Pechino	-

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

Dal 1976 si svolgono anche i Giochi Paralimpici Invernali:

– Olimpiade	– Partecipazione	Discipline sportive	– Innovazioni
– 1976 Ornskoldsvik (Norvegia)	– 250 atleti, 17 Nazioni	– gare di sci alpino e di fondo	– per atleti amputati e non vedenti.
– 1980 a Gllilo (Svezia)	– 350 atleti, 18 paesi	– da questa edizione si sono tenuti regolarmente, arrivando a 5 discipline: sci alpino/fondo, biathlon, hockey su slittino, curling su carrozzina.	– Prima partecipazione di atleti Italiani.
– 1984 Innsbruck (Austria)	– 457 atleti, 21 Nazioni.	–	–
– 1988, Innsbruck (Austria)	– 397 atleti, 22 Nazioni.	–	–
– 1992 Tignes-Albertville (Francia)	– 475 atleti, 24 Nazioni	– stessa sede Giochi per normodotati. Non essendoci infrastrutture per gli sport su ghiaccio, si svolsero solo gare di sci alpino e di fondo	– ammessi per la prima volta atleti con disabilità mentali
– 1994 Lillehammer, (Norvegia)	– 492 atleti, 31 Nazioni	–	–
– 1998 Nagano, (Giappone)	– 571 atleti, 32 Nazioni	–	–
– 2002 Salt Lake City, (USA)	– 416 atleti, 36 Nazioni	–	–
– 2006 Torino (Italia)	– 477 atleti, 39 Nazioni	–	–
– 2010 Vancouver (Canada)	– 650 atleti, 45 Nazioni.	–	–

A oggi, le discipline dei Giochi Paralimpici sono: automobilismo, atletica, badminton, bocce, bowling, calcio, canoa, ciclismo, curling, ginnastica, equitazione, goalball, judo, lotta, nuoto, pallacanestro, pallanuoto, pallavolo, pattinaggio, pesca sportiva, scherma, sci alpino, sci nautico, slittino, sollevamento pesi, tennis da tavolo, tiro a segno, tiro con l'arco, torball, triathlon, vela.

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE



### In Italia

Lo sport per persone con disabilità nacque nel 1957, grazie al dottor Antonio Maglio, primario del Centro Paraplegici di Ostia “Villa Marina” dell’Inail, che applicò il “metodo Guttmann” e fu il promotore dei giochi di Roma del 1960. Nel 1974, si costituì l’Associazione Nazionale per lo sport dei paraplegici (Anspi) e, dal 1978, la Federazione Italiana Sport handicappati (FISHa) tentò di stabilire un rapporto con il Comitato Olimpico Nazionale Italiano, che si realizzò nel 1981, grazie allo scalpore dato allo sport paralimpico dall’eccezionale salto in alto, del canadese Arnie Boldt che, allo Stadio dei Marmi di Roma, con una sola gamba fece la misura eccezionale di 2 metri e 4 centimetri. Il Comitato Olimpico, nel 1987, decretò: FISHa, Federazione Sportiva Nazionale, e il suo Presidente rappresentante anche la FICS (Federazione Italiana Ciechi Sportivi) e la FISSi (Federazione Italiana Sportiva Silenziosi Italiana). Nel novembre del 1990, dall’unificazione volontaria delle tre federazioni sportive competenti in materia di handicap: FISHa, FICS, FISSi, nacque la Federazione Italiana Sport Disabili (FISD). Nel 1996, il movimento sportivo dei Silenziosi si scorporò dalla FISD, poiché il Comitato Internazionale Sport Silenziosi non aderiva a principi e programmi Olimpici e Paralimpici. Nel 2003, una legge nazionale ha tramutato la Federazione Italiana Sport Disabili in Comitato Italiano Paralimpico (CIP), *ente con valenza sociale, distributore di benessere e responsabile di: svolgimento e pratica sportiva da parte della popolazione disabile, a qualunque livello e per qualsiasi tipologia di disabilità, deputato a riconoscere e coordinare le federazioni, le organizzazioni e le discipline sportive riconosciute dall’IPC e dal CIO.* A oggi, coordina le attività sportive per atleti con disabilità gestite da

### Federazioni Olimpiche:

- Tiro a Volo
- Cronometristi
- Sport Equestri
- Tennistavolo

## ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ADATTATE

- Tiro con l'Arco
- Canottaggio
- Ciclistica
- Tennis
- Vela
- Sport del Ghiaccio
- Canoa e Kayak;

e da **neo-formate Federazioni sportive paralimpiche**, espressamente dedicate:

- Federazione Sport Sordi Italia
- Federazione Italiana Sport Disabilità Intellettiva e Relazionale
- Federazione Italiana Sport Invernali Paralimpici
- Federazione Italiana Nuoto Paralimpico
- Federazione Italiana Sport Paralimpici per Ipovedenti e Ciechi
- Federazione Italiana Sport Paralimpici e Sperimentali
- Federazione Italiana Pallacanestro in carrozzina.

### Bibliografia essenziale

Arrigoni C. Paralimpici. Lo sport per disabili: storie, discipline, personaggi ;Hoelpi 2008

Michelini L. " Handicap e sport " S.E.U. – Roma, 2008

WINNICK J.P. Adapted Physical Education and Sport, Human Kinetics 2000