



Università Cattolica del Sacro Cuore
Facoltà di Scienze della Formazione
Milano



Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS
Centro Orientamento Formazione Sviluppo
Milano

Corso di Perfezionamento
**Tecnologie per l'autonomia
e l'integrazione sociale delle persone disabili**
Anno Accademico 2003/2004

Lo sport nel web: proposta di inserimento di ausili per lo sport nella banca delle idee del portale siva

CHE IDEE... GLI SPORT!!

CANDIDATO: Chiara Pasqualetti

***Abstract.** Lo scopo del progetto proposto è duplice. Da un lato, sfruttare la popolarità e l'innovazione portata dal Portale del SIVA sugli ausili per lanciare il tema dello sport disabili e proporre delle soluzioni e gli adattamenti che gli atleti utilizzano per praticare uno sport e stimolare la voglia di misurarsi con sé e con gli altri. Dall'altro, ampliare una sezione del Portale e quindi cercare di avanzare nella completezza delle informazioni e dei servizi offerti agli utenti siano essi operatori che disabili. Il progetto si inquadra nelle attività del Centro Ausili de "La Nostra Famiglia" di Pieve di Soligo (TV), essendo stato dato avvio ad iniziative sportive all'interno del Centro di Riabilitazione.*

**Direttore del Corso:
Responsabile Tecnico Scientifico:**

**Prof. Giuseppe Vico
Ing. Renzo Andrich**

1. Sintesi del progetto

Negli ultimi anni sta via via crescendo la partecipazione delle persone con disabilità a manifestazioni agonistiche di grande rilievo come le Maratone di New York, Londra, Venezia e l'organizzazione di eventi sportivi di primo piano come le Paraolimpiadi, tuttavia la pratica sportiva resta appannaggio di una ridotta percentuale di disabili.

Tra le persone disabili lo sport dovrebbe essere stimolato e sostenuto per i risvolti positivi sia a livello individuale per il mantenimento di una attività motoria e la maturazione e crescita di sé, sia sul piano dell'aggregazione e partecipazione sociale: la mancanza di informazione e di spazi e mezzi adeguati concorrono a rallentare la diffusione della cultura sportiva.

Il progetto si propone di ampliare l'attuale sezione delle "IDEE" all'interno del Portale SIVA, sfruttando la diffusione e familiarità del Web, proprio con gli ausili per lo sport per fornire spunto a disabili e operatori del settore ed estendere le conoscenze in materia e perché no a instillare nelle persone con disabilità il desiderio e la molla a conoscere più a fondo, a provare e praticare uno sport.

Nella maggior parte di noi, neofiti del campo degli ausili, professionisti o no del settore, l'atleta disabile incarna delle precise caratteristiche: è bello, giovane, maschio, attivo, che ha superato con grinta l'evento traumatico, che non chiede aiuto e con tenacia supera una rampa di scale da solo. Questo modello creatosi nella mente di chi non conosce a fondo il campo dello sport può indirettamente allontanare anziché avvicinare i disabili allo sport: il confronto con sì tal forza e caparbietà è difficile da sostenere!. Può allontanare anche gli operatori che vivono la difficoltà a stimolare l'attività motoria dei propri pazienti e a darne un senso.

L'esperienza lavorativa con i disabili inoltre mette a nudo tante fragilità personali, di coppia e familiari tanto che quel modello di atleta super-uomo sembra sempre più grande ma progressivamente si allontana e il presente diviene piccolo e demoralizzante.

Ecco che è nato in me il desiderio di ridimensionare quel modello, rivedere quei parametri che chissà da cosa scaturiscono per calarli più realmente fra di noi, renderli più visibili, evidenziarne sì la forza, la caparbietà ma anche che in fondo con qualche accorgimento, scegliendo modalità e tempi anche dai nostri utenti è possibile tirare fuori dedizione, costanza e spinta a godersi la vita e gli incontri che si fanno. Questa piccola sezione è dedicata anche agli operatori del settore della riabilitazione che a volte stentano a coinvolgere il paziente, a finalizzare gli esercizi nell'ora di intoccabile fisioterapia: è un monito soprattutto per la sottoscritta, per cercare la contestualizzazione della propria attività, la collaborazione con altre figure professionali e la spinta a vedere gli esercizi e la riabilitazione in un'ottica più globale.

2. Premesse Teoriche

“Se la concezione del soggetto non è più fondata sulla patologia ma è posta sulla persona in quanto individualità, acquistano di valore le qualità del soggetto e la qualità della vita” (Durante et al, 2001). Diventa allora rilevante il piano sociale di integrazione e comunicazione con l’ambiente: in questo caso lo sport può certamente aiutare la maturazione all’integrazione sociale.

Lo sport è finalizzato al potenziamento e all’affinazione di abilità presenti consolidandole e portando a una nuova esperienza di sé, delle proprie capacità spostando l’ottica dall’evidenziazione dei limiti a quella della valorizzazione delle capacità: affermazioni che sono state ampiamente discusse dalle recenti teorie sociologiche su comunicazione e disagio (Marzari, 1991).

Considerando la persona nelle sue peculiari caratteristiche ed evidenziando che ogni disciplina ha un valore educativo e motorio diverso da un’altra, occorre partire da una valutazione attenta del soggetto che si avvicina allo sport per far sì che l’individuo pratichi attività che gli consentano l’acquisizione di nuove tecniche, abilità, motivazioni che lo aiutino a superare meglio le difficoltà quotidiane fisiche e psicologiche, sarà compito infatti dell’operatore saper adattare contenuti e metodi allo sviluppo individuale e alla strategie di apprendimento di ciascuno (Durante et al., 2001).

Passando dagli aspetti psicologici a quelli organici riportiamo di seguito gli effetti positivi dello sport sulla persona disabile che lo pratica:

- Migliora le capacità motorie o di movimento;
- Migliora le capacità sensoriali: pluristimolazioni su tutti i piani sensoriali dato dall’intrinseca struttura dell’attività sportiva soprattutto di gruppo;
- Migliora il gesto fisico;
- Migliora la coordinazione dei movimenti;
- Migliora i riflessi;
- Incrementa la forza muscolare;
- Migliora la capacità respiratoria;
- Migliora gli scambi gassosi e l’ossigenazione del sangue;
- Aumenta la resistenza alla fatica;
- Stimola ad apprendere delle capacità attraverso una serie di esperienze;
- Per chi usa la carrozzina è un ulteriore apprendimento nelle capacità di conduzione, di spinta e di spostamenti nello spazio;

I vantaggi sopraccitati sono di facile intuizione sia per chi pratica lo sport che per chi segue gli sportivi, a supporto sono stati compiuti degli studi scientifici di rilevazione di tali effetti e poi la successiva correlazione dell’efficacia sull’intervento riabilitativo (Sobiecka J., 2002).

3. Contesto

Una grave disabilità fisica sensoriale e cognitiva, tale da ostacolare pesantemente il reinserimento nel contesto lavorativo, produce effetti devastanti a livello psichico che espone il soggetto a un quadro involutivo di demotivazione, oggetto delle cure mediche che subisce passivamente.

Un contesto adeguato come un Centro Riabilitativo dove le attività vengono programmate nel rispetto delle inclinazioni personali, nell'ottica della ricostruzione di un progetto di vita e sfruttando gli interessi, le motivazioni dell'utente, diviene un ambiente favorevole, nel quale gli stimoli sono adeguatamente canalizzati nella condizione fisica e psicologica del disabile. Solo così si possono proporre dei nuovi interessi, ricreando i presupposti per un'adeguato fattore stimolante alla collaborazione del soggetto, per ricostruire attivamente la propria esistenza.

Il progetto si inserisce tra le attività proprie del Centro Ausili del presidio extraospedaliero "Giacomo a Maria Battistella" de "La Nostra Famiglia" a Pieve di Soligo.

Il Centro Ausili è parte integrante del suddetto presidio che la Regione Veneto classifica in presidio di riabilitazione di II livello e in presidio ospedaliero monospecialistico di III livello definito URNA (unità riabilitativa per le turbe neuropsicologiche acquisite). L'associazione "La Nostra Famiglia" è stata riconosciuta con Decreto del Presidente della Repubblica n° 765 del 19/6/1958 ed è una organizzazione non governativa senza fini di lucro.

Oltre alle attività di informazione, di consulenza, addestramento agli ausili e supporto al disabile, è prevista quella di formazione di familiari, operatori di Centri e Servizi educativi e riabilitativi.

Il Presidio e il Centro Ausili correlato si propone su tutto il territorio regionale con l'apertura a dimensioni territoriali e culturali più ampie che permettono la circolazione delle conoscenze, idee e esperienze per crescere nella cultura e togliere pian piano la "disabilità" dal solo ambito medico e riconsegnarla nella mani di una società che oggi giorno poco si adatta ai ritmi dei più "lenti".

Il Centro de "La Nostra Famiglia" offre una struttura accessibile e conosciuta nel territorio e si sta impegnando per la creazione di una Associazione Sportiva per disabili da affiliare alla FISD nonché all'introduzione tra le attività riabilitative proposte anche quella dello sport-terapia.

4. Situazione iniziale

La situazione di partenza è rappresentata da una bassa richiesta da parte dei disabili del territorio di praticare dello sport nonostante siano molte le manifestazioni organizzate a carattere nazionale e internazionale, agonistico e non. Si rileva tra gli operatori del settore una difficoltà ad “agganciare” il disabile allo sport. Le ragioni possono essere molteplici di ordine *personale* (magari l’utente non è amante dello sport), di ordine *psicologico* (si sa che lo sport necessita di costanza e prevede la fatica, non tutti magari riescono ad accettare questa dimensione), di ordine *pratico* (problemi di mobilità, o di trasporto, di assistenza che magari possono mettere in crisi delicati equilibri raggiunti dopo l’evento traumatico), di ordine *culturale* (lo sport porta al pubblico la disabilità).

L’analisi di queste problematiche non è oggetto di discussione in questo trattato ma sono comunque da tener presente perché per favorire la diffusione delle pratiche sportive si è scelto un canale di comunicazione e di informazione ormai fortemente diffuso nella nostra società: *internet*.

In internet si fanno incontri e si stringono amicizie, si scambiano opinioni ma anche si scambiano dati e informazioni, si acquista, si vende e si lavora. Questo mezzo che, per usare un termine in auge *globalizza*, rende il mondo un’unica famiglia e ha preso piede nelle nostre case con rapida velocità “connettendo” il singolo al mondo e portando il mondo al singolo. Questa volta internet vuole essere mezzo per dare visibilità allo sport per portare, chissà, fisicamente il disabile verso il mondo con la forza aggregante e associante che ha in sé la pratica sportiva.

La situazione attuale vede fortunatamente anche associazioni, cooperative, organizzazioni che si occupano di creare e promuovere momenti di incontro, socializzazione e agonismo attraverso gare, manifestazioni, giornate informative sullo sport disabili.

La presenza nel territorio di gruppi sportivi è certamente segno edificante della spinta al confronto attraverso l’attività sportiva misurazione.

Storia delle Paraolimpiadi

Riportiamo la storia delle Paraolimpiadi come manifestazione apice della spinta agonistica al confronto, che maggiormente risalta lo sport disabili per la caratteristica di essere un evento mondiale e che attira oramai l’interesse degli organi di informazione oltre agli addetti ai lavori. Nasce nell’immediato dopoguerra tra i reduci della Seconda Guerra Mondiale che per cause traumatiche belliche avevano subito lesioni midollari. Nel centro di riabilitazione motoria di Stoke Mandeville vicino a Londra, l’iniziativa del Dr. Guttman, neurochirurgo, di stimolare l’attività motoria tra i reduci ebbe molto successo, così che il 28 luglio 1948 si tennero i primi “Giochi di Stoke Mandeville” per atleti disabili, cui parteciparono sportivi handicappati ex membri delle Forze Armate britanniche.

L’attività sportive fungeva da prevenzione ai danni secondari presenti nel quadro di mielolesione come piaghe da decubito, infezioni respiratorie, depressione e scarsa iniziativa: tali attività così innovative nel quadro internazionale destarono la curiosità di medici e tecnici di tutto il mondo che visitarono il centro di Stoke Mandeville per apprendere tali metodologie riabilitative.

Nel 1952 per la prima volta i Giochi di Stoke Mandeville divennero internazionali, e nel 1960 si svolsero nel contesto delle Olimpiadi di Roma.

Nel 1964 ha luogo a Tokio la prima Olimpiade per disabili principalmente motori, con 390 partecipanti. Proprio per questo altre “categorie” di disabili sentirono la necessità di associarsi: nacquero allora l’ISOD (amputati) e nel 1968, mentre le olimpiadi si svolgevano a Città del Messico, in Israele gli atleti disabili salgono a ben 750. In tale occasione un pubblico di 25.000 persone acclamò gli sportivi alla cerimonia di apertura nello stadio di Gerusalemme.

Nel 1972 i Giochi si svolsero ad Heidelberg (Germania), ed i partecipanti furono più di 1.000. In occasione dei Giochi Olimpici di Montreal del 1976 i Giochi per disabili ebbero luogo a Toronto (anch’essa in Canada), e per la prima volta vi parteciparono atleti membri dell’ISOD; si videro quindi, tra i 1500 partecipanti, gareggiare anche atleti non vedenti od amputati.

Nel 1980, 2500 sportivi disabili presero parte ai Giochi di Arnhem (Olanda) e nascono l’IBSA (ciechi) e il CP-ISRA (paralisi cerebrali).

Nel 1984 le Paraolimpiadi si svolsero in parte a New York (1750 atleti) ed in parte ad Aylesbury Gran Bretagna, 1100 partecipanti.

L'apoteosi del movimento sportivo per disabili si ebbe nel 1988 a Seul (Corea del Sud), con una importante manifestazione successiva alle Olimpiadi, durante la quale gareggiarono ben 3200 atleti provenienti da 65 Nazioni, al cospetto di un pubblico di 100.000 persone. Le paraolimpiadi iniziano così a seguire le manifestazioni olimpioniche ad essere organizzate nella stessa città che ospita le Olimpiadi. Nel 2008 si svolgeranno a Pechino.

Altri sport si aggiungono costantemente alle prime discipline introdotte a Stoke Mandeville. Dal 1976 si svolgono i Giochi Olimpici Invernali per disabili

Dal 1976 si svolgono i Giochi Olimpici Invernali per disabili: nel 1976 si tennero a Omskoldsvik (Norvegia); nel 1980 a Gilo (Svezia). Le ultime due edizioni, del 1984 e del 1988, sono state ospitate entrambe da Innsbruck (Austria). Inizialmente riservati ad amputati o non vedenti, i Giochi Olimpici Invernali si sono aperti alla partecipazione anche di paraplegici e di cerebrolesi. Di notevole rilevanza le prossime paraolimpiadi invernali che si svolgeranno a Torino. In questa edizione dei giochi paraolimpici hanno partecipato 3969 atleti di cui 2763 uomini e 1206 donne da 136 Paesi.

Lo scenario italiano - la Federazione Italiana Sport Disabili

La FISD, Federazione Italiana Sport Disabili, riconosciuta a tutti gli effetti dal CONI, Comitato Olimpico Nazionale Italiano, promuove, diffonde e disciplina, in modo specifico ed esclusivo l'Attività Sportiva Promozionale, di Alto Livello e Paraolimpica dei Disabili fisici, ciechi e mentali, sia in Italia che all'estero per oltre 25 discipline sportive.

La costituzione della FISD, avvenuta nel novembre del 1990, è stata ottenuta dall'unificazione volontaria delle tre federazioni sportive competenti in materia di handicap:

- FISHa (Federazione Italiana Sport Handicappati)
- FICS (Federazione Italiana Ciechi Sportivi)
- FSSI (Federazione Italiana Silenziosi d'Italia)

Prima di giungere alla nascita di questo organismo unitario, ciascuna di dette federazioni ha percorso autonomamente la propria strada.

La FICS e la FSSI nacquero e svilupparono la loro attività in seno, rispettivamente, all'Unione Italiana Ciechi e all'Ente Nazionale Sordomuti. Ma, per il ruolo che oggi la FISD occupa all'interno dell'organizzazione sportiva nazionale, determinante è stata l'attività posta in essere dalla FISHa. Gli inizi risalgono ai primi anni sessanta, periodo in cui ad Ostia, presso il Centro Paraplegici dell'INAIL, si diede piena attuazione ai principi dello sport-terapia.

Per tutti gli anni '70, poi, la FISHa, che fino al 1978 agì come ANSPI (Associazione Nazionale Sportiva Paraplegici Italia), operò nel tentativo di stabilire un rapporto solido e chiaro con il Comitato Olimpico Nazionale.

Nel 1981 ottenne l'adesione al CONI, compiendo il primo significativo passo verso il riconoscimento dell'attività sportiva svolta dai portatori di handicap.

Sei anni dopo, il Comitato Olimpico decretò il riconoscimento giuridico della FISHa e il suo ingresso nell'olimpico delle Federazioni Sportive Nazionali. Il Presidente della FISHa entrò, così, di diritto nel governo dello sport nazionale rappresentando anche la FICS e la FSSI.

Nel 1996, il movimento sportivo dei Silenziosi si scorporò dalla FISD, in quanto il CISS (Comitato Internazionale Sport Silenziosi) non aderisce ai principi ed ai programmi Olimpici e Paraolimpici, assumendo lo Status di Federazione – Disciplina Associata alla FISD stessa, alla stregua della FISAPS (Federazione Italiana Sportiva – Automobilismo Patenti Speciali).

5. Obiettivi del progetto

La situazione che si intende conseguire tramite questo elaborato è strettamente dipendente dal mezzo scelto, di cui abbiamo già parlato, ma anche dal luogo scelto per la fruizione di queste informazioni: una banca dati, più precisamente la banca dati del SIVA che in Italia è la prima “on-line” nel campo delle tecnologie assistive.

Questa banca dati è certamente un “contenitore” al quale attingere informazioni inerenti gli ausili di grande rilievo ma la sua creazione e articolazione del progetto ha avuto effetti sul piano culturale da sottolineare che ne amplificano i meriti. In particolare segnaliamo:

- L’apporto assolutamente innovativo alla visibilità degli ausili: sorpassando il materiale cartaceo di nota difficile fruizione ha aperto la possibilità di conoscere e confrontarsi a utenti, operatori non del settore, ma anche familiari o persone che gravitano attorno al disabile;
- l’approccio degli ausili al mondo di internet sottintende un turn over e un circolo di informazioni maggiori, ricordiamo la presenza di un forum e la possibilità di esprimere la propria esperienza sull’ausilio;
- l’apertura alle esperienze europee con progetti di divulgazione, coordinamento e studio scientifico in atto e futuri;
- l’applicazione degli ausili della banca dati per soluzioni tecniche specifiche per l’ambiente domestico con la banca delle idee volta proprio a neofiti per suggerire spunti e utilizzi degli ausili;

L’utenza che “naviga” nella banca dati del SIVA è prettamente alla ricerca di soluzioni, di indirizzi, di novità, dimostrando una necessità di fronte ad una richiesta contingente dell’ambiente. Ipotizzando le domande che spingono l’approccio a una banca dati di ausili si può pensare che l’utente si chieda: “come posso fare a...”, ma anche “dove posso reperire il...”, “mi servirebbe un...”. Scegliendo un utente che compie una ricerca all’interno della banca delle idee le domande che scaturiscono potrebbero essere: “come posso organizzare il mio ambiente domestico per...”, “come risolvo il problema di...”, “riuscirò a far passare la carrozzina per ...”.

Creando una banca delle idee sul tema dello sport la domanda potrebbe essere: “*Sarei io, con le mie capacità e i miei limiti in grado di svolgere una attività sportiva?*”, “*chissà come fanno...*” ma anche “*...riuscirei a.. ?.*”.

E’ proprio qui che si raggiunge il primo obiettivo postumi in questo elaborato: permettere un iniziale confronto e identificare una prima risposta alle domande suddette cercando di creare un momento di riflessione personale, per scoprire magari una disponibilità interiore all’esperienza e muovere dei passi verso la maturazione personale.

Il secondo obiettivo invece riguarda più strettamente la banca dati del Portale del SIVA: con questo apporto si intende completare la sezione delle idee, apportando un up-grade nella struttura del Portale.

6. Articolazione del Progetto

Contenuti

La costruzione di una banca dati di idee per lo sport seguirà i criteri di semplicità nella classificazione al fine di una migliore fruibilità, cercando di dare una breve e concisa ma chiara visuale della disciplina.

Ripercorrendo la traccia data dal già esistente ambiente “Casa” della Banca Dati delle Idee del Portale SIVA, e ipotizzando un percorso a albero che apre via via vari menù, la classificazione verrà articolata in quattro livelli:

1. livello primo: **sport**, selezionandolo si accederà al secondo livello;
2. livello secondo: elenco delle varie **discipline**, scegliendone una si passerà al menù successivo;
3. livello terzo: si aprirà all’utente per ogni disciplina selezionata una scelta multipla tra le varie **specialità** se presenti;
4. livello quarto: espone le **regole**, gli **ausili** e gli **accessori** con tramite testi e immagini.

La tabella sottostante espone brevemente il percorso all’interno della banca delle IDEE. Il primo livello denominato “Sport” sarà nello stesso menù dell’ambiente “Casa”.

1° LIVELLO	2° LIVELLO	3° LIVELLO	4° LIVELLO
<i>Sport</i>			
	<i>Disciplina</i>		
		<i>Specialità</i>	<i>Regole: Descrizione delle regole e dello svolgimento del gioco (foto e didascalia)</i>
			<i>Ausili: Descrizione ausili per lo svolgimento (Foto e didascalia)</i>
			<i>Accessori: Descrizione accessori (Foto e didascalia)</i>

1° livello – Sport

Ogni atleta con il tesseramento alla FISD e l’entrata nel circuito delle gare viene sottoposto a visita medica specialistica (i medici vengono denominati in questo caso *classificatori*) per collocare il disabile nella categoria adeguata per patologia. Viene eseguita una valutazione attraverso vari test funzionali e vengono accertate le capacità richieste dalla specifica pratica sportiva. In questo modo è garantito di competere all’interno di una classe per lo meno funzionalmente omogenea.

Esiste quindi una prima grande divisione in :

- HF- handicap fisico: amputati, mielolesi, paralisi cerebrali, Les Autres (termine utilizzato per includere le categorie disabilitati non menzionate come le distrofie muscolari)
- NV- non vedenti

All’interno di queste due grandi famiglie delle ulteriori categorie di solito identificate da una lettera (di solito l’iniziale dello sport) e da un numero (più basso è il numero e più alto è il grado di disabilità) che specificano il tipo di disabilità.

2° Livello - Elenco delle Discipline

Qui sotto vengono riportate le discipline svolte all’interno della Federazione Sport Disabili, non sono citate le discipline sportive svolte dalle due associazioni separate dalla FISD che sono gli sport svolti dai sordomuti (FISS) ,l’automobilismo (FISAPS), le attività subacquee ed il golf.

Le discipline sportive sono 23 e all'interno di alcune sono presenti le varie specialità come nel caso dell'atletica o dello sci.

- 1 ATLETICA
- 2 BASKET IN CARROZZINA
- 3 BOCCE/BOWLS
- 4 CALCIO
- 5 CANOA
- 6 CICLISMO
- 7 EQUITAZIONE
- 8 GOALBALL
- 9 GINNASTICA
- 10 HOCKEY
- 11 JUDO
- 12 NUOTO
- 13 PALLAVOLO
- 14 RUGBY IN CARROZZINA
- 15 SCHERMA
- 16 SCI
- 17 SOLLEVAMENTO PESI
- 18 TENNIS IN CARROZZINA
- 19 TENNIS TAVOLO
- 20 TIRO A SEGNO
- 21 TIRO CON L'ARCO
- 22 TORBALL
- 23 VELA

3° Livello – Specialità

All'interno delle varie discipline esistono specialità, ognuna con caratteristiche peculiari dal punto di vista tecnico, di regolamento, di ausili e accessori. Riportiamo di seguito l'elenco precedente con aggiunte le specialità per disciplina sportiva:

- 1 ATLETICA
 - 1.1 CORSA
 - 1.2 SALTO IN LUNGO
 - 1.3 LANCIO DEL GIAVELLOTTO
 - 1.4 LANCIO DEL DISCO
- 2 BASKET IN CARROZZINA
- 3 BOCCE/BOWLS
- 4 CALCIO
- 5 CANOA
- 6 CICLISMO
 - 6.1 HANDBIKE
 - 6.2 BICICLETTA
 - 6.3 TANDEM
- 7 EQUITAZIONE
- 8 GOALBALL
- 9 GINNASTICA
- 10 HOCKEY
 - 10.1 SLEDGE HOCKEY
 - 10.2 POWER HOCKEY
- 11 JUDO
- 12 NUOTO
- 13 PALLAVOLO

- 14 RUGBY IN CARROZZINA
- 15 SCHERMA
- 16 SCI
 - 16.1 SCI ALPINO
 - 16.2 SCI NORDICO
- 17 SOLLEVAMENTO PESI
- 18 TENNIS IN CARROZZINA
- 19 TENNIS TAVOLO
- 20 TIRO A SEGNO
- 21 TIRO CON L'ARCO
- 22 TORBALL
- 23 VELA

Qualora non vi fossero specialità all'interno delle discipline si accederà direttamente al quarto livello delle regole- ausili- accessori.

4° Livello - Regole, Ausili, Accessori

Per questo livello di ricerca la sezione sarà divisa in tre opzioni:

1. *regole*: per avere qualche veloce nozione sullo svolgimento e le peculiarità dello sport
2. *ausili*: per avere un'immagine degli ausili e del loro impiego durante l'attività con breve descrizione delle caratteristiche tecniche peculiari e delle capacità funzionali per utilizzarli
3. *dispositivi extra o accessori*: sono gli adattamenti che consentono l'utilizzo o migliorano le performance fisiche

Come può essere presente una grande varietà di accessori e ausili per la pratica sportiva così può verificarsi che per alcune pratiche sportive o per il tipo di disabilità non siano richiesti adattamenti ma ad esempio come nella corsa per non vedenti la presenza di una guida che conduca l'atleta nella prova.

7. Realizzazione del progetto

Diamo ora esempio di come dovrebbero apparire le icone della Banca delle Idee sullo Sport. Di seguito riportiamo 13 delle 23 specialità sopra elencate, di ognuna mostriamo l'aspetto finale segnalando però ad apice il percorso per l'individuazione dell'immagine.

1. Atletica Leggera

1.1. Corsa

Sport > Atletica > Corsa su pista e strada > Regole

L'atletica leggera comprende gare di: corsa sui 100m, 200m, 400m, 800m, 1,500m, 5,000m, 10,000m, 4x100m, 4x400m, lancio del disco, getto del peso, lancio del giavellotto, salto triplo, salto in lungo, salto in alto, pentathlon e la maratona.

Le regole ricalcano quelle per lo sport dei "nomodotati" con indicazioni su soluzioni tecniche dettate dal comitato paraolimpico e dalla federazione di riferimento. Gli atleti di queste discipline disputano le gare suddivisi per categorie: qui vediamo la corsa di una atleta amputata di avambraccio correre con protesi a stelo per bilanciare il peso corporeo e migliorare la spinta propulsiva che hanno gli arti superiori nella corsa.



Sport > Atletica > Corsa su pista e strada > Ausili

Di seguito la corsa su pista per non vedenti: in questo caso una guida accompagna lungo la corsa che può durare da pochi secondi a ore l'atleta. I due sono in contatto con una fascetta, la guida che si contraddistingue di solito dall'atleta da una casacca arancione, può posizionarsi o al fianco destro o al fianco sinistro a seconda degli schemi provati in allenamento.



La corsa di atleti in carrozzina a seconda della specialità prevede caratteristiche tecniche ben diverse. In comune le carrozzine sono a tre ruote con le posteriori da 28" e quella anteriore da 16". Imancorrenti sulle ruote posteriori hanno un diametro molto inferiore e per migliorare la spinta vengono usati guanti imbottiti. L'immagine a lato mostra la posizione assunta in gara con le ginocchia molto flesse al tronco e il bendaggio alla mano per aumentare l'attrito, quindi imprimere più forza nella spinta, tra il pollice e il palmo e il mancorrente. Per le specialità su distanze lunghe in pista e su strada è applicato un piccolo manubrio al di dietro della ruota anteriore che permette di seguire la curvatura della pista.





Sport > Atletica > Corsa su pista e strada > Accessori

Sovente si utilizzano bendaggi alle mani per imbottire la zona del polmo specialmente in prossimità del pollice che imprime la forza di propulsione; si possono trovare guanti preformati e imbottiti. Altri accessori sono il casco obbligatorio in gara e cinghie di contenimento per gli arti inferiori.

1.2. Salto in Lungo

Sport > Atletica > Salto in Lungo > Regole

Gli atleti del salto in lungo sono di varie categorie a volte gareggiano in categorie miste e ai risultati vengono poi applicati coefficienti diversi a seconda della classificazione della menomazione: devono comunque avere una funzionalità degli arti inferiori.



Sport > Atletica > Salto in Lungo > Ausili

Qui vediamo una atleta con protesi di ginocchio saltare: la lunghezza della rincorsa è variabile e scelta dall'atleta stesso, lo stacco può avvenire sulla protesi come sull'arto sano. La protesi per il salto ha uno stelo di solito in materiale molto leggero e flessibile di forma a "L".

Sport > Atletica > Salto in Lungo > Accessori

Nell'estremità della protesi è possibile inserire un piccolo "scarpino" per migliorare la spinta sia nella corsa che nel salto.

1.3. Lancio del giavellotto/getto del peso/ getto del disco

Gli atleti che svolgono queste discipline presentano buona funzionalità agli arti superiori in particolare modo al cingolo scapolare.

Sport > Atletica > Lancio del giavellotto-peso-disco > Regole

A differenza delle gare canoniche l'atleta compie in un'unica sessione i 7 lanci previsti per ridurre i tempi di sistemazione sull'ancoraggio. Per gli atleti non vedenti lo svolgimento della gara, le regole, la tecnica di lancio sono assimilabili alle competizioni per normodotati.





Sport > Atletica > Lancio del giavellotto – peso- disco> Ausili

Il lancio del giavellotto può essere eseguito in due posizioni: seduta ed eretta. In entrambi i casi è previsto l'ancoraggio dell'atleta a una sedia predisposta o della carrozzina in uso o a un'asta fissata a terra. Tramite l'ancoraggio infatti l'atleta riesce a imprimere maggior potenza al lancio. Anche in questo caso nelle competizioni agonistiche possono gareggiare all'interno della stessa sessione atleti di categorie miste; i risultati verranno successivamente convertiti in base ai coefficienti dati dalla menomazione.



Sport > Atletica > Lancio del giavellotto – peso > Accessori

Gli accessori per il lancio del disco o del giavellotto consistono in guanti per migliorare la presa e vari tipi di cinghie di fissaggio all'ausilio scelto per il lancio.

2. Basket in carrozzina

Gli atleti per praticare questi sport devono possedere in linea generale una buona motilità agli arti superiori, e un buon controllo del tronco per ottimizzare, la spinta in carrozzina, il raggiungimento della palla, il tiro a canestro e le varie fasi di gioco.



Sport > Basket in carrozzina > Regole

Questa disciplina segue le regole del basket in piedi, ogni squadra è infatti composta da cinque elementi.



Sport > Basket in carrozzina > Ausili

La carrozzina diventa parte integrante del giocatore, presenta tre o quattro ruote (due posteriori e una o due rotelline anteriori) e anche una o due rotelline antiribaltamento. Le ruote sono notevolmente campanate (10°/12°) per migliorare le performance e diventare più maneggevoli nelle variazioni di direzione. La carrozzina è costituita di materiali super leggeri con l'aggiunta di rinforzi attorno alla pedana. I copertoni sono di mescola soffice perchè non devono segnare la pavimentazione.



Sport > Basket in carrozzina > Accessori

Gli atleti per mantenersi solidali alla carrozzina usano cinghie che uniscono le ginocchia e/o le cosce o in alcuni casi cinghie addominali che si fissano allo schienale (basso) della carrozzina.

Inoltre dal telaio possono staccarsi in prossimità dell'angolo del ginocchio due piccole barre laterali che aumentano il contenimento delle ginocchia.

3. Ciclismo



Sport > Ciclismo > Regole

In base alla classificazione di disabilità gli atleti possono usare una bicicletta, un triciclo, un tandem o un handcycle. Le competizioni previste comprendono gare su pista o su strada individuale o a squadra con diverse specialità: scatti, corsa a tempo su 1 km, corse su strada e a cronometro su strada.



Sport > Ciclismo > Ausili

Gli atleti che sfruttano questo incrocio tra carrozzina e triciclo di solito presentano una scarsa motilità agli arti inferiori. La posizione risulta seduta a gambe allungate oppure in accovacciata a seconda di preferenze personali. Il baricentro è molto basso vicino al terreno. Il manubrio descrive un ampio raggio, nella sua parte inferiore le mani sfiorano i fianchi. Le ruote di solito sono da 26" o 24" con possibilità di modificare la campanatura, a numero di rapporti variabile di solito utilizzato il 27 rapporti in competizione, con cambio al manubrio. È possibile adattare l'ausilio con il cambio lungo il fianco azionato dal gomito per gli atleti con ridotta motilità alla mano.



Sport > Ciclismo > Ausili

Per gli amputati sono previsti due tipi di ausili: il triciclo oppure una normale bici e monopedale. A seconda del livello di amputazione è previsto un supporto laterale il telaio per alloggiare il moncone. È possibile comunque gareggiare con la protesi in questo caso direttamente innestata sul pedale. Tutti gli adattamenti previsti per la bicicletta sono regolamentati del Comitato Paralimpico e dalla Federazione del settore per garantire la sicurezza e la correttezza della gara.





Sport > Ciclismo > Ausili

Come nell'atletica, nel caso di 'atleta non vedente si gareggia con un tandem in cui la sua guida alloggia posteriormente. Come da regola anche se non vedente l'atleta gareggia bendato.



Sport > Ciclismo > Accessori

Le handbike e le biciclette su due ruote di solito si presentano pluriaccessorate con porta borracce, cronometro, ecc.... Gli atleti che utilizzano handbike usano cinghie per l'ancoraggio alla bicicletta a livello del bacino e del tronco mentre gli arti superiori che devono avere una buona motilità devono essere liberi per imprimere forza alla propulsione ma è possibile ancorare più saldamente le mani al manubrio con guanti o bendaggi. Gli atleti su bicicletta classica utilizzano, come di comune uso, cinghie di ancoraggio dei piedi al pedale per dare maggiore potenza alla pedalata. Obbligatorie in gara il casco e le luci di catarifrangenti.

3. Hokey

Sono richieste delle buone capacità motorie del tronco per dirigere la slitta con velocità.



Sport > Hokey > Regole

La dinamica e le regole sono le stesse dell'hockey tradizionale con squadre da sei elementi. Le partite di Sledge Hockey prevedono tre tempi di 15 minuti con pausa tra i tempi.



Sport > Hokey > Ausili

Gli ausili per questa pratica sportiva sono una slitta a due lame sulla quale gli atleti sono seduti ad arti inferiori estesi e due bastoni corti che servono alternativamente da propulsione e da mazza per controllare il dischetto. La slitta è di solito in alluminio, di una lunghezza compresa tra 1,60 cm e 1,2 metri. L'altezza è compresa tra gli 8-10 cm sopra il ghiaccio.



Sport > Hokey > Accessori

Fra gli accessori sono compresi i sistemi di protezione come casco, spalliere, gomitiere, guanti, ginocchiere; inoltre può esservi la presenza di

uno schienale sulla slitta al quale ancorarsi oppure possiamo trovare presenti ancoraggi alla slitta per le articolazioni dell'arto inferiore.

4. Power Hokey



Sport > Power Hokey > Regole

Questa disciplina si disputa in campi di pallamano con l'ausilio di carrozzine elettroniche. Diffuso tra la categoria "Les Autres" (distrofie muscolari). Modalità e dinamiche come il normale hockey su prato.



Sport > Power Hokey > Ausili

Questo sport viene praticato pilotando una carrozzina elettronica: una mano dirige la carrozzina elettronica e l'altra controlla la palla tramite una mazza ricurva all'estremità e di peso esiguo. È uno sport che necessita di notevole abilità e destrezza di utilizzo del mezzo.



Sport > Power Hokey > Accessori

Si possono prevedere tra gli accessori: ancoraggi dell'atleta alla carrozzina tramite cinghie per il bacino e/o per il tronco e impugnature per la mano per migliorare la presa sulla mazza.

5. Pallavolo



Sport > Pallavolo > Regole

La particolarità di questa disciplina è che gli atleti giocano seduti sul campo da gioco con l'obbligo di mantenere per tutto il tempo dell'azione il bacino in contatto con il terreno. È previsto un campo da gioco di 10x6 metri. L'altezza della rete è di 1,15 m per gli uomini e 1,05 m per le donne.

Sport > Pallavolo > Ausili

Non sono previsti particolari ausili per lo svolgimento di questa disciplina.

6. Rugby in carrozzina

Questa è una disciplina praticata da tetraplegici ad alta intensità fisica.



Sport > Rugby in carrozzina > Regole

L'obiettivo è la meta, da compiere in un campo di gioco di solito da basket, due ruote della carrozzina devono attraversare la linea di meta e la palla deve essere appoggiata al suolo. Sono previsti 4 tempi di otto minuti con squadre da quattro giocatori oltre le riserve.



Sport > Rugby in carrozzina > Ausili

Le carrozzine che per aspetto somigliano a quelle da basket sono progettate per resistere a urti e scontri dato che come nel rugby per nonmodotati il contatto fisico è permesso. per questo le carrozzine sono maggiormente rinforzate nella parte inferiore delle pedane.



Sport > Rugby in carrozzina > Accessori

Sono previsti ancoraggi alla carrozzina con cinghie per ginocchia, cosce, addome. In aggiunta come continuazione del telaio due barre laterali che avvicinano ulteriormente le ginocchia. Guanti possono aumentare la presa della palla



. Scherma

Questo sport necessita di un buon controllo del tronco visto che la parte superiore deve essere lasciata libera di muoversi.



Sport> Scherma > Regole

Le armi e le specialità sono le stesse della scherma per i nonmodotati.

Sport> Scherma > Ausili

La carrozzina, di solito a telaio rigido (resiste meglio alle sollecitazioni) è



ancorata a terra a un telaio fisso tramite tiranti e deve rimanere stabile lungo tutta la competizione, va imbottita e protetta con schermi per evitare di danneggiarla. È presente un solo bracciolo dove aggrapparsi con l'arto che non impugna l'arma per migliorare la stabilità. In alcuni casi è possibile agganciarsi al telaio di ancoraggio a terra.



Sport> Scherma> Accessori:

È possibile fissare la spada alla mano usando guanti o bendaggi ideati per l'occasione gli schermatori devono indossare degli indumenti di protezione come maschera, e guanto per la mano libera, a seconda della specialità è prevista una copertura per tutta la carrozzina.

8. Sci



Sport> Sci> Regole

Questa disciplina comprende le due specialità: sci nordico e alpino (discesa). È svolto, a seconda del grado di disabilità, prettamente in due modalità: seduti o in piedi. Lo sci nordico comprende due discipline: Cross-Country e Biathlon, gli atleti possono competere su varie distanze. Per la categoria non vedenti è invece presente una guida, mentre i disabili psichici non necessitano di ausili per la discesa.



Sport> Sci > Ausili

Per la modalità seduta è previsto uno slittino chiamato mono-sci, un guscio in materiale leggero per il bacino e due appoggi per i piedi. Al di sotto è posizionato uno sci con la presenza di una sospensione per minimizzare le sconnessioni del terreno. In questo caso il guscio è solidale non è svincolato dal monosci per permettere che tutta la forza di spinta con gli arti superiori si trasmetta in forza propulsiva. I bastoncini sono dotati di ulteriori piccoli sci per favorire l'equilibrio e la direzionalità.



Sport> Sci Discesa > Ausili

Il guscio per la specialità discesa è di norma molleggiato per favorire i cambi di direzione in velocità.

Sport> Sci > Ausili



Per gli sciatori in piedi, ed in particolare persone amputate agli arti inferiori, possono essere presenti: un monosci o due sci a seconda del tipo e livello di amputazione all'arto inferiore, sono attaccati allo scarponne. I bastoncini presentano l'aggiunta di due piccoli sci alle estremità per migliorare il bilanciamento e la direzionalità della traiettoria.

Per gli amputati di arto superiore è previsto adattamento dell'unico bastoncino e il compenso con gli arti inferiori. In questa modalità non ci sono differenze tecniche notevoli tra gli ausili per la discesa e per lo sci nordico.



Sport> Sci > Accessori

Nel guscio che costituisce la seduta sono presenti cinghie di ancoraggio.

9. Sollevamento pesi

Sport> Sollevamento Pesi> Regole

Il requisito specificato dal comitato paraolimpico è l'estensione minima di gomito di 70°. Gli atleti gareggiano per categorie di peso; la barra è sostenuta da due supporti laterali e l'atleta viene assistito nello sgancio dal supporto. Dopo aver ricevuto il segnale di partenza l'atleta dovrà portare la barra con i pesi al petto mantenerla in equilibrio e di lì estendere i gomiti. Ogni atleta ha tre sessioni di gara. Nel sollevamento pesi gli atleti assumono una posizione orizzontale sulla panca e devono mantenere questa posizione durante la gara.



Sport> Sollevamento Pesi> Ausili

Viene utilizzata una panca orizzontale sulla quale si posiziona l'atleta per le sessioni di gara.

Sport> Sollevamento Pesi> Accessori

Per mantenere la posizione possono essere utilizzate delle cinghie di ancoraggio per gli atleti con scarsa forza nella parte inferiore del corpo.

10. Tennis in Carrozzina



Sport > Tennis in Carrozzina > Regole

A seconda delle specialità si svolgono competizioni singole o in doppio, in campi di comune utilizzo. Si gioca al meglio dei tre set, la differenza dal tennis convenzionale è la possibilità di due rimbalzi alla palla prima di tirarla nel campo avversario.



Sport > Tennis in Carrozzina > Ausili

La carrozzina da tennis presenta caratteristiche peculiari: assetto molto campanato, peso super leggero, presenza di due ruote posteriori e due rotelline anteriori da 3" e un antiribaltamento di solito centrale oppure due ruote posteriori una rotellina anteriore centrale e una rotellina antiribaltamento posteriore anch'essa centrale con telaio a "croce" l'accentuata campanatura delle ruote fornisce grande maneggevolezza all'autospinta e alla variazione delle direzioni.



Sport > Tennis in Carrozzina > Accessori

Nella foto accanto si vede come lo schienale è stato reso più avvolgente tramite due alette laterali in metallo; inoltre la presenza di cinghie per le ginocchia o barre laterali aumentano la stabilità dell'atleta nell'ausilio.



11. Tennis Tavolo

È una pratica molto diffusa tra le varie categorie di atleti con l'eccezione degli atleti non vedenti: sono presenti infatti 11 classi di atleti suddivisi in competizioni in piedi o in carrozzina, singole o di coppia.



Sport > Tennis Tavolo > Regole

Le regole sono quelle comunemente conosciute: si svolgono 5 set con punteggio fino a 18, sono previsti time out.



Sport > Tennis Tavolo > Ausili

Questo sport non necessita di ausili particolari per lo svolgimento, proprio per questo si può considerare uno sport facile da approcciare, soprattutto se viene dedicata una particolare attenzione all'altezza del tavolo per l'accesso agli atleti in carrozzina.



Sport > Tennis Tavolo > Accessori

Gli accessori possono permettere a una ancor più vasta gamma di disabili di poter giocare. Come si vede dei guantoni di diverse fatture fissano la mano dell'atleta alla racchetta permettendo il gioco anche a disabili con presa debole. Per gli atleti con difficoltà di controllo del tronco è possibile agganciarsi alla maniglia di spinta della carrozzina.



12. Tiro a Segno



Sport > Tiro a Segno > Regole

Le specialità sono la pistola o la carabina nelle distanze dei 10, 25, 50 metri.

Sport > Tiro a Segno > Ausili

Come in altri sport non sono presenti particolari ausili per eseguire le competizioni.



Sport > Tiro a Segno > Accessori

in questo caso impugnature speciali o rivestimenti dell'arma aumentando l'aderenza dell'arto superiori possono migliorare le performance di tiro.

13. Tiro con l'arco



Sport > Tiro con l'Arco > Regole

Il tiro con l'arco è disciplina aperta ad atleti della famiglia delle disabilità fisiche, suddivisi in tre classi funzionali

Le competizioni si svolgono singolarmente e a squadra, in piedi o seduti.



Sport > Tiro con l'Arco > Ausili

Si pratica questo sport sull'ausilio comunemente utilizzato, l'equipaggiamento richiesto per praticarlo sono arco in materiale super leggero e frecce.



Sport > Tiro con l'Arco > Accessori

Come in altri sport l'accessorio rende possibile lo svolgimento della pratica sportiva: una particolare impugnatura, un sistema di stabilità possono risolvere le difficoltà di presa e di forza con successo. A lato si possono vedere diverse soluzioni significative: un guanto con impugnatura a uncino per facilitare la presa e la fenditura della corda senza affaticare le dita, sistema al polso per tendere l'arco e scoccare la freccia con un movimento in rotazione del polso nei casi di scarsa forza nella presa o assenza o deformità delle dita, con la bocca tensione dell'arco nel caso la mancanza di forza sia alla spalla e impedisca l'elevazione dell'arto superiore.



8. Conclusioni

Durante l'elaborazione di questo testo mi sono imbattuta in diverse difficoltà. Da quelle di ordine teorico sul modo di indirizzare il lavoro a quelle di ordine pratico sul modo di reperire immagini e informazioni sul tema.

Per quanto riguarda la prima categoria di problematiche non è stato facile orientarsi tra le varietà di sport praticati, quelli riconosciuti, quelli non, il ruolo delle varie federazioni, la capacità di scegliere cosa valeva la pena trattare in questa tesi. All'oggi non mi sembra ancora di essere riuscita nel mio intento: una banca dati dovrebbe riuscire ad abbracciare una più ampia fetta di informazioni da poter immettere nel "circuito". Mi sono limitata agli sport più noti in cui fosse evidente la necessità di un ausilio e di adattamenti per l'utilizzo sia per praticità espositiva che per inclinazione personale. Vedendo questo primo lavoro nell'ottica di un prodotto per internet non si può certo considerare finito.

La seconda categoria di problemi che ha caratterizzato questo periodo intercorso tra la scelta della tesi e l'effettiva realizzazione: la possibilità di reperire il materiale raccogliendolo direttamente sul campo è stata limitata e ho dovuto affidarmi ancora una volta a internet per reperire le informazioni con un dispendio di energie maggiore e la necessità di adattarmi a quello che trovavo lungo le ricerche.

Gli obiettivi proposti nonostante ciò sembrano raggiunti, anche se in modo meno esauriente di quello che avrei sperato. Giudico l'esperienza comunque fortemente positiva, ha stimolato curiosità e attenzione in una appassionata di sport ma non-sportiva.

Bibliografia

- Andrich R., *Consigliare gli Ausili*, Milano: Fondazione don Gnocchi, 1996
- Consorzio Eustat, *Pronti... via! Come scegliere l'ausilio giusto per la propria autonomia*, Milano Commissione Europea, 1999.
- Durante L, Ferrero V, Marchetti M, Tedeschi A: *Sportivamente Abili*. Roma: Aranblu, 2001
- Marzari M: *La costruzione della differenza*, Bologna: Clueb, 1991
- Mazza E, Olmetti D: *Sport ed Educazione*, Aranblu, Roma, 1996
- Michelin L: *Handicap e Sport* Roma: S.E.U. 2000
- Redaelli T, Valsecchi L (a cura di): *Terapia Occupazionale*. Catania: Solei Press, 1996.

Per il reperimento delle immagini:

- <http://www.athens2004.org>
- <http://www.fisd.it>
- <http://www.ipc.org>
- <http://www.pva.org>
- <http://www.uisp.it>