

## **Handicap e sport: una sfida travolgente**

Da diversi anni mi occupo di ragazzi con difficoltà cognitive come volontaria. Da 4 anni sono responsabile del corso polisportivo Atgabbes (Associazione Ticinese di Genitori e Amici dei Bambini Bisognosi di Educazione Speciale) che si svolge ogni anno al Centro Sportivo Nazionale della Gioventù di Tenero (Svizzera). Quest'anno in collaborazione con la scuola di ballo Paso Adelante di Lugano ho partecipato all'organizzazione di un corso di Mix-dance con balli di gruppo e balli latino-americani.

Amo le sfide. In questi ultimi anni ho capito sempre più l'importanza di praticare attività sportive per molti ragazzi in situazione di handicap e dell'impegno e la grinta che questi impiegano per riuscire nello sport e nella vita nonostante le difficoltà. Con loro, insieme a loro sono cresciuta e ho imparato ad affrontare le difficoltà con impegno e costanza, sorridendo anche per il più piccolo successo.

All'università, studiando Psicologia e Scienze motorie ho compreso l'importanza dello sport per chi ha una disabilità fisica o cognitiva. L'attività fisica permette di avere dei contatti sociali, è una valvola di sfogo e aiuta a conoscere meglio il proprio corpo, i propri punti di forza e i propri limiti. In funzione della patologia vi sono sport più o meno adatti, esercizi più o meno efficaci. Esistono schemi di insegnamento e lezioni ad hoc per chi insegna o educa allo sport le persone portatrici di handicap. Nella realtà nulla può essere preparato ad hoc, ogni persona e ogni gruppo ha le sue caratteristiche, le sue motivazioni e la sua energia vitale. Chi lavora nel mondo dello sport-handicap deve possedere la sensibilità di individuare i limiti e le potenzialità di chi ha di fronte e sfruttare quest'ultime per aiutare l'atleta a sentirsi capace e sicuro nella sua disciplina sportiva e nella vita di tutti i giorni. Grazie all'esperienza e alla creatività si possono adattare tutte le attività per aiutare gli sportivi a trovare una buona autoefficacia e per far loro scoprire i propri punti di forza e le loro attitudini. La vita in gruppo durante i campi, i ritiri, e le competizioni aiuta questi ragazzi a diventare sempre più autonomi e responsabili. Le attività polisportive permettono ai partecipanti di scoprire nuove risorse e nuove passioni, per questo ogni anno cerchiamo di introdurre nel nostro Campo nuove proposte di attività per far scoprire altre possibilità e intraprendere nuove sfide.

Quando preparo le attività sportive cerco di dare la possibilità a tutti i partecipanti di sentirsi capaci, ognuno a suo modo e in una particolarità dello sport proposto. Insieme ai miei collaboratori rinforziamo positivamente i progressi e le capacità dei ragazzi, giochiamo con loro e ci divertiamo con loro. Il lavoro di creare attività adattate è molto complesso e nello stesso tempo stimolante. Bisogna prendere in considerazione molti aspetti, in particolare la sicurezza per i partecipanti e per chi li segue, ed essere aperti all'imprevisto e essere capaci di adattarsi velocemente ai ritmi e alle capacità di ognuno. La collaborazione e la condivisione di esperienza e nuove idee tra noi volontari e professionisti è fondamentale per una buona riuscita delle attività.

Molti dei ragazzi che frequentano il corso polisportivo di Tenero partecipano da anni alle Special Olympics, per loro lo sport è fonte di benessere e soddisfazione. Quando gli chiedo perché fanno tanto sport mi rispondono che è bello, stanno con gli amici e sono bravi. Uno dei ragazzi, una volta mi ha rivelato un segreto: "Noi siamo tutti bravi e riceviamo tutti una medaglia perché siamo capaci a fare bene il nostro sport, non come quelli delle Olimpiadi che in pochi vincono la medaglia".

Quando li guardo correre, nuotare, tirare il pallone, ecc. vedo nei loro occhi la gioia e la concentrazione che impiegano per ottenere una buona prestazione. Mi commuovo tutte le volte che li vedo collaborare tra di loro. Si aiutano nelle difficoltà e chi è più bravo in una cosa aiuta gli altri a migliorare. Dobbiamo imparare molto da questi gesti naturali di aiuto al prossimo, del loro modo speciale di far sentire gli altri importanti. Sono contenta di avere l'opportunità di stare in loro compagnia e riscoprire ogni giorno la gioia di vivere.