

SPORT E DISABILITA': DUE CAMPIONI A GENOVA

Intervista a due atleti di livello nazionale ed internazionale

Lo sport per disabili è un'attività relativamente recente che nasce in Gran Bretagna grazie a Ludwig Guttmann, neurochirurgo e direttore dell'ospedale di Stoke Mandeville, vicino Londra. Nel 1944 il centro permise a soldati della forza armata britannica, vittime di lesioni midollari, di praticare diverse attività sportive. L'impresa non fu certo delle più semplici dal momento che l'handicap fisico a cui erano andati incontro quei giovani aveva portato inevitabilmente a delle conseguenze a livello psicologico: depressione, poca motivazione, astenia, difficoltà nel collaborare con i medici per la riabilitazione. Era necessario, quindi, creare un contesto favorevole al disabile per motivarlo e far nascere in lui nuovi interessi attraverso discipline sportive adatte alla sua condizione.

Il Dottor Guttmann riuscì a coinvolgere questi ragazzi nello sport e a fare raggiungere loro dei risultati quasi impensabili. Inoltre, l'uso della carrozzina per le attività sportive permise ai disabili di raggiungere un maggiore equilibrio con il mezzo anche nella vita reale.

Il progetto ebbe così tanto successo che nel 1948 si tennero i primi giochi di Stoke Mandeville a cui parteciparono sportivi disabili delle Forze Armate britanniche.

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

In Italia si deve al Dottor Antonio Maglio lo sviluppo dello sport paralimpico a partire dagli Anni 50 percorrendo poi tutta la storia dello sport paralimpico attraverso la nascita delle varie Associazioni: dall'Associazione Nazionale per lo sport dei paraplegici (Anspi) alla Fisha (Federazione italiana sport handicappati). Nel 1990 nasce la Federazione Italiana Sport Disabili dall'unione della Fisha (Federazione Italiana Sport Handicappati), la Fics (Federazione Italiana Ciechi Sportivi) e la Fssi (Federazione Italiana Silenziosi d'Italia).

Dal 1996 nasce il CIP (Comitato Italiano Paralimpico) che rappresenta un ulteriore passo in avanti per lo sport disabile. Ecco quello che si legge sul sito del CIP (<http://www.fisd.it/news.asp?7578>):

“La legge istitutiva del Comitato Italiano Paralimpico (Legge n° 189 del 15 luglio 2003) ed il successivo recente decreto di attuazione (Decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri dell'8 aprile 2004), infatti, hanno riconosciuto la valenza sociale dell'organismo che mira a garantire il diritto allo sport in tutte le sue espressioni “promuovendo la massima diffusione della pratica sportiva per disabili in ogni fascia di età e di popolazione” affinché ciascun disabile abbia l'opportunità di migliorare il proprio benessere e di trovare una giusta dimensione nel vivere civile proprio attraverso lo sport quale strumento di recupero, di crescita culturale e fisica nonché di educazione dell'individuo disabile e non..

Alla luce di ciò il Comitato Italiano Paralimpico è l'ente individuato dal Legislatore quale distributore di benessere e quale responsabile dello svolgimento della pratica sportiva da parte della popolazione disabile a qualunque livello e per qualsiasi tipologia di disabilità e, dunque, quale soggetto deputato a riconoscere e coordinare le federazioni, le organizzazioni e le discipline sportive riconosciute dall'Ipc e dal Cio e comunemente operanti sul territorio nazionale che curino prevalentemente l'attività sportiva per disabili.”

L'aspetto su cui maggiormente vorrei soffermarmi è l'importanza che si dà allo sport come strumento di benessere e di recupero. Partendo dal presupposto che l'attività sportiva ha una funzione educativa, dal punto di vista fisico, sociale e psicologico, anche

per i cosiddetti normodotati, ritengo che per un ragazzo disabile che si avvicina allo sport questo ruolo sia potenziato.

Sappiamo bene quali sono le difficoltà per un portatore di handicap a livello di vita sociale, ma non solo, anche nell'accettazione di se stesso e della sua condizione. Soprattutto per chi l'handicap lo ha subito e con cui non è nato penso che il percorso di accettazione sia più lungo e complesso. Lo sport, quindi, diventa un vero e proprio serbatoio per esprimere se stessi, le proprie abilità (diverse forse, ma pur sempre abilità), per portare alla luce quella carica agonistica e quella motivazione che a mio parere molto spesso ci si dimentica che una persona handicappata possiede. Pensiamo a tutti quegli sport a livello agonistico che vedono partecipare atleti disabili: l'energia fisica e psicologica, la carica agonistica, il voler superare continuamente i propri limiti per arrivare là dove nessuno è mai arrivato costituisce certamente un punto di contatto con gli sport dei non disabili.

Mi piacerebbe poter trattare l'argomento da questa prospettiva, concentrandomi sulle emozioni sportive vissute dal disabile e dalla sua voglia di fare sport.

Qui a Genova abbiamo due rappresentanti di livello nazionale ed internazionale che non hanno mancato di darci enormi soddisfazioni: Elisa Traverso, campionessa italiana di nuoto e Vittorio Podestà, campione mondiale di handbike, prossimo atleta alle Paralimpiadi di Pechino.

Sono riuscita ad intervistare telefonicamente Elisa e via e-mail Vittorio per motivi diversi. Elisa, infatti, è in dolce attesa e Vittorio è evidentemente impegnato negli allenamenti per il suo prossimo importante impegno olimpico.

Devo però dire che la disponibilità dei due atleti è stata massima e penso sia interessante leggere le parole di questi due atleti di altissimo livello.

Intervista a Elisa Traverso, Campionessa italiana di nuoto

V.: Parliamo di te, del tuo sport e del nuoto per disabili. Come è strutturato? Esistono diverse specialità e settori?

E.: Esistono diverse categorie: la categoria dei non vedenti, l'handicap fisico e l'handicap psichico. Io faccio parte dell'handicap fisico che va dall'F1 all'F10, dal più grave al meno grave. Viene fatta una classificazione ufficiale internazionale attraverso una serie di visite e test di movimento sia all'asciutto sia nell'acqua. Io rientro nell'F4 per lo stile dorso.

Faccio nuoto agonistico dal 2002 prima nuotavo per hobby.

V.: Tu che hai vinto molto potresti raccontarmi l'emozione della vittoria?

E.: L'emozione della vittoria è uguale a quella che prova un normodotato. Anche se a livello pratico lo sport per disabili non è considerato alla pari degli altri sport. Ti dicono bravo, ma alla fine è difficile quando vai a fare delle gare, anche i Campionati Italiani, trovare nel pubblico persone che vengono per semplice interesse nel vedere la gara. Di solito sono famigliari, parenti amici. A me è capitato solo una volta, e mi ha fatto molto piacere, trovare due ragazzi che mi hanno detto che erano venuti alla gara per puro interesse, ma è una cosa molto rara.

V.: Lo sport per disabili ha una cassa di risonanza minore?

E.: Per farti un esempio chi va alle Olimpiadi la medaglia per i disabili è circa un terzo del valore di quella per i normodotati, non sono equiparate. Inoltre le Paralimpiadi vengono sempre fatte in un altro periodo rispetto alle Olimpiadi; ad esempio ora ci saranno le Olimpiadi in Cina e anche lì le Paralimpiadi verranno fatte un mese dopo.

V.: Non c'è quindi differenza a tuo parere dal punto di vista psicologico tra una gara di normodotati e una di disabili?

E.: No, non credo. Alla fine anche gli atleti disabili vanno in gara non solo per partecipare, ma per vincere. Dopo che faccio allenamenti continui e faticosi il mio obiettivo è vincere.

V.: Secondo te ci sono più fatica e motivazione?

E.: La motivazione è tanta, la fatica forse è maggiore perché il corpo ha più ostacoli. Comunque la fatica c'è per tutti. La fatica è fatica.

V.: A livello di città di Genova come vedi la funzione dello sport?

E.: Lo sport è un modo per uscire di casa, come nel mio caso, per vedere gente, frequentare altre persone. La funzione sociale è forte, ma anche quella psicologica lo è. Le persone disabili che praticano sport sono più vive, più forti, più autonomi.

V.: Ci sono più problemi per un disabile nell'isciversi ad attività sportive? Intendo dire se il disabile, o la famiglia, si fa più scrupoli o ha più paure.

E.: Io credo che il vero problema sia la non informazione. Ora si fa qualcosa in più, ma non c'è nessun tipo di informazione a livello di sport disabili. Ora il CIP sta facendo molto di più, ma ad esempio quando ho iniziato io andava alla Fratellanza Pontedecimo a fare corsi per adulti. Poi avevo desiderio di provare l'agonismo e capire com'era fare le gare. Così mi sono informata e l'ho fatto. Il primo anno mi sono classificata ai Campionati italiani. Il mio rammarico è quello di non aver iniziato prima. Io a scuola ho sempre fatto educazione fisica, per quello che potevo fare, ma se mi avessero dato un po' più di informazioni, se mi avessero detto che c'era questa possibilità lo avrei fatto prima.

Dovrebbe partire dalle scuole. Un ragazzo magari sa che esistono le Paralimpiadi, ma non sa magari come fare.

Io mi sono informata da sola, ma esistono anche famiglie e ragazzi meno intraprendenti.

V.: Molto attuale è il caso di Pistorius. Che idea ti sei fatta?

E.: Ti dico subito che non la vedo molto in modo positivo. Io sono per l'integrazione dei disabili, ma come io vado a fare i Campionati per disabili, non vedo perché non debba andarci lui. Si dice che è troppo forte, ma non è giusto perché le categorie sport disabili esistono per permettere ai disabili di confrontarsi tra loro anche in base alle diverse categorie.

Se è veramente così forte andrà a vincere tutto.

Per me deve gareggiare con i disabili, a prescindere dal problema delle protesi anche perché poi le protesi di fatto non sono un vantaggio, non hai la sensibilità del piede né il movimento della caviglia.

V.: Un'ultima domanda. Parlando di swing, di ritmo come ti definiresti?

E.: Direi che il mio ritmo è...veloce!

V.: E quello dello sport disabili?

E.: Un po' più lento, pian piano si sta velocizzando, ma ci vuole ancora tempo.

V.: Grazie Elisa. In bocca al lupo per la tua attività sportiva e per la prossima famiglia allargata!

Intervista a Vittorio Podestà, Campione mondiale di handbike



Palmares sportivo

nelle 70 gare disputate nelle stagioni tra il 2004 e oggi ha totalizzato:

- 20 Vittorie
- 21 Secondi posti
- 12 Terzi posti
- Campione del Mondo IPC 2007 a

cronometro

- Campione del Mondo WHF 2007 cronometro a squadre
- Campione Italiano a Cronometro 2005 e 2007
- Vincitore Milano Marathon 2006
- Vincitore Placentia Maraton 2006 e 2007

- Miglior Italiano nella classifiche finali del Circuito Europeo Handbike 2006 e 2007
- Tempo sulla distanza di maratona 1h07'54" (3° tempo mondiale di categoria)
- Vincitore classifica finale individuale cat. B del campionato italiano a squadre 2006
- Secondo posto al Campionato Italiano a cronometro 2006
- Secondo posto al Campionato Italiano in Linea 2004
- Terzo posto al Campionato Italiano in Linea 2005 e 2007

"(...)Ero tra gli ultimi nella lista di partenza della cronometro e quando sono arrivato all'arrivo e lo speaker ha detto il mio tempo c'è stato un momento di silenzio e di incredulità. Io sono andato verso l'auto della nazionale e ho sentito avvicinarsi mia moglie che urlava che avevo vinto. Non ci potevo credere... (...)".

V.: In cosa consiste questo sport?

V.: Mediante delle manovelle al posto dei classici pedali, l'atleta muove uno speciale mezzo meccanico a tre ruote, con l'anteriore dotata di cambio di velocità come le biciclette da corsa, guidando in posizione semisdraiata, seduta o inginocchiata a seconda del tipo di disabilità. I vari atleti sono perciò divisi in **3 categorie**, in base alle loro residue capacità di spinta del mezzo; in alcune nazioni come Olanda, Germania e Austria l'handbike è utilizzata anche da persone normodotate e le competizioni sono aperte a chiunque.

L'handbike permette di allenarsi e gareggiare su normali strade urbane, il che lo rende di **facile approccio** a chi inizia, visto che le velocità raggiungibili sono molto maggiori, ad esempio, di quelle raggiunte dalle carrozzine da atletica (in piano gli atleti più forti raggiungono velocità di poco inferiori ai 50 km/h)

Le competizioni sono organizzate sia nel contesto di gare ciclistiche e podistiche, sia come manifestazioni a se stanti che si svolgono in Italia e all'estero e su distanze che arrivano fino ad un massimo di 80-100 Km.

Oltre ad essere presente alle Paralimpiadi, le gare di handbike fanno parte del programma dei **Campionati del Mondo** di Ciclismo per disabili, organizzati annualmente dall'Unione Ciclistica Internazionale e riservati solo ai migliori atleti convocati dalle varie squadre nazionali.

Da diversi anni la **Federazione Mondiale Handbike**, istituzione indipendente dal **Comitato Paralimpico Internazionale**, costituisce un circuito di una dozzina di gare, organizzate in diverse località europee, che assegnano punteggi in base ai risultati dei partecipanti per stilare la classifica finale **EHC**. Dal 2007 una delle prove viene dichiarata Campionato Mondiale **WHF** per allargare la partecipazione ad atleti di tutte le nazioni.

V.: Lei ha vinto molto. Qual è stata l'emozione più bella?

V.:Ogni vittoria regala emozioni intense e bellissime sia nel momento in cui le vivi che quando le ricordi. Quella ai Campionati del Mondo di Bordeaux dello scorso anno, è stata certamente la più intensa anche perché non l'avevo nemmeno sognata: salire sul podio più alto con i colori azzurri, indossare la maglia iridata e ascoltare l'inno nazionale con la medaglia d'oro al collo davanti a tutte quelle persone che ti guardano con ammirazione sono immagini che mi regalavano brividi già quando le vedevo in TV, immaginate quando le ho vissute veramente!

Ma un'altra grande gioia inaspettata l'ho provata vincendo il Campionato del Mondo nella Cronometro a squadre di Parabiago insieme ad altri 3 atleti, avversari durante il resto della stagione

ma compagni di squadra per un giorno. Lo spirito di squadra che permette di vincere insieme ha veramente un fascino particolare...

V.: Ritieni che ci sia una motivazione in più per un atleta disabile nell'affrontare una gara?

V.: Non nel mio caso...e penso sia lo stesso anche per molti altri. Secondo me un atleta si dimentica della sua condizione di disabilità durante le competizioni e pensa solo a dare il massimo.

V.: Pensa che ci sia differenza sul piano emotivo tra una vittoria di un disabile ed una di un normodotato?

V.:Non direi. Una differenza emotiva la provano molte persone non abituate a vedere i disabili gareggiare...e ciò che ci fa davvero arrabbiare è quando si accorgiamo che una persona possa pensare: "poverino...almeno si diverte!" svilendo il nostro impegno e i nostri sacrifici che non sono diversi da quelli di qualunque altro atleta normodotato.

V.: Lei ha avuto un incidente gravissimo che le ha cambiato la vita e nel periodo successivo ha definito questa situazione la sua seconda vita. (n.d.r. un incidente stradale che ha causato una rottura delle vertebre dorsali con conseguente lesione del midollo spinale).

Come è riuscito ad avere la forza di ricominciare? Ha deciso subito di praticare uno sport? E che obiettivi si poneva all'inizio?

V.:Penso che dipenda dal carattere di ognuno. Io ho subito reagito bene alle conseguenze dell'incidente, confidando nelle mie risorse intellettuali e guardando il bicchiere mezzo pieno. Avere una buona istruzione mi ha evitato di pensare che per me era finita: sapevo che qualcosa mi sarei inventato.

Ma ancora più importante è stato un amico che ha avuto un incidente simile al mio qualche anno prima che mi ha subito fatto capire quante potenzialità rimangono ancora ad una persona con la mia disabilità. Proprio lui mi ha portato dopo pochi mesi a giocare a basket in carrozzina e mi ha fatto provare per la prima volta una handbike.

V.: L'appoggio della famiglia e degli amici quanto è stato importante?

V.: Quando ti capitano incidenti come il mio, le uniche persone a cui credi sono quelle che si trovano nella tua stessa situazione. Se poi sono anche amici, come è stato per me, ciò è ancora di maggior aiuto. Per chiunque altro, ed in particolare per la famiglia, nei primi tempi è normale che facciano fatica a non pensare alla tua situazione come ad una tragedia. Per fortuna la mia si è resa conto ben presto di quanto non sia peggio, ma spesso meglio, della vita di una qualunque persona normodotata.

V.: Dopo l'incidente ha visto in un modo nuovo lo sport?

V.: Ho sempre considerato lo sport come una sorta di liberazione e di sfogo. Dopo l'incidente ho imparato anche quanto lo sport sia ancora più importante per la salute psicofisica di un disabile che sta seduto tutto i giorni su una carrozzina.

V.: Secondo lei i giovani, soprattutto disabili, sono abbastanza informati sulla possibilità di praticare vari sport a diversi livelli?

V.: Non certo dalle istituzioni e dai mass media. Il problema è nei grandi limiti della nostra società nell'offrire delle opportunità e delle alternative alle persone, e in particolare ai ragazzi. Ciò si evidenzia in modo ancora più grave quando si tratta di persone disabili. Per fortuna ci sono ancora alcune società sportive o di volontariato che vanno a cercare le persone disabili per portarli ad assistere alle gare e provare i vari sport. Bisogna fare scattare il pensiero: "se ci riescono loro, allora posso farcela anch'io..."

V.: Ritieni che ci siano più paure o dubbi, magari anche da parte della famiglia?

V.: La famiglia è determinante, spesso in modo deleterio, soprattutto quando il disabile è molto giovane e non indipendente. E' molto più facile dargli una Playstation in mano invece che accompagnarlo in palestra 2 o 3 volte a settimana. In questo modo pensano di proteggerlo tenendolo fuori dal resto del mondo. E' anche per questo che la maggiore informazione va fatta anche alle famiglie oltre che agli stessi disabili.

V.: Esiste qualche tipo di esclusione (sociale o psicologica) per i disabili? Pensa che lo sport possa fare qualcosa in questo senso?

V.: Per una persona sentirsi esclusa o non realizzata può accadere a prescindere che sia normodotato o no. Lo sport aiuta

sicuramente a superare questa condizione ancora di più per noi disabili. Vi faccio l'esempio del basket in carrozzina, sport bellissimo e spettacolare: in ogni squadra ogni diversa abilità è definita da un punteggio in modo tale che dentro al campo anche colui che ha il punteggio più basso, è quindi una patologia più grave e limitante, possa essere determinante per la vittoria.

V.: Come giudica la situazione locale, di Genova in merito alle iniziative per lo sport disabili?

V.: Da 3 anni Il Centro Don Bosco di Sampierdarena, del quale la mia società fa parte, organizza una settimana intera dedicata allo sport per disabili chiamata "Giochiamo insieme" (www.giochiamoinsieme.it) dove in vari impianti sportivi di Genova si possono vedere all'azione atleti disabili alle prese con le diverse specialità. Questa manifestazione ha proprio lo scopo di avvicinare la società dei "normodotati" allo sport per disabili ma anche le famiglie che hanno al loro interno un disabile.

V.: Molto attuale è il caso di Pistorius. Si è fatto qualche idea in merito?

V.: Io sono tra coloro che pensano che certi tipi di integrazione tra disabili e normodotati siano forzate. Il caso di Pistorius è esemplare. A rischio di sembrare cinico dico che se Pistorius non avesse nessuna possibilità di vincere nelle competizioni con i normodotati sarebbe già stato accettato dalla IAFF anche solo per mostrare una "falsa" voglia di integrazione tra i due mondi. Io sono un convinto sostenitore che ogni sport agonistico debba avere come requisito la parità di condizioni tra gli atleti: Pistorius non risponde a questo requisito, quindi secondo me è giusto che possa partecipare solo alle Paralimpiadi. Le soddisfazioni che gli possono derivare non sono diverse o inferiori...anche se molto differenti saranno certamente i benefici economici...ma questo è un altro discorso.

V.: Se dovesse paragonare se stesso e il suo sport ad un ritmo, cosa sceglierebbe?

V.: Per me il ritmo della musica è fondamentale per mobilitare maggiori energie mentali. Molti dei miei successi, soprattutto a cronometro dove si gareggia prima di tutto contro se stessi, sono dovuti anche alla musica che ascolto durante gli allenamenti e le gare. Quella che preferisco è la musica Trance, che mi fornisce quel surplus di adrenalina capace di farmi andare oltre il 100%. Quello è il mio doping!

V.: Grazie e in bocca al lupo per Pechino!