



Università di Genova

DIPARTIMENTO DI SCIENZE POLITICHE
E INTERNAZIONALI

Corso di Laurea Magistrale in:
Informazione ed editoria

SIAMO TUTTI SULLA STESSA BARCA
La vela solidale, tra sport e inclusione

Antropologia e comunicazione sportiva

Relatore

Chiar.mo Prof. Bruno Barba

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bruno Barba', written over a horizontal dashed line.

Correlatore

Chiar.mo Prof. Agostino Massa

Candidato

Marco Cefola

ANNO ACCADEMICO 2022/23

Indice

Introduzione	pag.	1
Capitolo 1 - Marginalità e discriminazione	»	4
1.1 Chi è il marginale?	»	4
1.2 Inclusione e discriminazione nello sport	»	5
1.3 Olimpiadi e discriminazione: un rapporto complesso	»	6
1.3.1. Discriminazione di genere	»	8
1.3.2. Discriminazione razziale	»	9
1.3.3. Discriminazione verso persone con disabilità	»	12
1.3.4. Discriminazioni nei confronti di transessuali e intersessuali	»	16
1.3.5. Discriminazione religiosa	»	19
1.4 La storia della “sportivizzazione”	»	20
Capitolo 2 – Pari opportunità e inclusione	»	23
2.1 Lo sport come “fatto sociale totale”	»	23
2.2 I diritti di cittadinanza	»	24
2.3 Dallo sport come terapia alle Paralimpiadi	»	26
2.4 Inclusione sociale e partecipazione	»	28
Capitolo 3 – Sport ed educazione	»	30
3.1 Mettersi in gioco	»	34
3.2 L’allenamento inclusivo	»	36
3.3 La pedagogia nello sport	»	42
3.4 Movimento e attività nello spazio aperto	»	42
3.5 Verso uno sport inclusivo e adattato	»	43
3.6 Educazione fisica-motoria, tra neuroscienze e opportunità di inclusione	»	47
3.7 Un percorso per le disabilità intellettive	»	48
3.8 Autismo, attività motorie e sportive	»	49
3.9 Il valore educativo e il ruolo pubblico dello sport per l’inclusione	»	50
3.9.1 Sport, inclusione e disabilità	»	52
3.9.2 Educazione alla cittadinanza	»	53
3.9.3 Lo sport educativo in contesti di dipendenza	»	54
Capitolo 4 – Siamo tutti sulla stessa barca	»	61
4.1 Marelibera, il festival della vela solidale	»	61
4.2 Il mare che “cura”	»	63
4.2.1 Velaterapia	»	68
4.2.2 La cura del disagio psichiatrico in barca a vela	»	72
4.3 Nessuno resti a terra	»	75
Capitolo 5 – Vela, sport e aggregazione	»	80
5.1 Vela per disabili	»	80
5.2 Il mondo parasailing	»	81
5.3 Le classi veliche inclusive	»	84
5.4 La vela come sport per i disabili visivi	»	85

Capitolo 6 – Mare senza barriere: il porto dei sogni e il porto solidale	»	90
6.1 Barche e porti per tutti	»	90
6.1.1. Il porto dei sogni e il porto solidale	»	90
6.1.2. Progettare imbarcazioni inclusive	»	91
6.2 Navigare oltre i limiti	»	93
“Navigare oltre i limiti” – Il giro d’Italia a vela del 2023	»	93
Considerazioni conclusive	»	102
Riferimenti bibliografici	»	104

INTRODUZIONE

Le parole sono importanti, conoscerne il significato ed usarle correttamente aiuta. È quindi bene sapere che integrazione e inclusione non sono sinonimi, bensì concetti distinti, sono anzi uno preordinato all'altro. Se per integrazione, infatti, intendiamo l'atto di mettere fisicamente insieme delle persone che presentano differenze, senza consentire loro di condividere gli stessi strumenti, l'inclusione consente invece a tutti di godere degli stessi diritti e possibilità, di essere cittadini e cittadine a tutti gli effetti.

Nello specifico, l'inclusione punta a riconoscere le diversità tra gli individui, accoglierle e valorizzarle incondizionatamente, con l'idea che rappresentino una ricchezza e non un peso per un gruppo.

Per esemplificare, possiamo partire dal concetto di insieme, luogo geometrico nel quale gli oggetti che ne fanno parte (gli elementi), godono di caratteristiche comuni. Insiemi distinti, formati da elementi diversi, possono instaurare tra loro possibili relazioni quali intersezione (o interazione), appartenenza o non appartenenza (esclusione) e inclusione.

Le stesse dinamiche sono tipiche di quei gruppi identificabili nel linguaggio con numerose parole dal significato collettivo, come per esempio i termini comunità, folla, squadra, che nello specifico indicano raggruppamenti di persone. Ma "insieme" è anche un avverbio che indica unione, associazione, condivisione, convivenza e armonia, oltre a significare compattezza e coesione, oppure simultaneità, benché il suo significato più profondo lo acquisti quando indica reciprocità (ad es. "fare qualcosa insieme"). Può essere inoltre usato come sostantivo per sottolineare uno speciale accordo, una particolare armonia: stare insieme è un lavoro di squadra, che permette di conoscere sé stessi e gli altri.

Da un punto di vista sociale, inclusione è essere una parte del tutto, indica amore, piacere dell'essere uno nell'altro, di essere uniti, complementari e indispensabili. In questo contesto, lo sport può svolgere la funzione di vettore che, da un certo punto di vista, possiamo identificare come una forza (o meglio: una risultante di forze) che può spingere un insieme all'inclusione, ma possiamo considerarlo anche un mezzo, o

sistema, che può portare appunto un gruppo ad essere incluso ed integrato con un altro.

Ma quale sport può svolgere questa funzione? Bisogna riconoscere che l'attività sportiva e lo sport in generale non sono di per sé né inclusivi né valoriali. Infatti, anche se spesso il fenomeno sportivo è presentato in modo molto positivo, analizzando le sue molte espressioni si può notare che queste di frequente di per sé non veicolano grandi valori.

L'agonismo, ad esempio, spesso si dimostra uno strumento di discriminazione, anziché un modo per permettere a ogni atleta di dare il meglio di sé. Lo sport incentrato sull'agonismo come unico valore non funziona, poiché non ha più importanza quello che sei, ma solo ciò che ottieni, portando a distorsioni quali il negativo fenomeno del doping.

Similmente, la propensione dello sport moderno alla spettacolarizzazione comporta una perdita di efficacia della comunicazione sportiva, che presenta gli sportivi non per quello che fanno, ma per quello che appaiono. Lo sport ha valore se privilegia ciò che sei, non dovrebbe essere costruito sulla narrazione strillata, per non rendere gli atleti solo delle celebrità note per quello che dicono, piuttosto che per le loro reali imprese.

Per favorire l'inclusione occorrerebbe quindi uno sport per l'essere umano in quanto tale che ponga l'attenzione sull'aspetto educativo, facendo diventare le esperienze sportive valoriali. Per organizzare attività sportive occorrerebbero spazi organizzati e persone con competenze certificate e, soprattutto a partire dal settore giovanile, non bisognerebbe porre una forte enfasi sul risultato fine a sé stesso.

Lo sport può avere una funzione integrativa se rivolto anche alle periferie e ai contesti ai margini della società, ponendosi come faro il rispetto dell'essere umano e la sua dignità. Ha una funzione inclusiva se si punta soprattutto ad intenderlo come gioco e sulla gratuità nell'impiego del tempo libero, occasione di incontro con altre persone, esperienza gratificante e coinvolgente che veicola educazione, etica e valori. Può fare questo se orientato allo sviluppo di esperienze educative in contesti inclusivi, attraverso la valorizzazione delle attività sportive e motorio-espressive per la promozione della persona e dei processi di umanizzazione della società.

Naturalmente, è questa una funzione che può essere svolta da qualsiasi disciplina e attività sportiva, ognuna con le proprie specificità e valore aggiunto.

A solo scopo esemplificativo, dunque, in questo contesto mi sono concentrato sugli aspetti inclusivi degli sport velici, in particolare sulla barca a vela quale strumento di inclusione, con il mare come “campo di gioco”.

CAPITOLO PRIMO

MARGINALITÀ E DISCRIMINAZIONE

1.1. Chi è il marginale?

La marginalità è una situazione di chi occupa una posizione collocandosi nei punti più esterni e lontani, sia di un singolo sistema sociale sia di più sistemi nella stessa società, restando escluso dalla partecipazione alle decisioni al godimento delle risorse, dà garanzie e privilegi che il sistema assicura alla maggior parte dei suoi membri.

Sono devianti, coloro che violano regole giuridiche e sociali, gli immigrati che si discostano dalla norma culturale, i disabili che si discostano dalle caratteristiche definite “normali” da un punto di vista funzionale rispetto al resto della popolazione, finendo per occupare una marginalità spaziale, le periferie, dove spesso si intrecciano poveri, stranieri, vagabondi e devianti. Un agglomerato indistinto, così lontano da quella norma sociale da far paura, apparire pericoloso e da evitare.

I marginali diventano quindi coloro ai quali non è riconosciuta pienezza di diritti. Stare al margine significa non far parte di quel centro culturale che determina modelli, norme e stereotipi, ma subendone gli effetti, un centro che codifica il mondo e gli altri producendo una somma di pregiudizi che allontanano sempre di più i diversi dalla normalità e dal centro.

Il margine segnala un limite, una lacerazione tra il sé integrato, normale, sano e l'altro antagonista, straniero immigrato, disabile, povero e in ogni caso “diverso”, che si pone sempre oltre il margine stesso; l'altro non ha significato e viene posizionato fuori dalla propria esperienza identitaria.

La marginalità spesso è considerata in maniera negativa, dimenticando come anche il margine sia produttore di una propria cultura. Il diverso storicamente ha sempre fatto paura e destato timore, poiché costringe sé stessi a fare i conti con l'incomprensibile, con le zone d'ombra che albergano in ognuno di noi.

I luoghi della maleducazione, della strada, ai confini del mondo civile sono un mondo da esplorare e non da rifiutare, elaborando il concetto di frontiera non come

luogo di separazione. Una periferia può essere considerata una terra di frontiera che collega e non blocca, ma lascia passare, permettendo di vivere nel mezzo, consentendo la condivisione delle esperienze e non la separazione o segregazione. L'idea di una terra di frontiera vicina al centro che consenta di guardare ai marginali non come i diversi, ma come ai tanti che popolano il mondo.

Basta capovolgere le prospettive e ci si rende conto che lo status di diversità e di mostruosità, di “anormalità” dipende dal nostro sguardo, dimostrandosi una costruzione culturale.

“Il gioco dell'integrazione è quindi una partita in cui si cerca di superare un confine, di colmare una differenza tra noi e loro. Di capovolgere uno stigma, di andare oltre la discriminazione. Lo sport è infatti un campo culturale in cui, come affermava Pierre Bourdieu, nel 1998, si affrontano attori con interessi specifici legati alla posizione che occupano lo spazio sociale. Un campo di competizione in cui obiettivo oggi si trasforma in un segno di convivenza civile”¹.

Lo sport può quindi divenire uno strumento non solo di integrazione, ma di costruzione di terre di frontiera in cui vivere e perseguire valori della pace e della cittadinanza, del rispetto e della tolleranza, riconoscendo il valore dell'umanità, a prescindere dalla razza, dalla condizione di salute e dalla religione.

1.2. Inclusione e discriminazione nello sport

Lo sport, quale simbolo dell'inclusione, rappresenta l'incontro tra culture diverse e la valorizzazione delle differenze, presentandosi spesso come leva di sviluppo sociale in contesti o territori svantaggiati, una occasione di incontro tra popoli diversi, che favorisca la convivenza tra individui di provenienze diverse. Allo stesso tempo, a causa delle sue rappresentazioni simboliche e delle narrazioni mediatiche di cui è oggetto, può suscitare lo sviluppo di vincoli identitari ed emotivi molto forti tra i membri dello stesso gruppo, diventando a volte cassa di risonanza per manifestazioni di sentimenti campanilistici, nazionalistici e persino razzisti e xenofobi.

Lo sport moderno, fin dalla sua nascita nelle *public school* inglesi di inizio Ottocento, si è ispirato all'idea dell'uguaglianza e al superamento dei propri limiti, che

¹ Nico Bortoletto, Sport e driver dell'integrazione in Sport come mezzo di inclusione. Qui Edit 2022 Verona

si trasformano nella volontà di codificare metodicamente le regole del gioco, per permettere ai giocatori di confrontarsi ad armi pari nello spirito del *fair play*.

1.3. Olimpiadi e discriminazione: un rapporto complesso

Espressione dello sport ai massimi livelli, i Giochi olimpici hanno rappresentato e rappresentano un evento nel quale gli atleti e le atlete possono mettersi alla prova e in evidenza, nonché realizzare un sogno basato essenzialmente sui meriti.

Uno dei principi fondamentali della Carta olimpica sostiene che: “La pratica dello sport è un diritto dell'uomo. Ogni individuo deve avere la possibilità di praticare lo sport secondo le proprie esigenze”. Principi che ispirarono Pierre De Coubertin nella sua idea di riproporre le Olimpiadi in chiave moderna, in una grande competizione sportiva internazionale che proponesse uno spirito di unione e convivenza tra atleti di diverse nazioni, in opposizione all'asprezza del confronto nazionalistico.

Eppure, per molto tempo e in parte ancora oggi, le Olimpiadi non sono state aperte a tutti, come se quel diritto alla pratica sportiva valesse solo per alcuni, dimostrandosi un'idea centrata sul valore della fatica e sullo snobismo aristocratico e dilettantistico (di genere esclusivamente maschile), sulle potenzialità del corpo umano e sul sessismo.

La famosa frase «L'importante in questi Giochi non è vincere ma prendervi parte» attribuita al barone a conclusione del banchetto di commiato tenutosi alla fine del programma atletico dei Giochi di Londra 1908, riportando in realtà quanto detto da un vescovo anglicano della Pennsylvania, esprimeva nel suo senso autentico l'idea che già essere lì significava avere superato selezioni durissime, che avevano portato all'esclusione di molti aspiranti partecipanti, in quanto solo i migliori potevano prendere parte ai giochi.

Dall'inizio della loro storia, le Olimpiadi moderne hanno espresso contraddizioni valoriali, tenendo ad esempio insieme i simboli del multi-nazionalismo (i cinque cerchi incrociati) con una rituale riesumazione del nazionalismo sportivo. Ecco, quindi, che i cinque cerchi olimpici simbolo dei giochi possono metaforicamente richiamare anche cinque tipi di discriminazioni presenti nella storia olimpica: la discriminazione di genere,

quella razziale, quella verso le persone con disabilità, quella nei confronti delle persone transessuali intersessuali e quella religiosa.²

La resistenza del Comitato Olimpico Internazionale (CIO) ad una piena applicazione dei principi della Carta olimpica è, al contrario, spesso coincisa con una maggiore flessibilità nel concedere la partecipazione ai giochi a paesi apertamente razzisti e sessisti, se non addirittura ad accettare come sede olimpica città di paesi che violavano palesemente il rispetto dei diritti umani, come avvenuto a Berlino nel 1936, Città del Messico nel '68 e Pechino nel 2008.

Certe posizioni discriminatorie sono state fatte proprie anche da diversi rappresentanti del CIO, che, quando ha aperto a coloro che fino ad allora aveva escluso, lo ha fatto senza mai puntare veramente alla piena integrazione, come se il vero riferimento restasse l'atleta maschio, bianco, normodotato, eterosessuale caro all'élite occidentale e al mondo militare, veri padrini dell'olimpismo originale.

Estendendo il concetto, lo sport rischia di agire come una sorta di distintivo di esclusività sociale, articolando, amplificando e poi accettando come "normali" le distinzioni tra atleti sani e malati, ricchi e poveri, bianchi e neri, donne e uomini. Distinzioni che si riflettono anche al di fuori del campo di gioco, sugli spalti, dove i tifosi a loro volta codificano gli insulti all'interno di nuove categorie di giochi verbali, per sostenere la propria parte e le proprie bandiere. In questo modo lo sport, fondato su emozioni condivise e sull'identificazione di ciascuno in un collettivo, può portare a disinibire e liberare pulsioni di violenza e rifiuto dell'altro.

Ne è un esempio quello che, purtroppo sempre più spesso, avviene negli stadi, quando divengono contesti dotati di una sorta di extraterritorialità per valori e rispetto delle leggi, dove il razzismo ideologico si ritrova negli slogan dei più radicalizzati supporter, dove l'insulto viene legittimato e reso più accettabile, dove la massa insultante viene giustificata e coperta. Così come frequenti sono quelle situazioni in cui aggressività, esclusione e marginalizzazione vengono esercitate in modo più subdolo, attraverso motti di spirito ritenuti goliardici, o attraverso comportamenti di discriminazione apparentemente marginali ma sistematicamente ripetuti.

² • "Stare ai giochi – Olimpiadi tra discriminazioni e inclusioni" di Mauro Valeri, 2012 ed. Odradek

Bullismo, omofobia, razzismo e discriminazione sono pericoli striscianti nello sport. L'esclusione sistematica di qualcuno dal gioco e dallo sport, l'insulto e l'aggressione verbale di fronte all'errore, frequenti anche a livello giovanile, sono modelli di comportamento che possono nascondere discriminazioni sulla base dell'aspetto fisico, del colore della pelle, della religione.

1.3.1. Discriminazione di genere

Le Olimpiadi nascono con una discriminazione esplicita verso le donne, escluse dalla prima edizione disputata da Atene nel 1896. De Coubertin la giustifica richiamandosi agli antichi giochi, nei quali le donne, salvo alcune eccezioni, non potevano né gareggiare né sedersi in tribuna; secondo il barone, infatti, nello sport l'unico ruolo possibile della donna è quello di assistervi ai bordi del campo e di incoronare i vincitori.

In base a questa concezione, lo sport, specie se agonistico, è pensato per gli uomini. La donna sarebbe invece "antisportiva" per natura, a causa dei problemi che la pratica sportiva provocherebbe all'apparato riproduttivo e delle "degenerazioni fisiche ed estetiche", che possono avere come conseguenza negativa una "virilizzazione"³.

Qualche apertura si comincerà ad avere a Parigi nel 1900, con alcune limitate apparizioni di donne nelle competizioni olimpiche, come, ad esempio, nelle competizioni veliche, benché potessero partecipare solo in equipaggi misti. Nonostante a partire dagli anni Trenta lo sport si sia aperto anche alle classi lavoratrici femminili, ancora ai Giochi di Berlino del 1936 la partecipazione delle donne è osteggiata

La situazione evolverà lentamente fino agli anni Ottanta del Novecento, quando, in occasione dei Giochi di Mosca, nonostante i dubbi su molte prestazioni, il ruolo emancipatorio dello sport troverà finalmente un primo importante riconoscimento internazionale. È di quegli anni, infatti l'inserimento nella Convenzione dell'eliminazione di tutte le forme di discriminazione contro le donne, con risoluzione adottata dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite, che stabiliva: "gli Stati parte devono prendere tutte le misure adeguate per eliminare la discriminazione nei

³ Mauro Valeri, *Stare ai Giochi – Olimpiadi tra discriminazioni e inclusioni*. (Ed. Odradek 2012) *Discriminazioni di genere*

confronti delle donne, al fine di assicurare loro le medesime opportunità di partecipazione attivamente agli sport e all'educazione fisica”⁴.

Fino a Seul 1988, sarà la vela ad essere uno dei pochi sport indipendente dal genere: solo in quest'edizione dei Giochi, infatti, ebbe luogo il primo evento esclusivo femminile. Alle ultime olimpiadi disputate, quelle di Tokyo 2020, le donne hanno potuto partecipare ad eventi in 4 classi veliche (RS:X, Laser Radial, 470 e 49er FX), 5 quelle dedicate agli uomini (le stesse per le donne più il Finn) ed uno soltanto misto (Nacra 17 che, tra l'altro, ha visto la vittoria della coppia italiana Ruggero Tita e Caterina Banti).

1.3.2. Discriminazione razziale

Quando ad Atene, nel 1896, viene inaugurata la prima edizione dei Giochi olimpici moderni, nella gran parte del mondo le relazioni sociali sono basate sulla discriminazione e, soprattutto nel mondo occidentale, su teorie razziste che tendono a classificare gli esseri umani anche in base al colore della pelle.

Da una parte, c'è chi ritiene i neri troppo selvaggi e dominati dall'istinto per poter rispettare le regole sportive, specie nei giochi di squadra, e quindi è bene escluderli; dall'altra, gli si attribuiscono particolari doti atletiche naturali che permetterebbero loro di primeggiare soprattutto in alcuni sport. Vigeva infatti il mito del super atleta nero, che mantiene e forse rinforza le teorie razziste: se vince non è perché è il più bravo, ma soltanto perché è dotato di alcuni vantaggi da parte della natura, una forma di compensazione all'innata debolezza intellettuale che ne fa l'avversario per l'eccellenza dei bianchi, che si considerano naturalmente superiori per intelligenza.

Nella concezione decoubertiana il vero sport è dunque soltanto quello che ha come protagonista l'individuo maschio adulto (e bianco). Gli atleti neri (ma anche meticci) dovrebbero essere perciò esclusi dalle competizioni sportive, ma, se dovessero partecipare, vincerebbero non per i propri sforzi, ma per qualche dono naturale. Oppure, come più avanti si dirà per i velocisti giamaicani, vincerebbero, perché discendenti dei più ribelli e arrabbiati sopravvissuti della tratta negriera e della schiavitù delle piantagioni, quindi dotati geneticamente di carattere più combattivo.

⁴ Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione nei confronti delle donne (1979, entrata in vigore nel 1981)

Oltre che contro la discriminazione razziale e istituzionale, gli sportivi neri devono combattere anche contro il razzismo degli avversari, soprattutto i colleghi bianchi che non vedono di buon occhio la loro affermazione in campo sportivo, sia perché li percepiscono come pericolosi concorrenti, sia perché convinti che da lì a chiedere maggiori diritti anche nella società il passo potrebbe essere davvero breve.

Jesse Owens, ad esempio, con le sue quattro medaglie d'oro a Berlino e la sua mancata stretta di mano a Hitler, ha rappresentato un simbolo antirazzista contro la follia delle tesi basate sull'arianesimo. Eppure, nonostante la fama internazionale come atleta, lo sprinter, nella sua Alabama e in tutto il resto del Sud degli Stati Uniti, non poteva usare i bagni e i ristoranti dei bianchi, né sedersi accanto a loro sul bus.

Le vittorie, olimpiche e non solo, degli atleti afroamericani rinforzano il mito del super atleta nero tanto che, già all'inizio degli anni Trenta, vengono effettuati specifici studi per verificare quanto questi successi siano dovuti o meno ad atti naturali.

Alle Olimpiadi di Berlino del 1936 Adolf Hitler e la sua propaganda concepirono dettagliatamente lo sfruttamento dell'evento per valorizzare la Germania nazista e per la promozione delle tesi sulla superiorità della razza ariana. Un'ostilità rivolta in particolare nei confronti dei neri e degli ebrei, ma che coinvolge anche molte altre minoranze, come gli zingari e persone con problemi psichici o disabilità fisica importante. La stampa tedesca considerava tra l'altro antisportivo il ricorso agli africani come ausiliari dei bianchi, per coprire la loro decadenza fisica e deficienze.

Contro queste tesi, in molti si dichiarerono a favore del boicottaggio, ma ad avere la meglio sarà la proposta alternativa (in teoria sempre antirazzista) che sosterrà l'importanza di partecipare ai giochi proprio per dimostrare la follia di quel razzismo. A favore della partecipazione a tutti i costi si era espresso anche il presidente del Comitato olimpico statunitense Brundage, benché per motivi diversi: filonazista, era favorevole alla partecipazione ai giochi soprattutto per non mettere in difficoltà Hitler.

Col passare del tempo, la partecipazione di atleti neri alle Olimpiadi e la loro affermazione in diverse discipline ha, negli anni ed in diverse edizioni dei Giochi, sfatato l'ipotesi che gli africani potessero eccellere solamente in alcune discipline.

Teorie diverse e più moderne sostengono che l'origine delle buone prestazioni sportive dei neri andrebbe invece ricercata nelle condizioni sociali in cui vivono. Per molti afroamericani, ad esempio, lo sport è uno dei pochi ambiti in cui possono aspirare

all'ascesa socioeconomica, non per particolare bravura, bensì perché negli altri ambiti permane una forte discriminazione. Questo, come contraltare, comporterebbe un'eccessiva aspettativa che spinge molti giovani neri a praticare solo alcuni sport, con evidenti problemi di abbandono scolastico o di gestione delle inevitabili delusioni.

Le vittorie arriveranno, in particolare per gli atleti afroamericani, alla conclusione di un ciclo di lotte sociali che negli Stati Uniti porteranno alla fine della segregazione in diversi ambiti, benché la fine della segregazione per legge non comportasse immediatamente un'integrazione effettiva nella vita quotidiana, come evidenziato dalle parole di Karim Abdul Jabbar, famoso asso del basket americano: “Noi neri eravamo americani solo quando c'era da vincere medaglie, poi tornavamo ad essere cittadini senza diritti”. E il potere sportivo degli afroamericani diventerà anche uno strumento di lotta e di propaganda, come evidenziato anche nei giochi di Città del Messico del '68, con l'episodio del pugno alzato di Tommie Smith di John Carlos⁵.

Bisogna allo stesso modo notare che, a seguito di numerose soluzioni da parte dell'Assemblea generale dell'ONU che condannavano l'appartheid nello sport e in generale, sempre nel 1968 si arrivò alla momentanea esclusione del Sudafrica, paese nel quale vigeva un regime fortemente razzista e discriminatorio.

Non che si trattasse d'altronde di problemi del passato e circostanziati a determinate nazioni: per oltre mezzo secolo, infatti (dal 1942 al 1999), il testo legislativo con il quale veniva regolamentata l'attività del Comitato olimpico italiano recitava: “Compiti del Coni sono l'organizzazione e il potenziamento dello sport nazionale e l'indirizzo di esso verso il perfezionamento atletico, con particolare riguardo al perfezionamento fisico e morale della razza.”

E quando a Londra 2021 i giocatori di Italia e Inghilterra si inginocchiano prima della partita di finale del Campionato europeo di calcio UEFA 2020 in segno di protesta per l'omicidio di George Floyd nel 2020 e di sostegno al movimento Black Lives Matters, dallo stadio si alzano sonori fischi e i giocatori di colore dell'Inghilterra, dopo la partita, vengono fatti oggetto di insulti razzisti online.

Ancora maggiore la discriminazione nello sport per le donne atlete e nere, che si devono confrontare con una duplice discriminazione di genere e razziale, dovendosi misurare anche con stereotipi e pregiudizi presenti nella stessa comunità nera, che

⁵ Darwin Pastorin, Storia politica delle Olimpiadi, Olimpiadi e libertà, allegato a MicroMega 4/08

spesso non vede di buon occhio l'attività sportiva femminile. Nella stessa realtà statunitense, le donne afroamericane spesso hanno avuto un ruolo sociale ed economico inferiore rispetto ai maschi neri, fattore che ha reso più difficile l'accesso agli studi universitari, che invece hanno molto spesso rappresentato l'anticamera per poter poi emergere in campo sportivo per gli atleti maschi.

1.3.3. Discriminazione verso persone con disabilità

Con il termine “abilismo” si intende ogni forma di discriminazione nei confronti delle persone disabili e, più in generale, l'idea che tutte le persone debbano far riferimento a un corpo “normativamente” abile. Ovviamente questo induce alla costruzione di una proposta sportiva tarata su quello standard e, come tutte le cose “uguali per tutti” profondamente iniqua nei confronti di coloro che hanno differenti abilità.

L'atteggiamento iniziale del CIO, perdurato per molti decenni, nei confronti delle disabilità è stato impostato su una sorta di discriminazione omissiva: a prevalere era un modello che riteneva la disabilità un problema della persona disabile e non di chi voleva promuovere l'olimpismo. Non vi era nessun divieto esplicito, ma una definizione di realtà sportiva intesa dal solo punto di vista dei cosiddetti normodotati, senza alcun tentativo di voler rendere l'ambiente olimpico più accogliente e rispettoso.

La chiusura dei giochi a chi non aveva una mente sana riporta all'idea dell'atleta-soldato tanto cara de Coubertin. L'ipotesi che anche le persone con disabilità potessero partecipare all'attività sportiva e agonistica è molto recente: prima tutt'al più si riteneva che lo sport potesse avere un valore terapeutico o ricreativo.

I pochi atleti che, nonostante la disabilità, riescono a gareggiare e, a volte, anche a vincere i Giochi olimpici finiscono per essere considerati come la prova dell'apertura dei giochi in tal senso, e non come atleti che devono superare numerose barriere sociali oltre che fisiche.

Sono diversi gli atleti che si affermeranno ai Giochi olimpici di discipline sportive nelle quali avevano iniziato ad impegnarsi per motivi di salute, con un particolare legame tra handicap e attività sportiva, sia come rivale verso un destino non troppo benevolo, sia più semplicemente come terapia.

Il primo atleta con disabilità che non solo partecipa, ma vince anche titoli Olimpici, è probabilmente lo statunitense Raymond Yuri, un sopravvissuto alla

poliomelite, presente ai Giochi del 1900, 1904 e 1908. Uno dei casi più emblematici fu poi Johnny Weissmuller, che ai giochi di Parigi del 1924 vinse tre ori e altri due nell'edizione successiva, per poi scegliere di interpretare Tarzan in diverse pellicole cinematografiche.

All'edizione del 1924 partecipò anche il lottatore italiano Roberto De Marchi, sordo dalla nascita. Di mestiere tipografo a Genova, aveva trovato nella lotta lo sport nel quale misurarsi e vincere anche con i colleghi udenti, laureandosi campione italiano. La sordità è una disabilità che non incide sulla prestazione fisica e che, con poche accortezze, potrebbe permettere a chi ne è portatore di competere anche con persone udenti. Tuttavia, il CIO continuerà a non ritenere importante apportare modifiche minime fondamentali per rendere i giochi più aperti.

Accanto a questi pochi pionieri che riescono a misurarsi con atleti normodotati, in occasione dei Giochi olimpici inizierà a diffondersi anche l'esigenza di organizzare gare sportive riservate a persone con la medesima disabilità, sulla falsariga di quanto avevano già fatto i non udenti in Francia nel 1924.

Così com'era avvenuto in Inghilterra con Guttmann e i giochi di Stoke Mandeville, anche in Italia si era iniziato a muovere qualcosa grazie soprattutto ad Antonio Maglio, medico e direttore di un centro paraplegici a Ostia e che, a differenza del collega inglese, aveva pazienti anche e soprattutto non invalidi di guerra affetti da paraplegia. Un impegno rivolto anche contro i pregiudizi verso le persone con disabilità che tendevano ad essere nascoste o segregate.

Maglio convinse Guttmann a disputare a Roma la nona edizione dei giochi internazionali di Stoke Mandeville, in coincidenza con i Giochi olimpici del 1960, aprendoli anche ai non reduci, ma riservandoli comunque ai soldati in sedia a rotelle para e tetraplegici. Non mancarono alcune situazioni che evidenziarono ancora una volta poca attenzione e abitudine: le gare di basket in carrozzina, ad esempio, vennero disputate su un campo in terra battuta, con evidenti difficoltà di movimento. Inoltre, gli atleti vennero ospitati nello stesso villaggio olimpico dove erano stati alloggiati gli atleti dei Giochi olimpici, con enormi problemi di barriere architettoniche da superare ogni giorno.

Dopo le persone non udenti, i paraplegici saranno gli altri atleti con disabilità a poter contare su un comitato internazionale capace di organizzare manifestazioni aperte ad atleti di diverse nazionalità, mentre nel 1968 un'importante novità che

riguarderà le persone con disabilità intellettiva, in precedenza pregiudizialmente definiti “con ritardo mentale”. Pioniera la statunitense Younis Kennedy Shriver, sorella del Presidente Kennedy, che nel '62 organizza una giornata di gioco e sport esclusivamente per ragazzi con disabilità intellettiva, dimostratisi molto più capaci nelle attività fisiche di quanto gli esperti ritenessero.

Come per altre disabilità, anche in questo caso lo sport contribuisce al superamento di un approccio improntato esclusivamente su ricovero e cura, che spesso comportavano emarginazione sociale, affermandone uno alternativo basato sulla qualità della vita della persona.

Nel 1971 il Comitato olimpico degli Stati Uniti autorizzerà ufficialmente gli *Special Olympics* ad usare appunto il termine “olimpico”, decisione piuttosto inusuale per un ente in genere fortemente contrario al suo utilizzo da parte di soggetti non aderenti al CIO.

Imbarazzante quanto accade invece nel 1972 a Monaco, quando l'idea originaria di far disputare i Giochi paralimpici e i Giochi olimpici dovette essere abbandonata, perché la sede olimpica aveva talmente tante barriere architettoniche che non poteva accogliere gli atleti con disabilità, costringendo perciò gli organizzatori ad ospitarli all'Università di Heidelberg. Questi giochi, comunque, passeranno alla storia (oltre che per il terribile attacco terroristico) anche per la presenza di un ex grande campione olimpico, l'etiope Abebe Bikila, già medaglia d'oro nella maratona ai Giochi di Roma del '60 e di Tokyo nel '64, che, in seguito ad un brutto incidente stradale da cui era uscito paralizzato dal torace in giù, aveva ripreso a fare sport su una sedia a rotelle, gareggiando ai giochi di Heidelberg nel tiro con l'arco e nel tennistavolo.

Le prime vere Olimpiadi per persone con disabilità fisica aperte non solo ad atleti in carrozzina saranno però considerate quelle di Toronto nel 1976. Nel 1980, invece, l'edizione che doveva disputarsi a Mosca, sempre per il parallelismo con i Giochi olimpici, si dovrà spostare in Olanda, ad Arnhem, poiché il governo sovietico si era rifiutato di organizzarli con l'imbarazzante giustificazione che in URSS non esisteva alcun atleta con disabilità. Si trattò comunque di un'edizione fondamentale poiché, se fino ad allora lo sport per persone con disabilità era considerato come una terapia riabilitativa, da questo momento verrà posto l'accento soprattutto sulla competizione agonistica e sull'elemento atletico.

Non più sport per tutti quindi, ma solo per i migliori. Questo comporterà la necessità di aggiornare le classificazioni degli atleti, che in passato si basava quasi esclusivamente su una diagnosi medica, per cui potevano partecipare alla stessa gara soltanto atleti con la medesima disabilità. Da ora, invece, fatta eccezione per i non vedenti, si terrà conto soprattutto delle conseguenze che quella disabilità ha rispetto a una prestazione sportiva.

Nel 1984 il CIO riconobbe ai Giochi di Stoke Mandeville la denominazione di "Giochi paralimpici estivi", così come decise che quelli disputati a Roma nel 1960 potevano essere considerati la loro prima edizione.

Va notato però che, nel riconoscere i giochi paralimpici, il CIO sembra marcare ancora di più la distanza tra i due modelli, trovando ulteriori giustificazioni alle sue scelte di relativa disponibilità. Questo non significa che atleti con disabilità non continuino ad affermarsi anche ai Giochi olimpici, ma sicuramente è una possibilità limitata a poche discipline sportive e a poche disabilità. Sembra insomma uno dei tanti compromessi che il CIO ha dovuto accettare per evitare una concorrenza ritenuta pericolosa, preferendo appoggiare un modello parallelo piuttosto che uno pienamente inclusivo.

Nel 1986 ecco l'ulteriore novità della costituzione della Federazione sportiva internazionale per persone con disabilità intellettiva, inizialmente definite con handicap mentale. A differenza degli *Special Olympics*, cioè dell'altra organizzazione sportiva internazionale che si occupa di persone con disabilità intellettiva, si prefigge, coerentemente con i criteri dei Giochi olimpici, di organizzare gare competitive riservate ai migliori.

Gli *Special Olympics*, invece, vogliono essere un programma educativo che propone ed organizza allenamenti ed eventi solo per persone con disabilità intellettiva per ogni livello di abilità e in cui sono premiati tutti i partecipanti.

Nel 1988 a Seul il CIO fa disputare sia i Giochi olimpici e i giochi paralimpici nella stessa città, utilizzando per la prima volta gli stessi impianti. È in questa occasione che viene ufficializzato il termine "paralimpico" dove il prefisso "para" non sta tanto per paraplegici quanto per "paralleli" ai Giochi olimpici. Il pieno riconoscimento da parte del CIO arriverà nel 1990, quando un accordo tra CIO e IPC (International Paralympic Committee) sancirà che la candidatura per le Olimpiadi varrà anche per le paralimpiadi.

In realtà, la vera innovazione sembra provenire dai giochi del Commonwealth, i cui organizzatori decidono nel 2002 di includere nel programma diverse discipline sportive a cui partecipano attivamente persone con disabilità, divenendo così la prima competizione internazionale multidisciplinare a proporre un modello davvero integrato che, al contrario, il CIO non sembra voler adottare, preferendo quello parallelo dei giochi paralimpici.

Nel dicembre 2006 l'Assemblea delle Nazioni Unite ha approvato la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità. In particolare, l'articolo 30 stabilisce che: "Al fine di permettere alle persone con disabilità di partecipare su base di uguaglianza con gli altri, attività ricreative del tempo libero e sportive, gli Stati parte prenderanno misure appropriate". Tra le varie misure previste vi sono l'incoraggiare e promuovere la partecipazione più estesa possibile delle persone con disabilità alle attività sportive e ordinarie a tutti i livelli, nonché assicurare che le persone con disabilità abbiano l'opportunità di organizzare, sviluppare e partecipare alle attività sportive e ricreative specifiche per le persone con disabilità.

I Giochi olimpici continuano però ad essere organizzati avendo come riferimento i normodotati. Ciò non toglie che, come in passato, anche ai Giochi di Pechino nel 2008 partecipino diversi atleti con disabilità. Resta comunque inascoltata la proposta, avanzata da diversi movimenti, di includere gli eventi paralimpici nei Giochi olimpici, sulla falsariga di quanto avviene ormai da anni nei giochi del Commonwealth, scelta che permetterebbe non solo agli atleti con disabilità di beneficiare dello stesso pubblico e di una maggiore attenzione dei media, ma anche di rendere i giochi più aperti.

1.3.4. Discriminazioni nei confronti di transessuali e intersessuali

Uno dei cardini dell'olimpismo difeso a spada tratta dal CIO è la lealtà sportiva, comportando sin da subito la netta distinzione tra le competizioni maschili e quelle femminili, salvo le poche gare miste dove l'identità sessuale dell'atleta ha una scarsa rilevanza. Ne consegue che l'apertura dei giochi alle donne ha determinato la necessità di evitare che falsi atleti maschi partecipassero a gare riservate alle donne, poiché godrebbero di un vantaggio sleale (il viceversa non è invece preso in considerazione). Nei casi dubbi, l'atleta è sottoposta a specifici test di verifica del sesso, chiamati non senza pregiudizio test di femminilità.

A partire dalla prima edizione dei giochi moderni, il riferimento è il sesso biologico, cioè il sesso assegnato alla nascita, trascurando colpevolmente sia coloro che hanno un'identità sessuale incerta rispetto alla distinzione bipolare (che potremmo definire intersessuali), sia coloro che hanno un'identità sessuale modificata completamente o parzialmente, perché hanno deciso di cambiare il sesso biologico (transessuali).

Spesso basta solo la presenza di caratteri sessuali secondari che non corrispondono all'immagine socioculturale del sesso biologico, come ad esempio un'eccessiva peluria sul corpo dell'atleta, per lanciare i sospetti. E un ruolo prioritario e negativo lo svolgono i giornalisti sportivi nel distruggere la privacy dell'atleta presa di mira, nascondendo così dietro la rivendicazione della lealtà sportiva forme di vero e proprio sciacallaggio mediatico, se non di discriminazione. Altre volte i sospetti nascono per via di un fisico considerato troppo mascolino o per alcune passioni ritenute poco femminili.

Da parte delle istituzioni internazionali e nazionali si verificherà un atteggiamento di netta chiusura nei confronti degli atleti intersessuali e transessuali finché, sul finire degli anni Sessanta, sugli stessi temi non si farà un importante salto di qualità grazie sia al dibattito scientifico sia alle rivendicazioni del movimento LGBT (Lesbico, Gay, Bisessuale, Transessuale e Intersessuale).

Viene infatti introdotta scientificamente la distinzione tra sesso e genere (*gender*): mentre il sesso fa riferimento all'aspetto strettamente biologico, per cui esistono due sessi maschile e femminile, il genere rimanda ad elementi psicologici e culturali, per cui esistono maschile e femminile, che possono essere totalmente indipendenti dal sesso biologico.

Ne conseguono altri due concetti, l'identità di genere (*gender identity*), cioè la percezione e la consapevolezza di appartenere ad un sesso, e il ruolo di genere (*gender role*), ovvero il comportamento manifesto che si adotta in ambito sociale. Una diatriba che avrà notevoli ripercussioni nel corso della storia sportiva, soprattutto quella olimpica, per quello che riguarda la lealtà sportiva e nelle prestazioni, con critiche e dubbi anche da parte delle atlete stesse.

Simboliche le parole di una tennista che dovrà affrontare la collega Richards⁶ che aveva subito un'operazione per cambiare sesso da uomo a donna: “Sarà difficile avere a che fare con lei perché ha un netto vantaggio fisico, ma ne ha ogni diritto. Tutti i grandi atleti hanno una qualche superiorità fisica, è questo che distingue i campioni”. Una vicenda il cui esito influirà anche sugli altri sport, non esclusi quelli olimpici, sebbene ai Giochi i controlli resteranno severi e discriminatori.

Se in questo caso si ha a che fare con una precisa scelta di cambiamento di sesso, molto più diffusi sono i casi di atlete che scoprono di non essere completamente donne soltanto dopo il test cromosomico.

I primi Giochi aperti alle persone transessuali saranno quelli di Sydney del 2000, nei quali le atlete per la prima volta non verranno sottoposte a un test sulla femminilità, ma ad un esame multidisciplinare. Sarà questo l'anno in cui il CIO si deciderà finalmente ad ammettere alle Olimpiadi atleti intersessuali e transessuali, pur stringendo le regole per l'ammissione al legale. Di fatto, vengono richiesti tre requisiti:

- Devono essere passati almeno due anni dal cambio di sesso.
- Deve esserci stato riconoscimento legale nel paese di appartenenza dell'atleta.
- L'atleta deve sottoporsi ad adeguate cure ormonali per un congruo lasso di tempo.

Il nuovo regolamento del CIO mantiene comunque molte discriminazioni e non sempre i paesi d'appartenenza dell'atleta riconoscono legalmente la nuova identità.

Sono chiaramente temi che vanno al di là dell'ambito sportivo e riguardano in pieno i diritti delle persone che rifiutano il modello del genere sessuale dicotomico.

In passato, la teoria medico-psichiatrica dominante definiva le persone trans come una deviazione dall'ordine binaria del genere apparentemente naturale, stigmatizzandole da un punto di vista sociale. Ora, in una nuova prospettiva, si parte dalla situazione sociale legale delle persone trans che è contrassegnata dalle violazioni dei loro diritti umani e le concepisce come membri equivalenti della società in un contesto di universalità di tali diritti.

⁶ Nata Richard Raskind, sposato con un figlio, nel 1975, a seguito di un intervento chirurgico, divenne donna. La USTA le negò il permesso di giocare agli US Open, ma una sentenza della Corte Suprema di New York nel 1977 le accordò la partecipazione.

Nell'ambito sportivo atteggiamenti transfobici e discriminatori non possono essere accettati, soprattutto quando mettono in discussione la cultura e la giustizia sportiva.

1.3.5. Discriminazione religiosa

Gli antichi Giochi erano celebrazioni anche religiose, dato che si svolgevano in onore di Zeus. Tuttavia, nel corso degli anni, proprio per motivi religiosi, nel 393 d.C. L'imperatore Teodosio, in nome del cristianesimo e su invito del Vescovo di Milano Ambrogio, ne decise l'abolizione, ritenendolo una festa pagana.

Quando de Coubertin si propose di organizzarli volle mantenere una netta distanza dalle religioni. Per questo e altri motivi, la religione non olimpica sarà sempre considerata una preoccupante negativa interferenza con lo spirito olimpico.

Detto questo, sport, olimpismo e religione si incrociano ovviamente sempre, come tutte le vicende umane. Basti ricordare la vicenda degli ebrei, tra giochi e persecuzioni.

Nella storia olimpica resta, infatti, la macchia indelebile delle Olimpiadi di Berlino nel 1936, alle quali i nazisti impediscono la partecipazione ad atleti ed atleti tedeschi di origine e religione ebraica.

Negli anni a venire le difficoltà di interazione risulteranno un po' più sfumate, come ad esempio a Seul nel 1988, quando, nel periodo in cui si svolgono le gare, cade anche la ricorrenza dello Yom Kippur, la giornata più sacra del calendario ebraico. Alcuni atleti, tra i quali ad esempio due velisti israeliani, decidono di rinunciare alla finale della classe *Flying Dutchman* perché coincide con il giorno della festività, mentre altri velisti nella classe 470 decidono di partecipare, ma per aver trasgredito alle indicazioni del governo la Federazione velica israeliana li espelle dalla competizione e li sospende per cinque anni.

Una storia simile viene tra l'altro romanizzata in "Momenti di Gloria" (celebre film del 1981 diretto da Hugh Hudson): durante le Olimpiadi, pochi giorni prima delle qualificazioni, Eric Liddell, velocista scozzese e fervente cristiano, scopre che la sua gara di qualificazione dei 100 metri si sarebbe svolta di domenica, giornata che, essendo santificata al Signore, non può essere utilizzata per svolgere delle attività lavorative o sportive. Liddell decide quindi di non partecipare alla qualificazione nonostante le forti pressioni della delegazione britannica, ma la situazione infine viene

risolta da un compagno di squadra (Harold Abrahams, di origine ebrea) che gli cede il posto alla qualificazione dei 400 metri, permettendogli di gareggiare in un giorno non festivo e di vincere infine la medaglia d'oro.

L'islam, invece, non ammette sport promiscui con uomini e donne che gareggino insieme. Le donne musulmane spesso sono quindi vittime di una discriminazione di genere matrice religiosa. Infatti, in molti paesi islamici è loro vietato praticare sport, nonostante nel Corano venga raccomandata l'attività fisica ad entrambi i sessi.

Il vero problema sta nell'interpretazione dei concetti di moralità e decenza che da alcuni vengono intesi come l'obbligo della donna coprirsi l'intero corpo, a eccezione di mani, piedi e volto. In ambito sportivo vuol dire che possono gareggiare solo ben coperte, ma mai in presenza di uomini, siano essi spettatori o telespettatori maschi, così come sono vietate le fotografie delle atlete.

Con l'aumento delle tensioni e degli integralismi si verificheranno alcune situazioni come quella che colpì la mezzofondista algerina Boulmerka ai Giochi olimpici di Barcellona, durante le quali terroristi algerini di gruppo islamico armato pronunceranno una condanna a morte nei suoi confronti, perché aveva avuto il coraggio di correre a gambe scoperte, tra l'altro vincendo l'oro sui 1500 mt e dedicandolo alle donne.

Oltre ai paesi islamici che tendono sempre più a escludere le donne dalla pratica sportiva, in altri la loro ammissione è vincolata al rispetto di alcune regole. Resta in molti l'idea che lo sport femminile debba non solo essere fortemente separato, ma anche nascosto agli occhi dei maschi.

1.4. La storia della “sportivizzazione”

La nascita degli Stati moderni e la creazione di istituzioni internazionali come il CIO, nonché la diffusione di competizioni a livello mondiale, hanno portato alla professionalizzazione delle attività motorie e alla ricerca dei record e della prestazione.

La modernizzazione ha garantito, dunque, l'eguaglianza delle opportunità e la parità di accesso allo sport di tutti gli strati sociali. Razionalizzazione, burocratizzazione, ricerca della performance hanno aperto le competizioni a strati più vasti della popolazione, al di là delle differenze di razza, di religione, di etnia, di status, di ceto. Il concetto di sport è stato così inserito in una visione più ampia di salute, in

cui la persona è stata vista come essere in relazione, per la costruzione di una nuova cultura ecocompatibile e solidaristica.

Lo sport suggerisce così lo sviluppo di una società libera e responsabile, giusta ed egualitaria a livello mondiale, integrando la promozione umana e la prevenzione della malattia, per un nuovo concetto di salute e di benessere, per lo sviluppo di uno sport umanistico rispettoso delle persone, capaci di integrare parti sempre più ampie della cittadina.

Gli ordinamenti giuridici si sono adoperati per garantire la prevenzione di ogni genere di discriminazione, di razzismo e di marginalizzazione e sono diventati strumenti per la lotta all'esclusione sociale.⁷ Ne è un esempio la legge del 2016 che dà la possibilità ai minori stranieri residenti in Italia di essere tesserati presso le federazioni sportive con le stesse procedure previste per i cittadini italiani, una sorta di *ius soli* sportivo, base di partenza per favorire più generale processo di inclusione.

La storia dell'inclusione nello sport si snoda in un lungo percorso storico, che ha origine dalla fine del Secolo XIX, per giungere fino ai Giochi di Rio del 2016, passando dalle prime esperienze in Francia, Regno Unito e della Germania, dove atleti sordi, ciechi o con amputazione hanno cominciato a praticare sport a livello agonistico.

Pietra miliare e antesignana delle paralimpiadi è l'organizzazione dei primi Giochi di Stoke Mandeville nel 1948 da parte di Ludwig Gutmann, neurologo e dirigente sportivo tedesco naturalizzato britannico (e vittima di discriminazione, essendo un ebreo fuggito alle persecuzioni naziste), celebre per aver promosso le attività fisiche delle persone con disabilità e averne organizzato il movimento sportivo, di cui è considerato il padre fondatore. Gutmann riteneva lo sport un ottimo mezzo per la riabilitazione, uno strumento che potesse attivare la passione ludica e il desiderio di provare gioia nella vita, contribuendo alla reintegrazione sociale.

Fu proprio l'edizione del 1960 dei giochi internazionali di Stoke Mandeville, svoltasi a Roma, a diventare ufficialmente la prima edizione dei Giochi paralimpici, mentre da Seul 1988 si sono sviluppati nelle stesse città di quelle olimpiche e nel 1989 venne fondato il Comitato internazionale Paralimpico.

⁷ Antonello de Oto, *Identità e alterità nello sport: il necessario percorso dell'inclusione*

Da allora l'attività motoria rende gli atleti disabili testimoni indiscussi della capacità umana di superare le difficoltà e di andare oltre le avversità, migliorandone l'autonomia e diminuendo il livello di assistenza di cui necessitano, promuovendo la salute, affermando il diritto di ogni singolo di esprimere attitudini, desideri e di essere inseriti nella rete di rapporti sociali, in un più vasto concetto di inclusione sociale per persone svantaggiate.

CAPITOLO SECONDO

PARI OPPORTUNITÀ E INCLUSIONE

2.1. Lo sport come “fatto sociale totale”

L'insegnamento e la pratica di discipline sportive sono fondamentali per promuovere l'inclusione sociale, proponendo il rispetto, la difesa e l'amore per la natura e l'ambiente, rappresentandoli come modelli di vita per quanti sono svantaggiati e sofferenti. Il rispetto delle regole è funzionale al riconoscimento delle differenze, prestando attenzione alle particolarità individuali, a quelle caratteristiche peculiari della persona per le quali talvolta si giustifica un'eccezione alla regola, una previsione specifica, un adattamento.

Si tratta, in fondo, dell'esercizio di quella virtù che Aristotele chiamava *epikeia*, cioè il discernimento, la sensibilità al particolare. Una legge o regola sensibile al particolare deve tradursi in diritti specificatamente diversi per individui o gruppi le cui caratteristiche giustificano il trattamento diverso, come nel caso di minoranze etniche, culturali, religiose e di opinioni, oppure disabili, immigrati; in una parola, gli “esclusi”.

Il rispetto che normalmente tributiamo alle persone non ha a che fare con la loro dignità umana, bensì con la loro qualità morale, professionale, sportiva o di altro tipo, con la loro eccellenza, il loro essere migliore di altri: vale a dire il contrario dell'uguaglianza. Esistono un rispetto uguale e un rispetto diseguale, o differenziale, che parte dal riconoscimento delle differenze e che non mira a rendere uguali, ma a generare rispetto di sé stessi attraverso le forme identiche di rispetto.

Paradossalmente, sentirsi rispettati semplicemente come una persona potrebbe offendere proprio perché misconosce, o addirittura nega, tutto quanto siamo oltre la semplice personalità, ovvero la nostra individualità, il nostro valore e la nostra differenza sessuale, etnica, culturale o fisica⁸.

⁸ R. Mordacci, “Rispetto”, Ed. Cortina 2012

2.2. I diritti di cittadinanza

Il concetto di inclusione sociale si radica nella stessa Costituzione italiana, che individua uno specifico compito spettante alla Repubblica di rimozione degli ostacoli di ordine economico e sociale che di fatto limitano le estensioni di libertà e di eguaglianza a tutti. L'eliminazione delle diseguaglianze si collega al fine del pieno sviluppo della persona umana e della effettiva partecipazione di tutti all'organizzazione politica, economica e sociale del paese.

La discriminazione è così definita come l'offesa alla dignità di una persona o di un gruppo di persone attraverso parole e azioni di disprezzo e discriminatorie nei confronti di razza, colore della pelle, lingua, della religione e origini.

Le pratiche sportive sono considerate fundamentalmente inclusive, perché capaci di superare da un lato le differenze biologiche collegate al concetto di razza e dall'altro lato il concetto di etnicità, rappresentato attraverso atti e fatti culturali.

Lo sport è stato (e dovrebbe continuare ad essere) un mezzo per superare la differenziazione relative sia i fattoriali sia quelli etnici. Eppure, ancora oggi spesso i discorsi ideologici evidenziano differenze di razza, di condizioni economiche, di supposte e capacità fisiche o mentali.

Occorre ricordare anche le differenze religiose che caratterizzano ad esempio l'esperienza dei migranti. L'integrazione di questi ultimi attraverso lo sport deve affrontare problemi come l'identità dei musulmani e, soprattutto, delle donne costrette ad affrontare stereotipi culturali di genere religioso. Anche il concetto del corpo femminile è fortemente problematizzato e caricato di tanti fattori culturali come i codici con cui ci si veste.

Le attività sportive sono state spesso un mezzo per poter affrontare le difficoltà di integrazione di immigrati di religioni diverse all'interno della società globale. Lo sport può essere così considerato come un nuovo diritto collettivo di cittadinanza culturale, strettamente connesso ad una gamma di diritti inviolabili riconosciuti in Costituzione, primo fra tutti il diritto alla salute, inteso come diritto al raggiungimento e al miglioramento del benessere psicofisico.

Tuttavia, se considerato attività per pochi atleti talentuosi alla ricerca della migliore prestazione sportiva, diviene allora terreno di pratica adatto ad un numero di persone sempre più basso, anziché orientarsi al mantenimento della salute e del

benessere di un'ampia platea. La nostra società sta quindi tentando di passare dal concetto di uomo per lo sport a quello di sport per l'uomo, per una nuova cultura sportiva che punti all'inclusione di soggetti deboli, svantaggiati, con difficoltà economiche e sociali.

Cambia il concetto stesso di salute che diviene, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, un dinamico benessere fisico, mentale e sociale, un bene instabile che bisogna acquisire, difendere, ricostruire costantemente e che evolve in una dimensione sociale, mentale, morale e affettiva.

L'attività fisica e motoria sono le fondamenta della formazione integrale di un individuo, dove il corpo e la corporeità sono espressione del diventare ed essere persone, processi che appaiono tanto più importanti nel caso dei soggetti disabili.

La disabilità è una condizione non solo fisica o mentale, ma anche una costruzione sociale da affrontare. Oggi risulta chiaro che i soggetti non vanno etichettati in termini di esclusione sociale associata al loro stato fisico, ma rivalutati per la loro capacità culturale di superare tale stato, superando un modello sociale che legato alla marginalizzazione collegata al solo modello medico.

La dimensione competitiva di alcuni sport consente di filtrare la categoria della disabilità facendola uscire, anche solo temporaneamente, dall'esclusione sociale, in qualche modo normalizzandola, rendendo manifestazioni come le Paralimpiadi la dimostrazione come i disabili possano riscoprire i valori dello sport, sfidano sé stessi e i propri limiti fisici.

Lo sport permette la costruzione di relazioni fra gruppi diversi e fra culture differenti, assume una valenza sociale di "mescolanza", una sfida per un nuovo diritto di cittadinanza culturale, di recupero di ampie fasce della popolazione che la pratica amatoriale agonistica può consentire di reintegrare all'interno del sistema sociale.

Oltre alla logica moderna della pura competitività, oggi lo sport, per il suo valore multidimensionale e inclusivo, favorisce momenti di incontro e sviluppo delle persone, garantisce una sperimentazione della cittadinanza attiva, della partecipazione e crescita individuale e collettiva.

2.3. Dallo sport come terapia alle Paralimpiadi

La storia nello sport per persone con disabilità è un processo che ha portato l'attività sportiva dall'ambito medico, dove era utilizzato per la riabilitazione, a ciò che è oggi. Un percorso che è partito dalla fine del XIX secolo in Francia, in Regno Unito e Germania con lo sport agonistico per atleti sordi, ciechi e con amputazioni, con percorsi riabilitativi anche per persone con lesione del midollo, con diverse dinamiche sociosanitarie europee nel periodo tra le due guerre.

Gli albori li possiamo riscontrare in Europa, nel diciannovesimo secolo con la nascita delle prime associazioni di persone con disabilità, che hanno svolto la funzione di promozione di attività di aggregazione (tra cui lo sport); dopo la Prima guerra mondiale sono nate anche organizzazioni ed enti di beneficenza per assistere ex militari con disabilità.

È in Francia che, verso la metà del Settecento, nasce la prima scuola pubblica per sordi al mondo, che proporrà delle attività sportive in modo strutturato tra la fine dell'Ottocento e gli inizi del Novecento, con la nascita di un club di ciclismo e uno di atletica. Il mondo dello sport non consentì loro l'inclusione e ciò contribuì alla crescita del movimento sportivo dei sordi che, nel 1924 a Parigi, dopo e al di fuori dell'ottava Olimpiade, organizzò i primi giochi mondiali silenziosi.

Sempre a fine Ottocento, nel Regno Unito nasce la società nazionale per l'impiego di atleti disabili e viene fondata una struttura residenziale dove venivano praticate attività sportive per loro, soprattutto all'aperto. Nel 1913, nei pressi della scuola pubblica per ragazzi ciechi ipovedenti sorta nel 1876 a Worcester, si iniziarono a proporre attività sportive a cui non fosse necessario alcun adattamento. Nel 1927 quello dell'Istituto fu il primo equipaggio con disabilità visiva a gareggiare nella Royal Regatta di canottaggio.

Per i veterani con amputazioni una particolare attenzione era stata posta da molto prima che iniziasse il primo conflitto mondiale, con lo sport competitivo utilizzato a scopo riabilitativo al Greenwich Hospital (tra gli eventi più famosi una sfida a cricket tra due squadre, una di amputati di un braccio, l'altra della gamba) Sarà poi la Prima guerra mondiale, dalla quale tornarono tornano più di 40.000 soldati amputati di uno più arti, a dare l'avvio ad una nuova fase. Nel 1915, infatti, un ospedale a Londra iniziò ad accogliere i veterani con amputazione, per la maggior parte uomini, giovani e sani,

ma con menomazioni, organizzando un evento a cadenza annuale con gare di atletica leggera e marcia.

È il 1914 quando viene fondato il Comitato per le cure a soldati e marinai ciechi, un ente di beneficenza che da subito inserisce lo sport competitivo nel programma di riabilitazione. La vicinanza con un lago contribuì a promuovere il canottaggio, ma altri sport praticati furono l'atletica, corsa veloce salto in lungo in alto, lancio del peso, motociclismo, arrampicata su corda, camminate e marcia.

Per le ragazze la possibilità di avere un'istruzione superiore viene data nel 1921, anno in cui l'Istituto nazionale per i ciechi fondò un college per ragazze con problemi di vista, dando loro anche la possibilità di praticare nuoto, danza, ginnastica e corsa.

In Germania nel 1888 viene fondato a Berlino un club sportivo di sordi, mentre dal 1911 a Dresda si ebbero le prime iniziative sulla medicina e la salute pubblica basate su ricerche sulla fisiologia dell'esercizio, con un notevole aumento tra le due Guerre dell'attenzione dei medici per lo sport come mezzo di riabilitazione.

Una forte accelerazione verso lo sport paralimpico si ebbe nel 1944, quando in Inghilterra, venne affidata a Ludwig Guttmann la direzione di un'unità spinale a Stoke Mandeville. Da qui inizia la vera rivoluzione nella presa in carico, nella cura dei pazienti con lesioni del midollo di cui fu protagonista questo medico ebreo di nazionalità tedesca emigrato in Gran Bretagna nel 1939 per le persecuzioni razziali.

Il reparto da lui fondato nel 1952 divenne il centro nazionale delle lesioni midollari, dove un lavoro d'équipe di fisioterapia e terapia occupazionale con attività motorie e sport fecero raggiungere buoni risultati nel recupero funzionale. Egli voleva che i suoi pazienti tornassero ad essere contribuenti come altri e, con la promozione dello sport competitivo, restituire loro la volontà di vivere una vita piena con orgoglio e rispetto di sé, oltre che come mezzo di riabilitazione fisica.

2.4. Inclusione sociale e partecipazione

“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di suscitare emozioni, ha il potere di unire le persone come poche altre cose al mondo. Parla ai giovani in un linguaggio che capiscono. Lo sport può creare la speranza, dove prima c'era solo disperazione. Lo Sport ride In faccia ad ogni tipo di discriminazione.” – Nelson Mandela

Il gioco è un mezzo per favorire lo sviluppo individuale, il rispetto delle norme sociali, la costruzione della salute e del benessere personale e sociale e può essere visto come un mezzo per garantire la socializzazione dell'individuo e la sua integrazione è una società.

Differenziazioni sono dovute alla capacità del singolo di sviluppare i propri talenti naturali, inserendosi dentro l'ordine sociale. Il potenziale solidaristico nelle pratiche sportive è uno strumento potente che può contribuire alla promozione delle persone dal rispetto dei diritti umani, soprattutto delle minoranze etniche, linguistiche, razziali e degli atleti disabili.

In questo senso la pratica sportiva è individuata come strumento di soddisfazione, di necessità e di autorealizzazione, di contrasto allo stress, di promozione e ricreazione, di costruzione di efficaci e gratificanti reti di socialità, di prevenzione della devianza o di attività pericolose (come l'assunzione di droghe), di aumento del prestigio sociale di livello delle abilità, delle competenze spendibili anche nella vita ordinaria.

L'integrazione sociale si concretizza con iniziative rivolte a stranieri immigrati o rifugiati, detenuti o ex detenuti persone con problemi di salute mentale e disabilità in generale, così come in progetti di recupero sociale legati allo sport realizzati nei quartieri socialmente più difficili delle città.

Sono solo alcuni degli esempi di come lo sport possa essere utilizzato come dispositivo di inclusione e integrazione sociale, un fattore di promozione e inclusione sociale per attivare o aumentare la partecipazione ad una comunità, intervenendo positivamente sul benessere di comunità e gruppi sociali

Allo stesso tempo, lo sport può divenire un forte dispositivo di esclusione sociale, quando l'accesso è precluso a molti tra coloro che non hanno un preciso *habitus* di origine familiare, o che non hanno risorse culturali ed economiche sufficienti. La

scarsità di risorse, in particolare, può condizionare negativamente l'accesso alla pratica sportiva sia per i costi intrinseci legati a logiche di mercato, sia per le spese indirette quali trasporti, alimentazione corretta, abbigliamento e attrezzature o altro.

In controtendenza vi sono iniziative di “connettività” legate ad attività fisiche e motorie, meno definibili sportive in senso stretto, che hanno l’obiettivo di eliminare le barriere di accesso. Il riferimento è a quelle esperienze definite *mass Community Sport Event*, ossia eventi sportivi comunitari di massa che coinvolgono grandi numeri di partecipanti e che si realizzano a cadenza prefissata. Si tratta di eventi pensati ed organizzati concretamente per essere quanto più inclusivi possibile, si svolgono a cadenza settimanale in spazi pubblici, incentrati su una dimensione locale adeguata a spostamenti brevi per chi partecipa e gratuiti. Sono realmente aperti a tutti i livelli, anche molto diversi, di preparazione fisico-atletica delle persone, facilitando l'interazione sociale e prevedono allenamenti di gruppo, inclusione, condivisione *social*: non importa chi sei, da dove vieni, quale sia il tuo livello di forma fisica.

È un lavoro continuo per la creazione di un ambiente più inclusivo, che accolga tutti, indipendentemente da preparazione fisica, età, razza, identità di genere, orientamento sessuale, disabilità, religione e convinzioni politiche. I partecipanti sono costantemente invitati a supportarsi tra di loro ad incitarsi, a riconoscersi vicendevolmente, cercando di ispirarsi a vicenda e di condividere le esperienze attraverso i social.

Allenarsi insieme è un aspetto motivante e la condivisione sui social network delle performance atletiche segue la nuova moda di utilizzare il supporto di applicazioni digitali. Uno degli obiettivi è l’azzeramento delle barriere, offrendo supporto sociale. Le manifestazioni sono organizzate da volontari, all'aperto, e tutti indistintamente vi possono partecipare. Le persone disabili possono parteciparvi ovunque siano predisposte le condizioni minime per garantire la loro sicurezza.

Sono iniziative eque ed inclusive, il cui scopo è promuovere l'attività fisica e lo spirito di comunità, fornendo opportunità di supporto per l'esercizio fisico anche durante gli altri giorni della settimana, offrendo calore e supporto reciproco. L'attività fisico-motoria è incoraggiata proprio dall'assenza di barriere e dal diffuso supporto sociale nelle relazioni tra i corridori, promosso dai volontari autonomamente, in un clima di fiducia riconosciuto dagli stessi partecipanti.

CAPITOLO TERZO

SPORT ED EDUCAZIONE

La società inclusiva richiede lo sviluppo di processi di riconoscimento del valore dell'altro rispetto al sé e di interazioni per integrare i punti di vista il che richiede la capacità di ritrovare modalità di incontro e interscambio nella reciproca valorizzazione per il bene comune. Le attività motorie dello sport possono costituire esperienze importanti, purché diventino occasioni di messa in gioco, d'azione rispetto all'altro, nel rispetto di peculiarità e diversità. Le attività sportive possono costituire un'occasione per costruire una società inclusiva, a condizione che siano effettivamente orientate allo sviluppo di ciascuno nella sua umanità.

La promozione di una società inclusiva può avvenire grazie a uno sport altrettanto inclusivo, capace di favorire l'incontro tra persone con differenti bisogni e possibilità, ma desiderosi di partecipare ad attività in cui ci si sente accolti e apprezzati e valorizzati a prescindere dalle proprie condizioni fisiche e psichiche e socioculturali, realizzando forme e modalità cooperative in cui ognuno possa trovare il proprio spazio espressivo e la gioia di vivere.

Le attività sportive devono essere occasione per mettersi alla prova e sperimentare possibilità e limiti del proprio corpo e della propria persona all'interno di contesti, situazioni di incontro-scontro con gli altri, provando il piacere di vedersi capaci di fare qualcosa di nuovo in una tensione verso la vittoria e l'affermazione di sé, sapendo che a ciò anela, naturalmente e comprensibilmente, anche l'avversario, l'altra persona in gioco. Si tratta di costruire vie di speranza ai contesti che sappiano corrispondere ai bisogni e ai desideri esistenziali delle persone, ai bisogni profondi di socialità, di reciprocità, di fiducia e di solidarietà.

Il problema di ogni esperienza umana è nel bilanciamento tra l'affermazione di sé e lo sviluppo dell'altro, nella capacità di saper essere attento a sé e agli altri. Anche lo sport fa sempre più leva, purtroppo, sull'uomo consumatore e meno spettatore, anziché soggetto che prende parte alla vita attiva e pratica lo sport e l'attività motoria come mezzi per stare bene con sé e con gli altri in contesti più vivibili. Emerge sempre

più il rapporto di interdipendenza tra l'economia e il mercato e la crisi del sistema educativo in cui lo sport si allontana dal gioco, diventando parte del mondo del lavoro come una manifestazione complementare.

È necessario che lo sport sia per tutti, senza esclusione alcuna, e che le attività motorie sportive siano orientate in chiave educativa e possano così contribuire a sviluppare la persona nel suo essere/divenire umano, aiutandola a rielaborare quegli istinti tesi naturalmente a affermare le individualità in opposizione ad individualismo, soggettivismo ed egoismo.

L'attività sportiva dovrebbe aiutare dunque a riconoscere e rielaborare l'aggressività che naturalmente è presente in ogni essere umano. Il termine aggressivo viene da "*ad-gradī*", ovvero movimento verso. Dobbiamo imparare a distinguere l'aggressività distruttiva dall'aggressività costruttiva, tra agonismo e tensione e desiderio di rivincita, per dare il meglio di sé senza sopraffare l'altro. La competitività da spazio all'aggressività, all'intrattenimento, sviluppa atteggiamenti di rivalità interni di dipendenza negativa, genera sentimenti di invidia che relegano la persona nella solitudine e dà luogo a forme di esclusione e di autoesclusione.

L'adattamento dell'altro a sé e alle proprie idee può essere la base di forme di associazione che costruiscono unità omologanti e organizzazioni di tipo gerarchico, sviluppando in ogni persona dipendenza anziché autonomia. La competizione (dal latino "*cum-peto*", correre, chiedere, dirigersi con) mira invece a far dare il meglio di sé e a migliorarsi grazie all'incontro e al sostegno dell'altro. È questa la base per esperienze più propriamente inclusive, tese ad accogliere e valorizzare ogni essere umano al di là delle sue condizioni personali, sociali e culturali e religiose, ma anche conoscere meglio sé stessi, imparando a esplorare dimensioni e potenzialità che altrimenti rimarrebbero nascoste, dando comunque ragione dell'originalità di ciascuno.

La sana competizione è capace di dare all'esistenza una gioia quotidiana quando si realizza come un gioco, quando nasce da un accordo, quando fa attenzione a ciò che assicura la salute e la vita dell'avversario, facendo sì che ciascuno si possa migliorare con i propri sforzi.

Alla base dei processi di integrazione e inclusione ci sono i valori della reciprocità e dell'interscambio senza interventi esterni, base per una vera autonomia personale, sociale e civica per tutti.

Uno sport inclusivo sviluppa contesti e forme di partecipazione non solo adattive, attraverso la modifica di regole, strutture e strumenti tipici delle diverse attività motorie cosiddette preventive e adattate, ma anche integrate attraverso attività in contesti accoglienti in cui le persone normali giocano e si orientano verso l'altro. Le persone con disabilità imparano ad esplorare e ad utilizzare il codice, le modalità che contribuiscono ad arricchire il proprio essere ed esistere grazie all'incontro con chi è in difficoltà. Lo sport selettivo, competitivo e d'élite esclude invece chi non riesce ad essere un campione, producendo allontanamento dall'attività sportiva e fughe nelle sostanze dopanti.

Se guardiamo alle origini, il modello educativo dell'Atene classica prevedeva che la formazione si articolasse in *paideia* fisica, comprendente la cura del corpo e sfalsamento, e *paideia* psichica, volta a garantire una socializzazione armonica dell'individuo nella polis attraverso l'interiorizzazione di quei valori universali che costituivano l'*ethos* del popolo.

Uno sport educativo, umanizzante e inclusivo dovrebbe perseguire sempre lo sviluppo di questi principi-valori di eccellenza e virtù, coinvolgimento e impegno in prima persona, etica, conoscenza e applicazione delle regole di vivere civile. Dovrebbe favorire l'incontro e il dialogo tra le persone nel piacere del gioco e della sfida come occasione di esplorazione e sviluppo del sé grazie all'altro.

Lo sport deve contribuire a costruire una società improntata al reciproco rispetto alla lealtà dei comportamenti e alla solidarietà per tutti i popoli e culture.⁹

Da qui l'importanza di proporre attività motorie e sportive in forma ludica e in contesti socializzanti, dal clima sociale positivo. I contesti di inclusione, di comprensione aiutano a prevenire il disagio personale sociale, promuovendo una significativa convivenza civile. La competizione sposta il focus sul risultato e riduce l'empatia verso gli altri, favorendo ostilità e comportamenti antisociali e facendo aumentare i comportamenti amorali. Al contrario, la cooperazione è una competenza centrata su un compito che richiede interdipendenza positiva e favorisce comportamenti sociali positivi, facendo aumentare il funzionamento morale.

⁹ Benedetto XVI, Saluto, Udienza generale, 2005

Un progetto educativo, sociale e sportivo dovrebbe quindi essere sempre orientato allo sviluppo della persona, concepita non solo come individualità, ma in interrelazione e corrispondenza con chi sta accanto e di fronte e che, dunque, richiede dovere di reciprocità.

Lo sport e l'attività fisica e motoria sono importanti per la persona e il suo benessere fisico, psicologico e educativo. È quindi importante che tutto questo possa essere facilmente accessibile a ciascuno, nessuno escluso, al di là delle proprie condizioni fisiche e psichiche e culturali, etniche e religiose.

Si rende quindi necessario rimuovere gli ostacoli alla partecipazione e all'assunzione diretta e di responsabilità, favorire l'autonomia personale sociale. Così come d'altronde previsto dalla Convenzione internazionale dei diritti delle persone con disabilità del 2006, che impone il dovere di:

“Promuovere, proteggere e garantire il pieno ed uguale godimento di tutti i diritti umani e di tutte le libertà fondamentali da parte delle persone con disabilità e promuovere il rispetto per la loro intrinseca dignità. L'autonomia individuale, compresa la libertà di compiere le proprie scelte e l'indipendenza delle persone e l'accessibilità, favorendo la partecipazione alla vita culturale e creativa, agli svaghi e allo sport”.

Dal punto di vista pratico, se sono ormai sempre più presenti forme di adattamento di alcuni sport a persone con disabilità (basket in carrozzina, volley per i non vedenti, ecc.), da oltre un decennio ormai si sono incrementate le esperienze di sport integrato con la possibilità di far giocare insieme persone con disabilità e persone normali a sviluppo tipico, pervenendo anche a forme integrate di sport come il basket, il *sitting volley* inclusivo e il calcio unificato.

3.1. Mettersi in gioco

È importante perseguire una via dello sport che permetta di ascoltare e costruire, ridare dignità, offrire occasioni. Un tracciato che descriva il proprio destino, che consideri la periferia una terra di frontiera, uno spazio in cui forze e soggetti diversi entrano in relazione, si incontrano e si scontrano, mettendosi comunque in gioco, modificando la propria identità.

Alcuni autori¹⁰ considerano i giochi dello sport come elementi fondamentali per sfumare certi confini culturali che percepiamo come troppo netti, per costruire spazi condivisi, dove sia possibile sentire appartenenze comuni, al di là delle diverse provenienze, di giudizi reciproci. Tornare (o cominciare) a giocare è un esercizio pratico di inclusione e di cittadinanza da svolgere quotidianamente insieme, autoctoni e migranti, adulti e ragazzini poveri, meno poveri, normodotati e persone con disabilità.

Lo sport diventa così un momento e un luogo di integrazione e di interazione, nel quale costruire le relazioni interpersonali, scambi, intrecci, per completarsi vicendevolmente e guardare l'altro non come un diverso, ma come un alleato e compagno di gioco con il quale condividere la propria esistenza.

Lo sport non è intrinsecamente educativo, ma lo diviene se inserito in un progetto che intenzionalmente punti al conseguimento degli obiettivi di sviluppo della persona, anziché ai fini specifici dello sport in senso professionalizzante. Trasferendo dalla finzione dello sport le sue regole e le sue trasgressioni alla vita, può divenire uno strumento non solo di miglioramento fisico, ma di affinamento del pensiero critico, un modello di aiuto, di cooperazione e di inclusione, di sviluppo di fiducia e identitario.

È compito fondamentale di tutti gli operatori ed educatori trasformare il momento dello sport senza svuotarlo dei valori, in svago e divertimento, in un momento educativo di sviluppo delle potenzialità di ciascuno e del gruppo. L'obiettivo deve essere sprigionare energia positiva, senso di sé e dei propri limiti per generare occasioni di condivisione e conoscenza reciproca, giocare con tutti tra tutti, utile per abbattere i pregiudizi che separano il cosiddetto mondo normale da quello deviante.

Tecnicamente, lo sport può lavorare su una serie di elementi (coppia di opposti):

- Singoli/gruppo

¹⁰ Vedi "Il gioco duro dell'integrazione", Davide Zoletto

- Accoglienza/espulsione
- Differenziazione/omologazione
- Regola/trasgressione
- Fantasia/realtà
- Vittoria/sconfitta
- Corpo/organismo
- Gesto/prestazione

La pratica sportiva consente di trasformare questi elementi in un dispositivo interno di crescita che continua a funzionare anche laddove non ci sia più l'educatore: se l'educazione funziona, in questo caso attraverso lo sport, consente poi alla persona di proseguire da sola il proprio viaggio, forte degli strumenti appresi. L'individuo ha così la possibilità di trasferire nella propria vita l'accoglienza, lo spirito di squadra, la valorizzazione di tutti, accettando le sconfitte, senza rinunciare a mettersi in gioco e a confrontarsi con gli altri.

In questo contesto, la pedagogia speciale invita sempre a considerare la persona per le sue risorse e non per le sue mancanze o funzionamenti deficitari, a guardare alle diversità come ad un arricchimento personale e comunitario. Contribuisce a definire un modello di sport per tutti in cui prevedere la partecipazione attiva sulla base di uguaglianza e di pari opportunità e di accessibilità, definendolo come "integrato", una modalità che, ad esempio, unisce e fa dialogare e giocare insieme persone con e senza disabilità.

In questo senso lo sport può essere definito come un insieme di attività, ginnastiche di gioco, di esercizio, di movimento svolte insieme da normodotati, senza eccezione alcuna, con tutte le diversità e da soggetti con disabilità, con diversi deficit da uomini e da donne, contrassegnate da spirito agonistico e non, dove ognuno possa valorizzare le proprie potenzialità sulla base di pari opportunità e partecipazione attiva attraverso regolamenti flessibili che rispettino le caratteristiche delle persone. Lo scopo è quello di stimolare, attraverso l'attività sportiva, la cooperazione e la costruzione di una mentalità in cui ognuno è portatore dei pregi e dei difetti del suo essere individuo unico.

3.2. L'allenamento inclusivo

Per giocare e stare insieme ci si deve conoscere e costruire relazioni, accogliere, capire chi si ha di fronte. È importante costruire delle azioni significative, conoscere e capire, ascoltare e leggere i bisogni dell'altro. Sono elementi essenziali di un agire consapevole e finalizzato alla costruzione di una relazione efficace che deve aiutare e trasformarsi in relazione, dapprima di supporto e poi di accompagnamento all'autonomia possibile, poiché una relazione che non genera processi di autonomia non può dirsi educativa.

Bisogna avere fiducia e creare legami di fiducia, elemento essenziale per creare nelle persone le condizioni per mettersi in gioco insieme agli altri. Le attività che sviluppano la fiducia conducono le persone con e senza disabilità ad essere determinate e decise nel fornire obiettivi, regole, scadenze.

Bisogna attuare attività che consolidano le relazioni e lo spirito di collaborazione, di interdipendenza positiva. Si apprendono molte più idee e concetti, parlando, confrontandosi, discutendo che con una lezione frontale.

È importante favorire la coesione attraverso la conoscenza reciproca, lo sviluppo dell'identità del gruppo, la promozione del reciproco sostegno e la valorizzazione delle differenze. Ad ognuno va garantita la piena partecipazione, creando un contesto di reciproca interdipendenza.

L'attività sportiva deve essere adatta al gruppo e ideata sulla base di pari opportunità, uguaglianza e partecipazione attiva, deve permettere di giocare insieme. È utile una riflessione finale che faccia emergere come ci si sente, cosa si può migliorare con il contributo di tutti.

“Che tutti giochino, non solo i più bravi, ma tutti, con i pregi e i limiti che ognuno ha, anzi, privilegiando i più svantaggiati. Insieme per giocare potete dare anche ragioni di speranza e fiducia.” - Papa Francesco

Lo sport “umanistico” ed inclusivo consente di ricostruire delle relazioni sociali, affrontando eventi negativi, diviene un processo di rielaborazione relazionale che permette alle persone di affrontare le sfide con i propri limiti e con le barriere che le circondano, sviluppando nuove strategie cognitive.

Lo sport deve poter insegnare la resilienza ed essere visto come speranza, rigenerazione, possibilità di ricostruirsi o ridarsi una nuova traiettoria esistenziale. Una metafora della vita che ti sottopone a molteplici avversità, sviluppando le doti necessarie per affrontare gli ostacoli, le frustrazioni nel successo della solitudine e la sfortuna.

La resilienza è una caratteristica intrinseca dell'educazione che, mentre si rivolge a tutti, trasferisce gli strumenti adatti a trasformare tutte le persone in persone resilienti, utilizzando quelle strategie apprese per poter cambiare rotta. Il superamento del trauma ed il successivo processo di resilienza non sono uno stato atto isolato della persona, ma si sviluppano in relazione all'ambiente, la persona, la famiglia, le strutture sociosanitarie educative, la Comunità ed i valori che una società esprime. Il termine deriva dal latino "*re salio*", iterativo di saltare, rimbalzare, danzare, che richiama anche il gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalle forze del mare. Il concetto nasce nel campo della fisica e dell'ecologia, dove designa la capacità di alcuni metalli a resistere agli urti senza deformarsi, evocando le capacità di adattamento e ripresa di alcuni ecosistemi che, dopo gravi shock, ritornano in un equilibrio simile al precedente. È un processo intenzionale che, in una relazione educativa, induce a far fronte, resistere, trasformare, integrare, costruire e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita, nonostante l'aver vissuto situazioni difficili che facevano pensare ad un evento negativo.

Tra gli esempi di persone che, dopo aver subito un trauma attraverso lo sport, sono riusciti a ricostruirsi, possiamo citare Alex Zanardi, ex pilota di Formula 1 diventato campione Olimpico di paraciclisto e alla schermitrice Bebe Vio, o altri, meno conosciuti, come il velista Nel corso del 2023, I Timonieri Sbandati Marco Rossato e Igor Macera hanno affrontato una doppia sfida, prima con il Giro Toscana e successivamente con il Giro d'Italia, dedicandosi con le loro navigazioni a sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo al cruciale tema dell'accessibilità nei porti e dell'ambiente circostante, cercando di suscitare riflessioni tra gli amministratori portuali incontrati lungo il percorso.

L'iniziativa "Navigare Oltre I Limiti" si proponeva di mettere in evidenza ciò che è essenziale nei porti e nei marina, per consentire a tutti di godere appieno della vita in mare in totale autonomia, con particolare attenzione verso le persone con disabilità o con limitazioni legate all'avanzare dell'età. Le navigazioni si prefiggono di raccontare

e far riflettere sul significato di muoversi tra barche, scivoli, pontili e gli accessi ai servizi di terra. È un progetto, un viaggio di promozione dei Porti & Marine della Toscana sensibilizzando sul tema dell'accessibilità, turistico e ambientale.

Dopo 3 lunghi anni di restauro e un'intera stagione a testare le tante novità tecnologiche a bordo di Tornavento, è partito il progetto di formare dei nuovi e speciali navigatori con disabilità motorie. L'equipaggio ha documentato l'accessibilità degli approdi, le associazioni del territorio, i particolari dei meravigliosi paesaggi visti dal mare, impegnandosi a raccogliere la plastica trovata in acqua lungo la rotta. Un gruppo di amici con il compito di sensibilizzare in forma collaborativa, sul delicato tema dell'accessibilità fornendo consigli e soluzioni utili a migliorare il comfort di ogni diportista.

Sarà fondamentale poi la continuità negli anni sia per formare nuovi speciali navigatori sia per tenere alta l'attenzione sulle tante barriere architettoniche ancora troppo presenti. Il risultato è visibile su una mappa interattiva del loro sito: <https://www.sailforall.it/progetti/mappatura/>.

Di nuovo, nell'intervista Marco Rossato analizza le differenze con l'esperienza in solitario del 2018:

“Nel 2023 con Igor abbiamo ripetuto questo Giro d'Italia con una barca totalmente diversa che si chiama Tornavento. È una barca che mi è stata donata nel 2019 da Luigi Zambon, che fu la persona che mi ha insegnato un po' tutto del mare. Tra l'altro il Tornavento fu la prima barca sulla quale salii a bordo da persona disabile dopo un incidente. Quindi c'è tutto un legame molto molto intenso con questa imbarcazione, con il suo armatore e la moglie Gabriella. Le abbiamo dato nuova vita, abbiamo cercato di darle quel pizzico di sostenibilità o di green.

Nel secondo Giro d'Italia. È stato molto più complesso questa gestione. Perché ci sono state tappe anche da 70 a 80 miglia e qualcuna anche di più. Non avevamo ancora fatto un conteggio esatto, avevamo dei calcoli approssimativi, cioè, Sapevo di poterla fare. Anche perché comunque contiamo sempre sulla propulsione a

vela principalmente, quindi però ti posso dire che siamo riusciti a gestire in maniera ottimale tutte le nostre risorse a bordo e questo ci ha permesso di fare tappe decisamente molto, molto lunghe a scapito della velocità.

La prima ripartenza che abbiamo fatto da Roccella verso Reggio Calabria, dove Dovemmo tornare indietro dopo più di 10 ore di navigazione perché arrivati a al capo Spartivento, la punta più a sud della Calabria. Trovammo un vento contrario, un'onda che era arrivata subito a 2 m, nel giro di 5 minuti. è stata forse la cosa più intelligente che piuttosto di andare ad affrontare quel mare lì, spingendo quel motore e col rischio che come superato il capo ci fossimo trovati senza più motore, abbiamo preferito girare la barca, tornare indietro, ricaricare e aspettare il momento migliore per ripartire. E quindi nel secondo tentativo in realtà ci siamo riusciti. A denti stretti, perché io queste cose qua per me l'ho vista come una sconfitta enorme, cioè arrivare da Venezia in fondo alla punta della Calabria per qualche manciata di miglia ...quel giorno l'ho accusato particolarmente

Igor mi diceva, Ma no, dai, abbiamo avuto fatto tantissimo e la fatica è stata veramente tremenda arrivare da lì perché in Adriatico avevamo già perso una settimana di di tempo a causa meteo e lo Ionio avevo spinto tantissimo, tanto che Igor non amava navigare di notte. Soprattutto non amava vedere nel cartografico che sotto di noi avevamo 300.000 m di profondità, questa cosa lo metteva particolarmente in ansia, quindi le notti da lì in avanti me le me le ero fatte tutte quante, io da solo.

Igor l'ho conosciuto nel 2018, in occasione della mia tappa a Livorno con il Giro d'Italia, ci siamo conosciuti lì, e c'è stata subito simpatia. La cosa più bella è che tra noi c'è sempre stato un grande rispetto, soprattutto il rispetto dei ruoli a bordo. Sai, lui vola l'aliante, è tra i 10 piloti di acrobatica di aliante al mondo. E anche quando sono stato io in aereo con lui, era lui a comandare. Quindi io stavo agli ordini, anche perché non è che puoi fare cose diverse. In barca poteva

dire la sua, ha detto sempre la sua, soprattutto all'inizio. Poi, strada facendo si rendeva conto che la sua mentalità da velista andava a cozzare continuamente con la mentalità del navigatore.

Perché 1800 miglia vuol dire gestire una barca, che deve partire e deve arrivare e possibilmente senza rotture. Quindi è tutto un lavoro molto complesso e di grande pazienza, soprattutto la pazienza e sangue freddo. Ma la convivenza poi a bordo è stata semplificata perché sono nati i ruoli in maniera molto, molto naturale. La barca ti insegna molto su sulla convivenza, anche perché o accetti questo o in barca ci vivrai molto male. Per cui, sai, eravamo già affiatati perché in banca eravamo già stati molte volte insieme.

Genera qualche difficoltà in più, ecco di manovra, della gestione delle manovre. Anche perché a differenza della prima, quando avevo tutto abbastanza vicino, che bastava che allungassi anche un po' di più ma ci arrivavo qui, eravamo in carrozzina, sempre liberi, quindi non ancorati alla barca e dovevamo spostarci da un bordo all'altro quando si andava, soprattutto nelle virate. Quando lo facevamo in due, quindi di giorno, il problema era relativo perché eravamo abituati già a navigare in quel modo lì. Di notte, quando ero da solo, ecco, fare una virata era un po' più complicato, ma cioè io navigo tantissimo da solo, quindi. L'ho gestita bene perché poi io su Tornavento ci vivo, attualmente ci passo tanto tempo, potrei fare tutto ad occhi chiusi.

La sensibilità che ho acquisito negli anni sicuramente m'aiuta, mi avvantaggia tantissimo il sentire l'onda. Ho la percezione quasi dell'onda, quella anomala, sai, quella un po' più complessa. Ho la percezione di sentirla prima che arrivi, sono già lì che o mi tengo con la mano o ho già messo in sicurezza anche quello che mi serve. Questa è la fortuna.

Nel 2023 non è che abbiamo ricevuto questa grandissima stima come l'ho sentita nel 2018... Ecco, forse perché l'avevo già fatto una volta, non lo so, questa volta era una banca totalmente diversa, con una gestione elettrica, eravamo in due Però siamo arrivati a terra. Non

si è sentito, non abbiamo sentito grande. Grande stima per l'impresa, mentre è stata più impresa questa che quella del 2018. Perché qui le tappe erano molto lunghe era una barca monoscafo, la barca sbandava ed eravamo due per paraplegici a bordo. La vogliono vedere come un record era già stato fatto, quindi sembrava fosse quasi una replica di quello che era già stato fatto”.

Marco Rossato (vedi pag.90), o Giusy Versace che nella sua autobiografia così sottolinea l'importanza dello sport nel superamento del suo incidente, della nell'accettazione valorizzazione di una nuova sé:

“Lo sport non è un lusso per chi vive una disabilità, è un modo per superare e accettare una condizione spesso di difficoltà, che richiede uno sforzo costante e una tenacia indistruttibile.”

Educare alla resilienza significa appunto aprire alla speranza, alla possibilità di trasformare un evento negativo in un'azione positiva; l'evento è indelebile, ma si può costruire un processo formativo capace di trasformare quella esperienza dolorosa in apprendimento. Si sviluppa così la capacità di acquisire competenze utili al miglioramento delle proprie condizioni, organizzando un percorso autonomo per accogliere ed elaborare una situazione, trovare prospettive di lettura nuove, potenziando le proprie risorse.

In questo contesto, l'evento traumatico può quindi divenire il motore di un cambiamento possibile e lo sport può farsene promotore, trasmettendo un messaggio positivo di vita e invitando ognuno a non arrendersi, a vincere non solo le gare o le competizioni, ma anche le difficoltà che si presentano nella vita.

Le persone che, dopo aver vissuto un evento negativo, attivano un processo resiliente non rimangono “intrappolati” nel dolore, ma cercano di riappropriarsi del controllo della propria esistenza. Una dimostrazione che i punti di forza (fattori di protezione) possono superare i punti di debolezza (fattori di rischio).

Lo sport, mettendo ogni giorno le persone davanti alle sfide con i propri limiti e con i limiti delle barriere che ci circondano, anche culturali, riesce ad allenare e a far maturare strategie cognitive votate alla determinazione, all'efficacia e all'autoefficacia, decisive per ripartire sempre.

3.3. La pedagogia nello sport

L'abilità sportiva se sapientemente orientata, aiuta a migliorare le abilità motorie e sollecita le dimensioni cognitive, affettive e relazionali ed espressive, ricreando occasioni di crescita personale, favorendo l'acquisizione della coscienza di sé e delle proprie capacità.

Nella sua accezione storica tradizionale, lo sport ha da sempre valorizzato e premiato l'atleta visto come uomo dotato di fisicità e di talento, due condizioni indispensabili per esprimere grandi prestazioni, per vincere le gare. Lo sport competitivo oggi è anche sport-spettacolo praticato da pochi, fruibile dai più solo in qualità di spettatori, una dimensione effimera, poiché tanto illude quanto esclude, valorizza i "migliori" e non è per tutti, allontanando ed escludendo progressivamente i meno dotati.

Cambiando la prospettiva, lo sport non dovrebbe essere il fine dell'uomo, bensì un potente mezzo educativo che porta alla sua valorizzazione; una logica di sport per l'uomo e di sport per tutti, nel rispetto di tutte le etnie in genere, le differenze biologiche e fisiologiche.

La pedagogia sociale è una scienza dell'educazione che si occupa di investigare, di costruire percorsi e contesti educativi inclusivi per persone in condizioni di diversità. Non è solamente rivolta alla scuola, ma si occupa di aspetti formali e informali che possono educativamente divenire fondamentali nella vita delle persone, con ricadute sul benessere individuale e comunitario.

3.4. Movimento e attività nello spazio aperto

Quando parliamo dello sport che fa bene alla salute, ci poniamo da un punto di vista medico, condividendo l'opinione che stili di vita attivi migliorino la salute e creino contesti sociali condivisi. L'attività sportiva si rivela quindi una pratica fondamentale per le persone disabili.

Per lo stesso motivo il tema dell'inclusione può essere allargato anche all'invecchiamento, a tutti gli individui che, superata una certa età, hanno una perdita della capacità motoria ponendosi in una difficile condizione di confronto personale.

Il mantenimento di una sufficiente attività fisica durante il complesso fenomeno dell'invecchiamento fa sentire alle persone ancora "capaci di", anche se con performance chiaramente limitate, migliorando anche l'esperienza di relazioni

condivise. A tal fine, ad esempio, alla fine degli anni Ottanta nacque il progetto “La Salute nel Movimento”, che da trent'anni sperimenta forme di attività fisica mirata scientificamente validate per gli over 65.

Spostandosi sul piano sociale, lo sport può divenire luogo di incrocio e scambio di esperienze che si valorizzano nella loro reciproca differenza tra persone di altre nazionalità che vivono in Italia. Non ha a che vedere con l'accoglienza, parola connotata negativamente, ma con la possibilità di mettere in relazione mondi. Così lo sport si trasforma per tutti in strumento di integrazione che valorizza e mette in sinergia le diverse abilità. In questo modo lo sport diventa racconto di vita. Giocare a relazionarsi in uno sport interagito, aperto e in movimento, dà luogo ad una narrazione di interazione sociale e culturale.

Lo sport si è sviluppato in accordo con l'evoluzione della società, ma oggi molto spesso raffigura la società moderna e le sue contraddizioni, le sue degenerazioni, con il rischio di perdere molto di frequente la dimensione di prestazione motoria per divenire una rappresentazione, una forma di spettacolo, un prodotto da consumare magari in un contesto iper-globalizzato e disattento, senza avere dinamiche relazionali. Perché sprigioni tutte le sue energie positive, lo sport dovrebbe diventare sempre più “movimento partecipato”, espressione libera ma ordinata dell'individuo, anche nelle sue strutture organizzate, di gruppo o di squadra, dove ciascuno può trovare la sua realizzazione. Il suo primato, la sua vittoria senza che qualcun altro debba per forza trovarvi una sconfitta.

Le competizioni sportive non dovrebbero quindi essere centrate unicamente sull'agonismo, ma, evitando la spettacolarizzazione, dovrebbero focalizzarsi sull'educazione, sulla ricerca, sulla collaborazione, valorizzando la massima partecipazione sociale e radicando lo sport nella Comunità.

3.5. Verso uno sport inclusivo e adattato¹¹

La nostra società sta tentando di passare dal concetto di uomo per lo sport a quello di sport per l'uomo, una nuova direzione della cultura sportiva, come testimoniato dallo statuto adottato dal Consiglio nazionale del Comitato olimpico nazionale italiano nel giugno del 2014. In questo testo, in particolare all'articolo 2, il

¹¹ Andrea Casolo, Vita e Pensiero – Ricerche Pedagogia e scienze dell'educazione, 2018 Milano (rivista)

Coni detta principi contro l'esclusione, le diseguaglianze, il razzismo e la xenofobia, assume e promuove opportune iniziative contro ogni forma di violenza e discriminazione nello sport. Emerge chiaramente una visione inclusiva alternativa a uno sport per eletti, rivolta a uno sport per l'uomo e uno sport per tutti inteso come mezzo di valorizzazione della persona.

Lo sport educativo si adatta alla persona anche nel metodo che non si riduce ad un semplice addestramento ripetitivo imposto di esercizi e schemi, ma si apre alle situazioni ambientali, che inducono l'attività spontanea e alla soluzione di problemi che coinvolgano totalmente e portino il soggetto sulla via della risoluzione efficace. Una relazione tra allievo ed educatore dinamica, bidirezionale e non autoritaria, che ricerca la compartecipazione del singolo e del gruppo nel quale è inserito.

Anche nello sport competitivo agonistico è possibile riscontrare la presenza di alcuni elementi esemplari: la sfida con sé stessi, intesa come misura di una prestazione che diviene il modello della persona e dei suoi processi di autostima; in particolare negli sport individuali la socializzazione aggregante, le strategie cooperative in vista di un risultato comune, tipico degli sport di squadra.

Anche in alcune realtà virtuose sport educativo e sport agonistico sono integrati e non si escludono a vicenda

Ci sono due aspetti che nello sport educativo non possono venire meno: l'*adattamento o adattabilità*, a cui consegue l'*inclusione*. Nel momento in cui viene proposta un'attività motoria, una disciplina sportiva o un semplice esercizio adattabile alle differenti abilità psicomotorie degli allievi, si ricreano momenti di conoscenza e accettazione, inclusioni.

La pedagogia dello sport da una parte valorizza e dall'altra si serve del movimento e delle percezioni a desso connesse per educare, senza trascurare l'ambito della *diversabilità*. La didattica delle discipline sportive e dei gesti tecnici deve essere adattata alle differenti situazioni di disabilità, sia fisica che mentale. Un'adeguata attività motoria sportiva adattata può diventare per il disabile un eccezionale mezzo che l'educatore può utilizzare per far crescere globalmente la personalità dell'allievo, andando a influenzare sullo sviluppo fisico e mentale e socio-affettivo.

Lo sport adattato crea le premesse per l'inclusione. Da qui la nascita del concetto di *Adapted Physical Activity (APA)*¹², o attività fisica adattata, avuto origine nel 1974 in Canada, in risposta alle esigenze reali della popolazione anziana del Quebec, un tentativo di normalizzare e migliorare la qualità della vita delle persone anziane con particolari necessità. Fu quindi Jean Claude Potter a portare in Europa nel 1975 le tematiche delle esigenze delle persone con handicap. Successivamente il Consiglio d'Europa costituì un apposito gruppo di studio che stilò la "Carta europea dello sport per tutti. Le persone disabili".

Oggi l'ATA include non solo con azioni disabile o speciale, ma l'intera popolazione umana che presenta per definizione differenze individuali, come le diversità di età di genere ed etnia, al fine di indirizzare tutti gli individui ad uno stile di vita attivo e socialmente integrato. L'idea è che non sia l'uomo a doversi adeguare all'attività motoria sportiva, ma che debba essere quest'ultima a dover diventare accessibile a tutti attraverso adattamenti personali e originali.

Sport e attività di movimento adattate sono oggi da considerarsi un efficace mezzo di educazione e di rieducazione globale, sia per quanto riguarda la componente fisico motoria che per quello psicologica e relazionale. I principali benefici sono una maggior prevenzione, un minor rischio di sviluppare patologie di carattere cardiovascolare metabolico, il miglioramento della capacità di equilibrio statico-dinamico e posturale, il recupero e il mantenimento delle capacità condizionali coordinative.

La presa di coscienza del proprio corpo e dei suoi segmenti, ad esempio la proprioccezione, è finalizzata all'organizzazione degli schemi motori ed al loro recupero, alla strutturazione spazio-temporale e alla possibilità di relazioni con l'ambiente fisico e con gli altri. Per coloro che sono costretti all'utilizzo di ausili o tutori, ad esempio, praticare attività in modo regolare può contribuire a migliorarne l'impiego, rendendo i loro gesti più naturali ed autonomi anche nella vita quotidiana e potenziando la fiducia, la *self efficacy* e la voglia di migliorare sé stessi.

Il concetto di salute attiva prevede una scelta da parte di tutte le persone sia normodotate sia diversamente abili di stili di vita attivi orientati all'attività di movimento.

¹² APA è un termine ombrello che individua un'area interdisciplinare di sapere e di attività che includono l'educazione fisica, il tempo libero, la danza allo sport, il fitness e il recupero. Indirizzate a individui con impedimenti di qualsiasi età e lungo il ciclo della vita.

Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi di fronte. La salute, quindi, vista con una risorsa per la vita quotidiana e non obiettivo del vivere.

Lo sport adattato diventa un elemento vitale anche per il bambino disabile che in questo modo, oltre ad attivare gli apparati muscoloscheletrici cardiorespiratori, impara a conoscere gli oggetti dello spazio, per esempio afferrandoli toccandoli e ricordandoli, utilizzando i sensi, in particolare la vista e il tatto, e a differenziarli sempre di più secondo le loro caratteristiche, costruendosi gradualmente un mondo a senso percettivo prima e concettuale poi.

Il concetto di *diversabilità* può, tra l'altro, essere utilizzato anche nei bambini normodotati, in quanto i ritmi di crescita e maturazione biologica individuale non sono uguali in tutti i soggetti.

Un'esperienza di attività fisica adattata¹³

Un'iniziativa della Federazione italiana vela, condotta dal delegato alla disabilità Rodolfo Bergamaschi, sfrutta barche adattate per disabili che vengono portate sul carrello nelle scuole, consentendo a tutti gli alunni di simulare un'esperienza di guida su barca. In questo senso l'impegno del CIP - Comitato italiano Paralimpico che, in forza di un protocollo d'intesa con il Miur, sostiene la partecipazione degli alunni e studenti con disabilità agli occhi sportivi studenteschi, è basato sull'attività fisica adattata, vale a dire partecipazione degli studenti con disabilità a manifestazioni sportive frequentate da ragazzi normodotati.

Il progetto "Inclusione attraverso lo sport" ha come obiettivo l'integrazione degli alunni con disabilità, attraverso un'esperienza di didattica inclusiva e coinvolgente per tutti, che sappia coniugare novità laboratoriale e pratica con le discipline di studio, producendo il massimo apprendimento possibile in contesti non scolastici.

È possibile, tramite il vettore costituito dallo sport, realizzare un'autentica inclusione che vada bene al di là di un maldestro tentativo di inserimento dello studente diversamente abile o con DSA all'interno del gruppo della classe, orientandolo invece

¹³ Simone Bergamini e Fabio Molinari, Vita e Pensiero – Ricerche Pedagogia e scienze dell'educazione, 2018 Milano (rivista)

in modo che il gruppo di studenti diventi un insieme di soggetti armonico in cui le differenze, a volte evidenti, sembrano del tutto cancellate.

3.6. Educazione fisica-motoria, tra neuroscienze e opportunità di inclusione

Il sistema motorio è un sistema esecutivo e, contemporaneamente, una parte del sistema cognitivo. I suoi compiti sono quelli di comandare, controllare e gestire l'esecuzione dei movimenti e la risposta agli stimoli sensoriali, ma anche quelli di interagire con l'ambiente attraverso funzioni strutturate.

Vedere degli atti effettuati da un'altra persona o anche solo immaginarli è in sostanza una forma di pensiero cognitivo. I movimenti e le azioni che svolgiamo nell'ambiente contribuiscono alla costruzione del concetto astratto di spazio. Sono rappresentazioni mentali che, di norma, servono per eseguire movimenti e al raggiungimento di uno scopo, attivandosi anche quando vediamo qualcuno che stiamo osservando e che esegue davanti a noi. L'agire è dunque alla base delle relazioni con gli altri per l'attivazione di processi di comunicazione e di inclusione.

La sincronizzazione cognitiva con l'altro permette di entrare in empatia con lui e questo ci permette di capirne lo stato d'animo, il modo di essere, il significato dell'azione. "So quel che fai"¹⁴ significa che da come ci rapportiamo attraverso le posture, la distanza di relazione, l'orientamento dello sguardo e da come ci muoviamo. I movimenti del capo e delle mani, da come utilizziamo il nostro corpo, siamo in grado di entrare in relazione con l'altro, per capirne le intenzioni.

L'apprendimento motorio non si limita all'acquisizione di gesti e abilità da utilizzare in situazioni chiuse e protette, ma prosegue in contesti aperti e mutevoli in svariate situazioni ambientali. L'acquisizione di abilità, anche complesse e adattabili, porta all'auto-efficacia e costruisce progressivamente l'autostima personale. Per questo è importante utilizzare situazioni di apprendimento a divertenti e accattivanti, trasferendo situazioni di interazione, cooperazione e inclusione sociale.

La socialità si sviluppa progressivamente in modo del tutto spontaneo. L'attivazione di una modalità di relazione, una condivisione di spazio sono favoriti da un ambiente idoneo, in modo da far apparire il gruppo come un'entità piacevole da ricercare, da conoscere meglio e non come una situazione imposta. Proposte motorie

¹⁴ G.Rizzolati, So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio, Ed. Cortina 2005

che richiedano il rispetto, la guida e la conduzione del compagno fanno vivere in modo pratico, semplice e coinvolgente i ruoli di chi da un lato è chiamato a fidarsi e di chi dall'altro deve essere responsabile.

Ogni soggetto, proprio per la fiducia che viene in lui riposta, impara a sentirsi responsabile nei confronti dell'altro e cerca di svolgere il proprio compito nel miglior modo possibile, in modo da acquisire un maggiore senso di responsabilità, rappresentato nella capacità di relazionarsi positivamente a favore del gruppo, adeguandosi e facendovi parte a tutti gli effetti, ma senza perdere le proprie capacità critiche e le convinzioni personali.

La capacità di entrare in empatia con l'altro attiva una relazione di aiuto, stima e rispetto reciproci. È importante dare la possibilità alle capacità potenziali di aprirsi ai valori della comprensione altrui, del supporto disinteressato, della condivisione dei momenti di gioia come di sconforto, della solidarietà e dell'aiuto, soprattutto verso chi è più debole. L'attività motoria sportiva diventa quindi occasione e mezzo per rimuovere barriere sociali e diversità di ogni tipo tra individui, che possono così essere abbattute e sconfitte.

3.7. Un percorso per le disabilità intellettive

Il comitato Paralimpico internazionale ha posto l'*empowerment*¹⁵ delle persone con disabilità come priorità di ricerca e sviluppo, inteso come processo tramite il quale ogni individuo sviluppa delle abilità e competenze per ottenere il controllo della propria vita e per migliorare la propria condizione di vita.

Lo sport in generale e l'attività motoria possono rappresentare delle situazioni tramite cui promuovere lo sviluppo psico-sociale e motorio delle persone con disabilità. È un concetto basato sulla consapevolezza delle proprie competenze e sulla percezione di autoefficacia.

L'obiettivo è raggiungere, tramite l'esperienza sportiva, un miglior controllo delle risorse personali e dell'ambiente in cui si vive, utilizzando competenze che di solito non sono in possesso delle persone con disabilità. Queste ultime sono così considerate come i cittadini a cui devono essere assicurati diritti e scelte, piuttosto che individui dipendenti da aiutare e da socializzare o a cui fornire delle abilità.

¹⁵ Y. Hutzler, *The concept of empowerment in rehabilitative sports*

L'attività sportiva è così vista come un modello che descrive e determina una serie di benefici psicologici e sociali nelle persone con disabilità:

- Le prestazioni motorie guidano l'efficienza funzionale.
- Le esperienze di riuscita migliorano l'autoefficacia.
- La miglior fiducia nel proprio corpo migliora il concetto di sé fisico e l'autostima.
- I disturbi dell'umore affettivi diventano più leggeri.
- La crescita nel livello di abilità conduce a una migliore accettazione sociale.

Sperimentare il proprio corpo in modo diverso migliora la percezione delle proprie caratteristiche e capacità fisiche e aumenta la fiducia in relazione alle proprie abilità di partecipare a nuove attività. Uno degli obiettivi è ribaltare la condizione prevalentemente sedentaria dei soggetti, migliorarne il funzionamento del loro corpo, i processi cognitivi e affettivi, aumentando l'integrazione con i compagni e con gli adulti.

3.8. Autismo, attività motorie e sportive

L'autismo è una sindrome comportamentale causata da un disordine dello sviluppo. Le aree prevalentemente interessate sono quelle dell'interazione sociale reciproca, l'abilità di comunicare i sentimenti e la capacità di stabilire relazioni con gli altri.

L'educazione attraverso il gioco e lo sport offrono al soggetto con autismo una concreta opportunità per acquisire precocemente, in contesti integrati, le categorie primarie di spazio e tempo, le regole sociali di base e i comportamenti più idonei in diversi contesti, nonché le modalità efficaci di autoregolazione emotiva e di abilità e autonomia personale, con stili di vita salutari.

Ricerche condotte con giovani con disturbi dello spettro autistico (ASD) mostrano che questi sono molto meno attivi a livello motorio rispetto ai loro coetanei con sviluppo tipico e che la percentuale di individui sedentari aumenta con l'età. È più probabile che un giovane con ASD conduca una vita sedentaria, a sua volta fonte di problemi quali l'obesità e i disturbi cardiovascolari e complicazioni a carico del sistema respiratorio. Al contrario, l'attività motoria, anche moderata, riduce anche i problemi comportamentali, migliora il concetto di sé e sviluppa le funzioni intellettive.

3.9. Il valore educativo e il ruolo pubblico dello sport per l'inclusione

La consapevolezza della dignità di ogni persona favorisce il coinvolgimento anche dei disabili nella pratica sportiva, che diventa una delle modalità più efficaci per propiziare il costituirsi di una società interculturale. In questo senso lo sport è vettore di inclusione.

Il nesso tra sport e inclusione, risale alle origini della civiltà e non riguarda solo il singolo, ma rimanda a una comunità, a un'aggregazione che, già con Aristotele, partendo dalla coppia immediatamente si allarga al clan, alla città, al popolo e ad ogni in prospettiva universale, fino a ricomprendere l'intero genere umano (illuminismo) e la "famiglia" umana (Concilio Vaticano II).

La dimensione pubblica dello sport ha un valore simbolico. Nella pratica sportiva non conta mai semplicemente quello che accade, perché allo sport è correlato un coinvolgimento anche evolutivo, identificativo e comunicativo.

Da sempre si allude al "noi" riferito a un gruppo abbastanza coeso e cosciente di sé, un'aggregazione che si identifica "in favore di" e "in opposizione a" qualcuno o qualcosa. Nello sport ciò che è simile e ciò che è diverso porta ad un'azione di "fiancheggiamento" o di aggressione, secondo regole che conducono a identificare coloro che si stanno affrontando come avversari, non come nemici. Mentre in una guerra, ad esempio, il confronto con il nemico si risolve col suo annientamento o, comunque, con l'annientamento di chi è vinto, nello sport c'è un avversario, con cui bisogna di identificarsi, distinguendosi e, allo stesso tempo, riconoscere qualcosa in comune con lui. Da qui nasce l'esigenza di promuovere il processo di integrazione tra le varie culture nel quale lo sport gioca un ruolo essenziale.

In molti casi nello sport le tensioni tra classi sociali e nazionalità hanno finito per trasformarsi grazie allo sforzo comune in solidarietà, per imparare a vivere insieme. È importante fornire, soprattutto ai bambini e ai giovani, ogni possibile opportunità di scoperta e di esperienza, per imparare ad essere.

Lo sport agisce in chiave inclusiva perché permette agli avversari di collaborare nel perseguire ciascuno legittimamente la vittoria, rispettando le regole e permettendo il mutuo riconoscimento. Nello sport i nemici diventano avversari, quindi, come avviene nella *aristeia* ('azione eroica') omerica essi trovano qualcosa in comune proprio mentre si affrontano in maniera conflittuale.

Il concetto di agonismo riporta alla gloria e alla fama acquistata nell'ambiente competente dei valorosi, nella misura del riconoscimento obiettivo del valore. Tuttavia, nel tentativo di sopravanzare gli altri quanto a valore, come per ogni azione umana c'è la possibilità di degenerazione. Significa che, nell'intreccio di sport e scontro militare, c'è chi vince e c'è chi perde, ma mentre in battaglia si scontrano nemici ed esplose la violenza, nella performance sportiva si confrontano gli avversari e si afferma la forza, che ha un aspetto conservativo, respingendo la violenza, che al contrario è distruttiva. Nello sport l'aggressività genera la forza quando è disciplinata, mentre nella guerra si genera la violenza a causa dell'indisciplina della forza. La differenza la fa quindi l'educazione.

3.9.1. Sport, inclusione e disabilità

L'inclusione è uno dei risultati più apprezzati della manifestazione della forza che costruisce e custodisce la civiltà.

Nelle civiltà antiche prevaleva il fattore esclusivo in forme anche molto gravi ed esplicite. Solo a partire dell'evangelizzazione inizia a farsi strada l'idea che i figli vanno accolti sempre. Oggi finalmente al disabile sembra essere riconosciuta la piena cittadinanza sia nelle costituzioni democratiche sia nelle convenzioni internazionali.

Nel 2006 l'Onu ha approvato la Convenzione per i diritti delle persone con disabilità il cui l'articolo uno recita *“Le persone con disabilità includono quanti hanno minorazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali a lungo termine che in interazione con varie barriere possono impedire la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di eguaglianza con gli altri”* Tale Convenzione sancisce inoltre il diritto delle persone con disabilità a partecipare su basi di uguaglianza con gli altri ad attività ricreative del tempo libero e sportive e incoraggia a promuovere la partecipazione più estesa possibile, dalle persone con disabilità alle attività sportive ordinarie, a tutti i livelli. Si vuole assicurare alle persone con disabilità l'opportunità di organizzare e sviluppare, partecipare alle attività sportive specifiche e permettere loro accesso a tutti i luoghi sportivi.

Tra le espressioni di integrazione sportiva dobbiamo ricordare le cosiddette **Paralimpiadi**, cioè le competizioni che vedono impegnati gli atleti disabili dopo che si sono svolte le Olimpiadi vere e proprie. Una kermesse sportiva che sicuramente incoraggia l'integrazione della condizione del disabile nella Comunità più allargata e non solamente quella composta dagli atleti e dallo sport. È tuttavia da considerare se un'effettiva integrazione non si avrebbe facendo gareggiare atleti disabili e normodotati insieme, cosa che sicuramente porrebbe di fronte a oggettivi problemi di congruenza, oppure organizzare le competizioni paralimpiche all'interno dell'Olimpiade e non a margine di esse.

In definitiva, non devono essere più le persone ad inserirsi nello sport preordinato, ma è lo sport che deve strutturarsi attorno alle caratteristiche delle persone, un'integrazione intesa con il cambiamento migliorativo di tutte le persone che entrano in gioco e non soltanto di quelle più svantaggiate. Il profondo senso educativo dello sport sta proprio nel fatto che tutti i partecipanti, con i loro diversi ruoli, rispettino le regole che essi stessi hanno accettato e condiviso.

3.9.2. Educazione alla cittadinanza

Il concetto di cittadinanza, innanzitutto, richiama alla corresponsabilità. Da questo punto di vista lo sport esercita un ruolo fondamentale nel respingere la tendenza a declinare la socialità nella forma del branco, nel quale la responsabilità è scaricata sul gruppo o sul capo-branco come leader. Mentre nel branco la responsabilità tende a diventare un fattore impersonale, nella squadra ha sempre un profilo personale: la squadra, infatti, è un gruppo in cui ognuno ha un ruolo e contemporaneamente riconosce di contribuire al bene comune. La squadra non ha una chiara identità morale, ma esiste per il fine del miglioramento etico dei suoi membri e della realtà sociale in cui agiscono.

Anche la competizione ha un ruolo apprezzabile, nel senso che l'aspirazione di ciascuno a dare il meglio e ad essere in competizione con sé stessi permette la formazione e la cooperazione degli atleti che, essendo ciascuno impegnato a dare il massimo per vincere, riconoscono che ognuno di loro ha la stessa aspirazione. Ciascuno, in competizione con sé stesso, coopera quindi con gli altri per dare il meglio di sé, in quanto lo fa rispettando le regole comuni. Questo vuol dire essere avversari, ma non nemici, atteggiamento che sostiene la possibilità di favorire, attraverso la competizione sportiva, l'inclusione tra soggetti che vogliono cooperare a far emergere il meglio di sé.

La pratica sportiva ha anche un valore simbolico¹⁶: in un mondo povero di riti, importanti perché esprimono l'identità attraverso i gesti. Valorizzando la corporeità, la ritualità sportiva può ricoprire un ruolo essenziale con i suoi riti, la preparazione con l'allenatore verso l'allenamento, la condivisione delle tattiche di gioco, delle pratiche di esecuzione, la gerarchia di ruolo, lo svolgimento disciplinato dalla performance costituisce un ricco bagaglio simbolico che facilita l'ingresso della nostra società, facendo apprezzare il carico di responsabilità che occorre assumersi.

Praticare uno sport significa avere un progetto, porsi delle mete, fare dei sacrifici, sostenere il peso della sconfitta e contenere l'euforia della vittoria, saper collaborare e

¹⁶ Bruno Barba, "Il corpo, il rito, il mito. Un'antropologia dello sport" 2021 Piccola Biblioteca Einaudi. Mappe

saper competere. Accanto ai legittimi interessi privati, si riconosce dunque l'esistenza del bene comune, ossia dell'interesse pubblico.

3.9.3. Lo sport educativo in contesti di dipendenza

La malattia, mentale o corporale, è spesso accompagnata da una perdita di quelle abilità sociali che fanno di un essere umano un cittadino. Riproporsi in alcuni piccoli ruoli che non siano solo essere un paziente è il primo passo per un recupero della propria socialità, nello specifico assumere il ruolo di “atleta sportivo” genera un distacco momentaneo e benefico dal ruolo di “paziente”.

Le terapie a mediazione corporea (attività fisica, sport, psicomotricità, rilassamento, “danzaterapia”, ecc.) sono sempre più diffuse all'interno delle strutture riabilitative. Sono stati studiati programmi specifici per pazienti con disturbi dell'umore, per quelli con patologie del comportamento alimentare, per contrastare psicosi. Talvolta, obiettivo primario ed esclusivo è offrire uno spazio ricreativo al paziente, debolmente integrato con le altre attività di cura e di riabilitazione. In altri casi vengono eccessivamente enfatizzati gli aspetti fisici del movimento, senza soffermarsi a riflettere sulle valenze psicologiche, sull'importanza che queste attività possono assumere per il paziente persona.

Un recupero progressivo va oltre e scavalca le abilità orientate ai risultati: comunque, l'atleta vince, e lo fa quando centra il suo movimento nella sfida al limite sul gesto sportivo, che di per sé è un gesto ludico. Attraverso il proprio corpo l'atleta valuta collettivamente le richieste poste dalla situazione competitiva, l'adeguatezza delle proprie abilità e le conseguenze del fallimento o del successo. Se la competizione si dimostra una sfida eccitante e divertente, il risultato sarà uno stress positivo che può aiutarlo a rimanere concentrato sul proprio obiettivo e affrontare con successo la gara o l'allenamento.

Tra i benefici dello sport possiamo annoverare anche i risultati ottenuti nella riabilitazione dalle dipendenze. Sono tre le aree che in particolare traggono giovamento dall'esercizio fisico:

- AREA PSICOFISICA, dove il corpo e la sua percezione ripristinano un'accettabile salute fisica e sviluppano l'autoefficacia.
- AREA ASOCIALE di interazione con gli altri, comunicazione, rispetto delle regole, del comportamento e delle regole del gioco.

- AREA EDUCATIVA, che permette di cambiare lo stile di vita ed elaborare un comportamento fisico-socio-personale adeguato.

Un'esperienza esemplificativa è quella portata avanti dall'azienda ospedaliera Sant'Anna di Como con il programma regionale di azioni innovative l'iniziativa "Una rete per la salute mentale", in collaborazione con l'associazione Global Sport Lario, il cui obiettivo era di incentivare la pratica dell'attività sportiva a prescindere dalla prestanza fisica e dai risultati agonistici, nella convinzione che attraverso lo sforzo si possono raggiungere salute fisica e mentale. Da una ricerca condotta sui loro utenti emesso che:

- Per il 67% degli intervistati lo sport è molto importante se non indispensabile.
- Per il 42% lo sport aiutato molto, se non in maniera decisiva, ad avere una migliore relazione con gli altri.
- Per un 39% ha aiutato ad avere una migliore qualità della vita e per un 23% ha aiutato ad avere una miglior fiducia in sé stessi.
- La pratica dello sport ha contribuito a un miglioramento dello stile di vita per quanto riguarda soprattutto una diminuzione della sedentarietà, un miglioramento della dieta alimentare in maniera negativa, una riduzione del consumo di sigarette e di alcol.

L'utilizzo dello sport è stato valutato positivamente sia nell'ambito dei disturbi psichiatrici, sia nella riabilitazione dalle dipendenze. In un altro studio¹⁷ è emerso che l'esercizio fisico di attività sportive, i giochi di movimento e le attività di rilassamento esercitano un ruolo importante nel trattamento residenziale della dipendenza da alcol, risultando attività ben accettate dai pazienti e facilmente integrabili in un contesto multidisciplinare.

Gioco d'Azzardo Patologico (GAP) e sport

Si ipotizza che lo sport possa essere uno strumento riabilitativo efficace anche per quanto riguarda il gambling: sia le classiche dipendenze da sostanze che quelle che ne sono prive, infatti, presentano numerosi elementi in comune. L'attività sportiva, con il suo meccanismo di allenamento e soddisfazione per il raggiungimento di obiettivi

¹⁷ A. Carraro, *Physical activity and alcohol dependence*, 2002

e depurazione delle tossine dal corpo, fornisce una serie di strategie di supporto all'attività chimica che si sviluppa nelle persone alla ricerca di adrenalina.

Sport e gioco: vittoria e sconfitta

Uno degli aspetti peculiari dello sport è che l'atleta è spinto al confronto con un avversario esterno o con sé stessi. Nei giochi di squadra si può vincere o perdere una partita, nello sport individuale si può vincere o perdere contro un altro avversario, nelle arti marziali si può vincere o perdere contro sé stessi, e così via.

Lo sport e disciplina, richiede un impegno individuale che rafforza il carattere, costringe a pensare di battere un avversario e superare sé stessi di volta in volta, sempre di più. Non va però confuso lo sport con il gioco, anche se lo sport può migliorare il gioco.

Nel gioco si può pensare di battere la squadra avversaria, ricordando sempre però che il lavoro che non svolge un singolo dovrà comunque fare qualcun altro, sobbarcandosene gli oneri. L'obiettivo è l'interazione automatica tra ogni elemento della squadra. Sorridere non è un obbligo, ma aiuta.

Sia lo sport sia il gioco insegnano una morale importante all'atleta: il risultato della competizione è dovuto alla sua azione, alla sua abilità, al suo comportamento. Il potere di vincere o perdere è nelle sue mani. Nel gioco d'azzardo vige invece la regola opposta, laddove il calcolo delle probabilità è enormemente contro il giocatore e viene annullata qualsiasi sua abilità comportamentale; l'unico modo per vincere è la "fortuna" (che esista o meno).

La disciplina e la resilienza che vigono nello sport invece portano la modifica del comportamento per allinearsi ai propri obiettivi e non aver più tempo né voglia di giocare d'azzardo. Lo sport aiuta i pazienti a convogliare le proprie energie nel raggiungere i propri obiettivi sportivi o di vita. In questo, dunque, lo sport è utile a chi lo pratica attivamente come strumento di riabilitazione anche dal GAP, dispiegando tutto il suo potere e riabilitativo nel momento in cui si rinforza l'autostima e sicurezza in sé negli atleti.

Mentre la dipendenza dal gioco sceglie le sue vittime tra le fasce sociali più fragili, quelle che sognano di risolvere i loro problemi con un colpo di fortuna, l'insegnamento delle competizioni sportive è che la fortuna non esiste. Solo allenamento permette di

raggiungere i risultati desiderati, facendo in modo che la persona inizi a valutare criticamente il proprio potere di raggiungere l'obiettivo.

Lo sportivo orienta la propria vita e la propria moralità con i contenuti tipici dei valori sportivi. Come esiste il facile accesso alla sala slot, dovrebbe esserci la stessa possibilità per i giocatori problematici e conclamati di accedere allo sport, in modo da permettere al paziente di condividere i suoi stati d'animo e i suoi problemi con gli altri atleti per diminuire il carico di stress e trovare la strada giusta e le risorse interne necessarie a perseguirla.

Per gli atleti raggiungere un risultato desiderato, eseguire correttamente il movimento, compiere un atto tecnico in modo eccellente o vincere una partita è importante. Avere obiettivi chiari, ben strutturati e concretamente raggiungibili è una strategia che, nello sport come nella vita di tutti i giorni, contribuisce a rafforzare l'esperienza e l'autostima necessarie ad affrontare le sfide quotidiane.

Quante volte ci è capitato di sentire dire a qualcuno *“mi sarebbe piaciuto fare questo o quello e poi invece mi sono dovuto accontentare di qualcos'altro”*. Ecco, questo atteggiamento viene definito negli archetipi sistemici *“erosione dell'obiettivo”*. Desiderare da solo non basta, l'obiettivo non può essere solo un'idea, bensì un progetto con specifiche coordinate, deve avere tempi e modi ben definiti.

Un obiettivo può essere definito tale quando una persona ha la possibilità di crearsi una visione, quando c'è un'immagine, un quadro di quello che vuole raggiungere. A questo vanno aggiunte una missione, una frase, un breve discorso che spiega il come fare a metterlo in pratica.

L'erosione dell'obiettivo avviene quando soluzioni a breve termine non sono compatibili con le azioni che dovremmo fare per raggiungerlo a lungo termine. Così, mentre il giocatore d'azzardo patologico subisce costantemente un'erosione degli obiettivi, con lo sport si può imparare a raggiungerli e a replicare la strategia potenziale in altri campi della vita.

Testimonianze

Salvatore Cimmino, atleta:

“La pratica sportiva consente ad una persona con disabilità di potenziare le proprie capacità fisiche e di scoprirne di nuove, rinforzando in questo modo anche una positiva considerazione di sé stessi e inserendolo in un contesto di relazioni sociali fondamentali per ogni essere umano.

Il rischio di isolamento è il peggior nemico di chi, anche per svolgere le funzioni più elementari, è costretto ad affrontare barriere insormontabili anche a livello mentale. La paura di non farcela, di dover sempre chiedere di dover combattere anche per un parcheggio per una rampa, per un diritto allo studio, per il diritto alle cure e non solo all'assistenzialismo, per tutto.

Nello sport i limiti si superano, le differenze si annullano a percezione del proprio corpo, migliora l'entusiasmo, uno spirito che vale per tutti, persone con disabilità e persone senza disabilità che affrontano sfide gigantesche, combattono e si mettono la prova, litigano anche con gli altri, ma alla fine quello che conta è fare tutto questo sempre insieme.”

Daniele Pasquini, Ufficio Nazionale per la Pastorale del Tempo libero, turismo e sport CEI

“Lo sport moderno nella sua versione contemporanea non è inclusivo, ma soggiogato a vari modelli culturali che lo allontanano da una finalità inclusiva.

Il modello dello sport di prestazioni ha una logica piramidale della selezione sportiva che comporta un forte rischio di esclusione delle persone più deboli sportivamente o che non rispondono ai canoni della performance sportiva. Ad esso si aggiunge il fenomeno dell'odio, della partecipazione senza vittorie, cioè la marginalizzazione, dell'esaltazione della vittoria come unico parametro di valore. Una

cultura dell'efficienza e di ricerca della performance dei record, dell'agonismo esasperato e della vittoria.

Modelli opposti a quello della prestazione fisica, non agonistici ma non meno competitivi, spingono invece verso una cultura della prestanza fisica, del machismo esasperato e del narcisismo.

Combattere questo modello culturale dominante dello sport, che rischia di essere uno strumento di esclusione, significa evidenziare la centralità della persona, evitando che rimanga solo uno slogan e mettendola al centro del progetto, per raggiungere il benessere della persona inteso in modo integrale con tutte le sue dimensioni di corpo, anima e spirito.

Lo sport, per sua natura, è una pratica, non una teoria, ma se rimane confinato alla sola dimensione del fare, non è automaticamente un'esperienza inclusiva e deve perciò essere promosso e animato da una intenzionalità e da una visione culturale orientata alla stessa inclusione.

La limitatezza è un elemento costitutivo della persona; avere dei limiti non è una manchevolezza o un difetto, ma è un aspetto costitutivo, è normale. Lo sport può aiutare a scoprire i propri limiti, a farci i conti e a lavorare per migliorarli, insegnando che il limite non è qualcosa da rimuovere, da nascondere o da abbattere, ma un'opportunità per conoscere meglio se stessi, per mettersi in gioco e per migliorarsi valorizzarsi.

Il valore della competizione sta nella lotta, nello scontro con l'avversario finalizzato alla vittoria. Bisogna recuperare il significato etimologico della parola "cum petere", cioè quella attenzione ad ottenere un risultato in modo condiviso con gli altri in relazione con l'altro e non in sopraffazione dell'altro. In questo modo la competizione rimanda a una dimensione socializzante dello sport e alla sua forza di condividere obiettivi e risultati, vittorie e sconfitte con gli altri compagni o avversari che siano."

È necessario recuperare il valore del gioco, di cui lo sport è una sottocategoria, poiché, se manca la dimensione ludica nella proposta sportiva, ne vengono a mancare le fondamenta. L'empatia generata dallo sport dipende dal fatto che lo si pratica per piacere, per divertimento, non vi deve essere una costrizione né un obbligo.”

CAPITOLO QUARTO

SIAMO TUTTI SULLA STESSA BARCA

“Navigare insieme, navigare tutti”, questo lo slogan dell’Unione Vela Solidale.

In barca insieme, ciascuno con le proprie abilità, per imparare, per conoscere, per essere autonomi, per vivere insieme nel rispetto reciproco, per ritrovarsi e per superare le difficoltà della vita, ma soprattutto per imparare a essere equipaggio, in mare e a terra.

3.10. Marelibera, il festival della vela solidale

Un mare di vele, un mare di dialoghi: dal 29 settembre al 1° ottobre 2023 si è svolta nella città della Spezia la decima edizione di Marelibera, festival della vela solidale organizzato dalle rappresentanze locali di UVS- Unione Vela solidale, formata da una ventina di associazioni che navigano insieme a persone con disabilità, giovani a rischio, persone fragili o con disagio sociale per includere, educare e riabilitare.

Marelibera è una festa di mare inclusivo e senza barriere: tre giorni di sport, incontri, laboratori, concerti, musica, scienza e, soprattutto, veleggiare sulle barche messe a disposizione da sezioni della Lega Navale, da associazioni sportive, da circoli velici e da armatori privati, chiamati a partecipare a questa gara di solidarietà per dare a tutti, nessuno escluso, la possibilità di provare l’emozione di navigare a vela. La parola d’ordine è stata: Tutti a bordo!

Proprio alla Spezia sono nati i primi progetti di educazione al mare per i giovani, come il Progetto Ulisse, iniziato alla fine degli anni Novanta è durato per 15 anni, o la HandyCup del 2006, con il golfo che ha accolto la flotta di una delle prime regate con equipaggi abili e diversamente abili. Più di recente, la città ha dato prova di grande solidarietà accogliendo le persone migranti della Geo Barents, rispettando l’antica consuetudine di mutuo soccorso tra la gente di mare, un obbligo e un dovere esteso anche alla gente di terra che, attraverso le attività delle associazioni, realizzano attività di navigazione a vela e sport nautici che consentono a tutti di vivere l’avventura del mare, senza barriere fisiche, economiche, sociali, mentali.

Il nostro mare è uno spazio di libertà, un mare che libera, appunto. La navigazione a vela diventa così occasione di inclusione, formazione e cura, coniuga il mare con esperienze di vita e rinascita, chiamando a raccolta le associazioni che navigano insieme a persone con disabilità, giovani a rischio, persone fragili o con disagio sociale per includere, educare e riabilitare. Tutti diversi, tutti unici, ma soprattutto tutti a bordo per le veleggiate solidali.

Siamo sulla stessa barca, letteralmente: a vent'anni dalla sua fondazione l'Unione Italiana Vela Solidale è quindi tornata nel golfo da cui tutto ha avuto origine: da un convegno organizzato nella città ligure all'inizio del Duemila al quale hanno partecipato diverse associazioni che in quegli anni iniziavano a usare la vela per interventi nel sociale.

Da qui è nata l'idea di dare vita a una federazione nazionale che raccogliesse e moltiplicasse le esperienze e, soprattutto, mettesse a punto una metodologia e un sistema di formazione per accogliere a bordo equipaggi con caratteristiche diverse. Una flotta di barche che sono spazi nei quali sperimentare un diverso modo di stare insieme e imparare a essere equipaggio, affrontando l'avventura del mare, per diventare parte di una comunità che include che accoglie e si prende cura dell'altro, diventando così un rifugio per chi è in difficoltà, palestre di autonomia per chi sta crescendo, luoghi di dialogo, scuole di vita, spazi di allegria e di condivisione.

Tutti i partecipanti alla manifestazione fanno parte di UVS Unione Italiana Vela Solidale che, fondata nel febbraio 2003, riunisce le più importanti Associazioni Italiane che utilizzano la vela nell'area del disagio fisico, mentale e sociale. Nata da questi presupposti, ha fatto suo l'intento di promuovere il confronto e il coordinamento delle esperienze e delle attività delle varie associazioni iscritte.

L'edizione 2023 di Marelibera è stata anche l'occasione per festeggiare il ventennale di UVS, tra i cui fondatori troviamo La Nave di Carta, Fondazione Exodus, Non Solo Vela e Mal di Mare, una federazione che conta attualmente 20 associazioni aderenti, presenti su tutto il territorio nazionale e che, in due decenni di attività, hanno fatto navigare più di 120 mila persone.

L'UVS organizza manifestazioni sportive, convegni, mostre e in genere tutti quegli eventi che hanno come tema la vela nel campo del disagio e nella promozione della qualità della vita, creando un archivio delle normative, iniziative e studi tecnici

relativi alla vela solidale e alla riabilitazione sociale attraverso la vela e promuovendo e favorendo percorsi formativi per operatori del settore.

4.1. Il mare che “cura”

Il mare produce un paradosso: è sinonimo di instabilità e, per questo, equilibra. Tutti in barca abbiamo un equilibrio precario, che dev'essere simbolicamente ritrovato nell'inclinazione verso gli altri, accettando le proprie fragilità e debolezze.

La barca, per le sue ridotte dimensioni, ha un ulteriore fattore di complicazione nelle relazioni, la prossimità, a volte anche esasperata e accentuata dall'interruzione dei collegamenti, una volta in mare aperto. Non vi sono vie di fuga, rifugi sicuri per il proprio io, si è costretti a relazionarsi con il resto dell'equipaggio, in un ambiente ristretto.

Se vogliamo avere cura dell'altro, dobbiamo farlo anche nei confronti di noi stessi, tenendo presente che la cura non è tanto nel soggetto, quanto nel legame che si crea con l'altro, nell'ascolto e nell'attesa. I presupposti sono la sospensione del giudizio nella relazione con l'altro, nel mettersi nelle sue mani, generando fiducia reciproca, in un processo di scoperta, un percorso verso l'indipendenza.

“Cos'è veramente la velaterapia? Certo, ci sono tutte quelle cose che sappiamo nel senso di responsabilità, il gruppo con l'aiuto reciproco, i ruoli, l'attenzione. C'è il mare, che può essere a volte pericoloso e imprevedibile. Ma soprattutto c'è la distanza da terra, che ti permette di guardare i problemi e le sofferenze in un altro modo, lo stare in mezzo al mare, ritrovarsi di fronte a sé stessi, senza paure; una condizione psicologica speciale che si può raggiungere anche sulla terraferma, ma con molta più difficoltà. Poi c'è la pancia della barca, l'intimità dello spazio condiviso. E infine c'è il contenitore più grande, l'affetto incondizionato e non giudicante dei volontari. È un confronto molto difficile, con tante fragilità. Anche per chi ha il proprio tempo, per i volontari, per queste attività è un'attività molto importante. Che permette di unire la passione per il mare, per la vela, l'amicizia e la solidarietà.”¹⁸

Ecco perché un progetto che preveda uscite in barca con disabili o altri soggetti in difficoltà sulla terraferma dev'essere un'esperienza formativa e ludica, che deve

¹⁸ Giovanna Caratelli, Nessuno resti a terra – Una storia di mare, vela e solidarietà– Nutrimenti – 2011

prevedere obiettivi e criteri valutativi. Possiamo ad esempio immaginare di portare in barca queste persone con lo scopo di apprendere nozioni vere e applicabili, che sviluppino la consapevolezza che loro sono lì, ci sono, esistono e possono farlo, nel rispetto di regole e ruoli. Oppure ci si può porre semplicemente un obiettivo di evasione, a cui possano conseguire condivisione, appagamento, positività, fiducia e volontà di ripetere l'esperienza. Così come si può ambire ad obiettivi più ambiziosi, quali affrontare e vincere le proprie paure, confrontarsi con il rispetto e l'umiltà, riuscire ad ascoltarsi, comprendere il sacrificio, sapersi accontentare di ciò che si ha e si è ottenuto.

Sono molte le iniziative aperte alle persone diversamente abili che desiderano vivere il mare senza barriere e che consentono di superare ogni limite, sia fisico che mentale. I partecipanti possono così destreggiarsi fra verricelli, boma e timone, nonché provare un piacevole senso di accoglienza nel segno dello sport dell'inclusione sociale.

Dagli anni Settanta/ Ottanta la vela, tradizionalmente considerato sport da benestanti o da militari, viene trasformato dall'arrivo dei "vagabondi del mare" (uno su tutti, Moitessier, e i suoi tanti emuli) che in mare cercano uno spazio di libertà, di ricerca interiore. In quei decenni nascono anche scuole di vela che cambiano la didattica velica, fino ad allora dominata dal "modello Caprera", basato su modelli militari, proponendo invece un modello meno impositivo, più attento al benessere delle persone che alle performance. L'archetipo è la scuola di vela dei Glenans in Francia che si può considerare una delle prime esperienze di vela per il recupero e la riabilitazione di persone in difficoltà.

Il fenomeno della vela "alternativa" (termine non corretto, ma che serve a capire), comincia quindi a normalizzarsi; alla nautica si avvicinano sempre più persone, spinte anche dall'effetto coppa America a cavallo tra gli anni Ottanta e Novanta (Il moro di Venezia nel 1992 che segue le sfide di Azzurra e precede quelle di Luna Rosa). Senza mai diventare un fenomeno di massa la vela si diffonde e cresce il comparto non agonistico.

Nella vela vi sono due mondi separati e poco comunicanti, quello del diporto e quello agonistico, e, se si esclude un fenomeno come la Barcolana, che difficilmente si incontrano; con un linguaggio che marca la separazione: ci sono i velisti, i regatanti, i diportisti, dove ogni sostantivo segna un modo diverso di intendere il mare.

In Italia, la navigazione a vela comincia alla metà degli anni Novanta ad essere presentato come strumento di recupero, riabilitazione, educazione, inclusione. Oggi la nautica solidale rappresenta una delle attività promosse da varie associazioni sulla base del presupposto che il mare è per tutti, senza limiti di sesso, età, condizioni fisiche ed economiche. Vivere questa esperienza vuol dire aprire l'orizzonte a nuove opportunità e uscire dall'isolamento.

“Senza barriere” non vuole dire solo togliere ostacoli fisici dalle barche e nella vita quotidiana di chi ha delle limitazioni, ma anche creare momenti di incontro, aprire nuove porte verso il divertimento, lo sport e la socializzazione, creando momenti comuni tra persone che hanno necessità ed altre che possono collaborare per soddisfarle. È questo il caso, ad esempio, dei non vedenti che, grazie alla differente pressione del vento, possono orientarsi e affrontare delle esperienze in barca memorabili.

Le iniziative che consentono ai ragazzi di avvicinarsi al mare non mancano e nord a sud della penisola si svolgono lungo tutte le coste progetti di natura solidale che vengono spesso portati avanti a livello locale. Da segnalare le iniziative della Liguria per le persone con difficoltà motorie e mentali che si pongono come finalità quella di coinvolgere anche i familiari degli iscritti, proprio per vivere giornate diverse a contatto con il mare.

La Nave di Carta Aps, La Spezia (www.navedicarta.it)

Socio fondatore dell'UVS, è un'Associazione di promozione sociale, è stata fondata nel 1998 da un gruppo di appassionati per la diffusione della cultura del mare e della navigazione come strumento educativo e di inclusione sociale.

Ha la sede operativa a Fezzano, La Spezia, dove è ormeggiata la goletta *Oloferne*, ammiraglia della flotta associativa, e realizza progetti didattici per le scuole, per le comunità educative e attività di educazione ambientale e di salvaguardia del patrimonio marittimo materiale e immateriale. Ha promosso nel 2018 il Museo Navigante, la rete dei musei di mare italiani e dal 2017 collabora con Legambiente per la campagna Goletta Verde.

Slogan dell'associazione è “Navigare insieme, navigare tutti”; in barca insieme, ciascuno con le proprie abilità, per imparare, per conoscere, per essere autonomi, per vivere insieme nel rispetto reciproco, per ritrovarsi e per superare le difficoltà

della vita, ma soprattutto per imparare a essere equipaggio, in mare e a terra. I loro valori sono quelli della marineria: solidarietà, mutua assistenza, accoglienza, soccorso in mare e a terra, cooperazione, rispetto delle regole, rispetto di sé, degli altri, dell'ambiente, tolleranza e inclusione.

A bordo delle loro barche c'è posto per tutti: abili e diversamente abili, marinai al primo imbarco e lupi di mare, giovani e diversamente giovani, nella convinzione che il mare educa, il mare insegna, il mare include.

Progetto ISI – Facile Così!

ISI (Inclusione, Sport, Istruzione) è un acronimo che racchiude lo spirito di questo progetto triennale realizzato in collaborazione con l'Associazione Italiana Persone Down - sede di Pisa e che vede navigare insieme ragazzi e ragazze con e senza sindrome di Down.

Loro le etichette le lasciano a terra, imbarcando solo marinai e marinaie dai 15 ai 18 anni che insieme vivono l'avventura del mare per imparare che tutti siamo unici e solo insieme è possibile raggiungere le proprie mete.

Fondazione Tender to Nave Italia, Genova (www.naveitalia.org)

Fondata nel 2007 dalla Marina Militare Italiana e dallo Yacht Club Italiano, realizza progetti educativi e riabilitativi a bordo del brigantino a vela *Nave Italia*, seguendo il metodo della «terapia dell'avventura». L'imbarco a bordo del brigantino avviene attraverso bandi ai quali possono partecipare gruppi organizzati di associazioni, enti, scuole.

Si tratta di una nave a vela di 61 m, capace di alloggiare più di 30 ospiti oltre all'equipaggio: non un semplice albergo galleggiante, ma un luogo dove si realizzano progetti di ricerca, educazione e terapia. Appartiene a una Fondazione onlus costruita costituita dallo Yacht Club italiano e dalla Marina Militare per promuovere la cultura del mare e della navigazione come strumenti di educazione, formazione, riabilitazione, inclusione sociale e terapia. I beneficiari sono associazioni non profit, onlus, scuole, ospedali, servizi sociali, aziende pubbliche o private che promuovono azioni inclusive verso i propri assistiti e le loro famiglie.

Amici della Darsena Romana Aps, Civitavecchia
(www.amicidarsenaromana.org)

Associazione di promozione sociale, ha sede nella Darsena romana di Civitavecchia. È composta da un centinaio di soci appassionati di vela che operano per i progetti di vela solidale a favore di persone con disabilità fisica e psichica degli istituti del territorio e minori con difficoltà relazioni o ospiti di comunità. Dispone di due imbarcazioni di proprietà e di altre quindici messe a disposizione dei soci.

Centro Koros Aps, Catania (www.centrokoros.it)

Nasce nel 2008 da un gruppo di professionisti, psicologi, psicoterapeuti, *counsellors*¹⁹, avvocati e operatori di vela solidale, come spazio per la promozione e la tutela del benessere della persona, luogo privilegiato in cui le persone possano sentirsi ascoltate, accolte e sostenute.

Dal 2012 la pratica velica è parte integrante di questo “spazio” (*koros*, in greco) in cui si sviluppano percorsi di inclusione sociale, di sostegno, formazione e sviluppo personale, nella convinzione che recupero dei giovani a rischio può passare dalla vela, realizza progetti di navigazione con minori del circuito penale, in dispersione scolastica e di educazione alla legalità. Per le attività in mare Centro Koros ha in gestione *Viva corte*, una delle due imbarcazioni UVS.

Life – scugnizzi a vela (www.associazionelife.it)

140 giorni, per un totale di 1.100 ore, con una presenza media giornaliera di quattro volontari e sei giovani partecipanti al laboratorio di restauro e manutenzione i mestieri del mare. Sono alcuni dei numeri dell’associazione napoletana “Life – Scugnizzi a vela”, impegnata in progetti di giovani a rischio devianza e emarginazione che lo scorso anno ha visto riconosciuto il laboratorio «I mestieri del mare» come modello di prassi consolidata e di riferimento dalla Marina Militare e dal Ministero della Giustizia, Dipartimento Giustizia Minorile.

¹⁹ Professionisti che cercano di aiutare chi si trova in uno stato di difficoltà, per ritrovare sé stessi. È una sorta di guida per chi, in una fase difficile, ha necessità di migliorare il rapporto con sé stesso e con l’ambiente circostante.

Grazie al loro lavoro sono state riportate a nuova vita la nave scuola *Elisabeth Caracciolini*, che ha ospitato la campagna di monitoraggio di “Mare Vivo”, i laboratori della “Campania social boat” e gli speaker adolescenti di “Radioimmaginaria”.

Sulla barca *Bliss caracciolini*, bene confiscato alla criminalità, si sono invece tenute le crociere educative alle quale hanno partecipato i giovani del Centro polifunzionale di Nisida e dell’associazione Libera.

4.2.1. Velaterapia

Per terapia si intende lo “studio e attuazione concreta dei mezzi e dei metodi per combattere le malattie” (Treccani) scientificamente fondata, basata su studi di efficacia e su protocolli di intervento scientificamente fondati, suggeriti sia da prestigiosi enti scientifici sia dalle direttive delle autorità sanitarie. Non rispondendo al momento pienamente, almeno in Italia, a queste caratteristiche, appare quantomeno controverso affermare che la pratica della vela, a livello sportivo o meno, possa essere considerata una vera e propria cura per problemi e disagi di carattere psico-fisico, che possa sfruttarne i benefici sulla mente e sul corpo.

Ma cosa si intende per “velaterapia”?

Per Fabio, uno dei fondatori di Amici della Darsena Romana di Civitavecchia *“Il mare non si deve battere, ma si deve assecondare. La velaterapia è il movimento che mette in contatto con la natura, in contatto con sé stessi. E decido che cercherò di seguire il movimento del mare anziché irrigidirmi e oppormi”*.

La cosiddetta velaterapia nasce probabilmente in Svezia nel 1988, grazie ad un progetto nel quale furono coinvolti ragazzi con disturbi comportamentali e ragazzi disadattati. Un'esperienza di vita di una settimana in barca a vela che fu il punto di partenza per il loro riscatto, un'attività che ebbe un impatto estremamente positivo per la loro condizione, che portò nel 2010 alla redazione di una Carta europea della vela solidale, che riconosce questa disciplina per intervenire su alcuni disagi.

Uno degli esempi italiani è costituito dall'edizione 2009 del CAMPIONATO INTERNAZIONALE HOMERUS, su iniziativa del noto velista Cesare Pasotti, nel 2007 sul mare di Valencia con la barca gardesana di +39 Challenge dell’America’s Cup. In quest’occasione, giovani velisti - atleti non vedenti (giunti da varie parti d’Italia) provenienti da differenti discipline sportive praticate anche ad alti livelli hanno

partecipato all'esperienza di una regata, il cui resoconto è stato affidato a Silvia Mendico Dottore in Sociologia e docente all'Università di Torvergata a Roma.

La dottoressa Mendico ha così potuto osservare, rilevare e comprovare l'effettiva efficacia della pratica della Vela come terapia ri-abilitante e motivante per il soggetto con gravi disabilità alla vista, che hanno così potuto interiorizzare l'esperienza fatta in barca, parlare delle sensazioni e percezioni vissute, realizzare momenti e percorsi di crescita e di autoconsapevolezza.²⁰

Al di là delle prove scientifiche e del riconoscimento ufficiale del mondo della medicina, è opinione comune e condivisa che la vela sia un'attività che arreca benefici a livello psicologico in varie condizioni. Il contatto con il mare, il senso di responsabilità, il comportamento altruistico e solidale sono elementi che indubbiamente aiutano a ritrovare la fiducia in sé stessi.

Da almeno trent'anni in Europa si pensa alla vela non solo come un'attività di svago e divertimento, ma anche come un supporto terapeutico, da inserire in progetti riabilitativi con spunti socializzanti, in gruppi di persone con diversi bisogni che vanno dalla riabilitazione fisica a quella psichica e sociale. In Italia la velaterapia risale ad una quindicina di anni fa e ad oggi sempre più associazioni veliche la propongono tra le loro iniziative, e c'è chi si batte affinché venga riconosciuta come vero e proprio sport di recupero finanziato dalle istituzioni.

Su di una barca a vela le dinamiche di gruppo si amplificano, si ricrea una società in miniatura che ripropone le relazioni quotidiane con la massima intensità. L'avventura evocata dall'andar per mare si mescola alla responsabilità di ogni membro dell'equipaggio verso l'altro, al mettere in sicurezza se stessi e gli altri, a restare nel proprio ruolo e rispettare i ruoli altrui, allo stare a regole precise e sottostare agli ordini di un 'comandante'.

La dimensione del gruppo, la ricerca del proprio ruolo al suo interno e la necessità di dover riadattare le strategie a seconde delle condizioni meteorologiche, fanno della vela uno sport fondamentale per la crescita dell'individuo disabile. È un'esperienza che porta ad un consolidamento del sé e ad un miglioramento della propria consapevolezza corporea e, per questo, il metodo viene utilizzato in gruppi di ragazzi

²⁰ Counseling Sociologico e Velaterapia - <https://www.counselingitalia.it/articoli/337-counseling-sociologico-e-velaterapia>, 2009.

spesso definiti 'difficili' o su pazienti psichiatrici. Per le sue implicazioni fisiche è anche utilizzata per persone con varie disabilità organiche.

Qui tutti hanno un ruolo e delle competenze, tutti hanno un obiettivo comune, vigono delle regole, è presente un leader, la comunicazione è diretta, le decisioni devono essere veloci e condivise dall'equipaggio, che deve muoversi in sintonia con la barca e con il suo comandante, i conflitti diventano aperti e privi di spazio per una decantazione e hanno, invece, la necessità di un chiarimento e di una soluzione immediata.

Fa riflettere la testimonianza di Marco Rossato, navigatore paraplegico:

“Quando trascorro settimane, mesi in mare e torno a terra trovo una marea di problemi che mi lasciano basito, tante volte mi dico: caspita, davvero questi sono i vostri problemi nella vita? La vita da disabile in mare e la vita da disabile in terraferma...ecco, tante volte in barca con me c'è gente che non sa neanche da dove partire, mi guarda e mi dice Come fai a fare tutte queste cose, aprire la randa, il fiocco, fare le manovre (...)

Nel mio quotidiano sembra quasi che sia un bradipo, che si muove lentamente nel fare le sue cose. Anche quando mi vedono lavorare in barca sembro veramente un disabile, ecco, non sono quale altro termine usare. In realtà nei momenti veramente importanti, lo so perché mi sono visto più volte, mi trasporto completamente, arrivo a fare delle cose che neanche io le prime volte credevo di averle fatte io.

Io vivo molto meglio di mare che in terraferma. C'è molta meno differenza. A terra sono sempre considerato un disabile, quella persona che deve essere per forza accompagnata, rientri nel cerchio unico della disabilità, una persona che deve essere sempre aiutata in realtà. Nel modo di abilità la disabilità è talmente vasta, talmente diversa, ma anche chi ha la stessa patologia, come i paraplegici, non ce n'è uno uguale all'altro, anche io e Igor (Macera n.d.r.) avevamo talmente tante diversità nella gestione anche delle cose più semplici, come andare in bagno, farsi la Doccia, ecc., avevamo tempistiche e modalità totalmente diverse. Nonostante lui abbia una lesione molto più bassa e quindi fisicamente sulla carta dovrebbe essere più prestante, lui non arrivava a fare determinate cose che arrivavo a fare io, quindi abbiamo notato tante cose durante la navigazione. A terra, invece, quando arrivi a terra, mi coglie tutto il

malumore del mondo. Però ti vedo comunque sempre come un cavolo di disabile, cioè, c'è un rapporto umano diverso. Quando tu mi imbarchi con me sono sotto di me, sono loro i disabili e quindi si avvicinano in maniera totalmente differente. Quando siamo a terra loro si sentono i supereroi e noi torniamo ad essere dei disabili.

Quando ero a capo della mia azienda, anche i miei dipendenti in qualche modo si sentivano sempre e comunque superiori, per diversi aspetti e non per uno in particolare. Mentre ti assicuro che chiunque ha navigato con me, anche se sapeva andare un po' in barca, si sedeva, mi guardava e mi diceva: "Ora ho veramente ho capito che i limiti li ho io, non tu!" È un mondo che si rovescia totalmente, quando si va in barca e questo credo che sia la cosa più bella".

4.2.2. La cura del disagio psichiatrico in barca a vela

Lo sport velico si è rivelato particolarmente terapeutico nei giovani portatori di disturbi psichici, in quanto il rapporto direttore di nuovo il vento e il sole tende ad avvicinare tra loro i giovani di propri accompagnatori, aiutandoli in tal modo ad abbattere le frontiere tra normalità e disabilità.

Certo non è semplice e immediato, vi sono difficoltà che a volte possono scoraggiare e i risultati non sono immediati (né scontati), come testimonia Ivan operatore di Amici della Darsena romana di Civitavecchia:

“Quando hai sulla barca dei ragazzi con delle problematiche vere, autistici o psicotici, non è uno scherzo, devi sapere sempre quello che fai, perché basta un attimo, una distrazione, una parola sbagliata per far nascere un problema. In barca non ti puoi permettere di fare un movimento brusco, di far esplodere un conflitto. Bisogna superare tante cose, tante diffidenze per chi non ha mai avuto a che fare con la disabilità, non è sempre facile, bisogna fare i conti con sé stessi, con i propri disagi.

Fare attività con gli psichiatrici non è certo facile, però può dare soddisfazioni enormi. Bisogna considerare che ci sono persone che fino a un certo punto hanno condotto una vita normale. Poi a un tratto qualcosa dentro di loro si è spezzato. Hanno perso il filo, ma non è detto che non lo possano ritrovare.

La barca da questo: il senso di libertà. E poi c'è il rapporto con il corpo che deve seguire il movimento del mare. È come se si risvegliasse qualcosa di profondo nel rapporto con sé stessi, con la natura. È la responsabilità.²¹”

L'esperienza di condividere, anche per ore, un ambiente naturale con adulti e coetanei in una situazione fuori dalla routine quotidiana può in questi soggetti determinati in modo significativo. La maggiore capacità di adattabilità e di inserimento nell'apprendere sani comportamenti di vita in comune che non

²¹ • Nessuno resti a terra – Una storia di mare, vela e solidarietà – Giovanna Caratelli – Nutrimenti – 2011

dimenticheranno più e che li aiuteranno nel difficile processo della riabilitazione e integrazione sociale.

Quando, come nell'aprile 2018, la nave-scuola Leon Pancaldo, storico veliero dell'Istituto Nautico di Savona, ospita uscite in mare per pazienti psichiatrici e le loro famiglie, con l'obiettivo di promuoverne un maggiore benessere mentale, all'elemento terapeutico del mare aggiunge il contributo dell'arte. Sono state infatti realizzate da persone con patologie psichiatriche le opere presenti all'interno della barca, famosa per essere il primo museo galleggiante di arte brut, detta anche "arte irregolare" (tipo di arte che sfugge ai canoni convenzionali della cultura e che viene realizzata da artisti non professionisti), che in questo caso viene realizzata dai pazienti psichiatrici, che dipingono per il bisogno di trovare un luogo (l'opera d'arte) dove potersi esprimere in libertà.

Si tratta del progetto "A gonfie vele"²², che coniuga arte e mare in un particolare binomio, realizzato dalla onlus Il Barattolo, col supporto di Neomesia, società del Gruppo Kos che opera nel settore della psichiatria, e che prevede un viaggio verso una serie di tappe per le coste liguri, con l'obiettivo di diffondere il più possibile questo tipo di opere, oltre all'interesse per l'arte terapeutica. Il Leon Pancaldo ha quindi fatto scalo presso la Marina di Porto Maurizio, oltre che nei porti di Varazze, Genova e Savona, per poi arrivare all'approdo di Imperia, con l'ambizioso obiettivo finale di raggiungere Venezia in occasione della Biennale, tra le più prestigiose rassegne internazionali d'arte contemporanea al mondo.

“Navigar per mare – afferma Giovanni Giusto, promotore dell'iniziativa ‘A Gonfie Vele’ e coordinatore delle comunità terapeutiche – rappresenta per noi un approccio innovativo per curare il disagio mentale. Crediamo che il percorso riabilitativo per i pazienti psichiatrici passi anche attraverso momenti di incontro e condivisione con la società ed è per questo che utilizziamo la Leon Pancaldo per organizzare uscite in mare verso i porti liguri dando ai pazienti psichiatrici e alle loro famiglie la possibilità di vivere un'esperienza

²² <https://www.disabili.com/viaggi/articoli-viaggi-a-tempo-libero/il-viaggio-in-barca-a-vela-che-cura-il-disagio-psichiatrico-con-l-arte>

indimenticabile in mare aperto che possa essere al tempo stesso terapeutica”.

4.3. Nessuno resti a terra²³

“Essere tossicodipendente da nove anni, avendone diciassette, vuol dire qualcosa. Persone le cui disabilità cognitive li obbligavano fino a non molto tempo fa a essere relegati in casa, esclusi al mondo e alla vita che pure è di tutti e non può essere negata mai, in nessun caso.

Il mare insegna l'integrazione e il rispetto, il coraggio e la paura, l'allegria e la ragionevolezza, nelle dosi possibili in ciascuno di noi. La barca a vela è il miglior contesto dove apprendere e vivere questo tipo di vita. In barca ognuno diventa immediatamente sé stesso e i propri limiti diventano una forza, sapendoli conoscere e accettare.

La bellezza e la diversità dello stare insieme, navigare ognuno come può e come sa, serenamente, conoscendosi reciprocamente attraverso le cose che si fanno insieme a bordo”.

Così sostiene Matteo Miceli²⁴ che, insieme all'attore Luca Zingaretti, collabora con la propria barca con i volontari di Civitavecchia che aiutano nel far andare per mare i ragazzi della comunità di recupero con il progetto Il Ponte o persone con disagi psichici che fanno velaterapia.

Nel 2010 Miceli partecipa anche a regate come nella 6° Roma Giraglia, organizzata dal Circolo Nautico di Riva di Traiano. Coadiuvato da un equipaggio di ragazzi assistiti dall'associazione “Amici della Darsena Romana” di Civitavecchia per un lungo tratto, all'altezza dell'isola d'Elba, è stato in testa alla flotta con Este 40 ma ha scoppiato il gennaker, a causa di un vento forte con raffiche fino a 20 nodi, arrivando secondo con solo 10 minuti di ritardo sui vincitori.

“È stata una bella soddisfazione condurre questa gara insieme ai ragazzi che per la prima volta affrontavano una regata così lunga – ha commentato Matteo Miceli all'arrivo – e abbiamo fatto proprio una bella

²³ Nessuno resti a terra – Una storia di mare, vela e solidarietà – Giovanna Caratelli – Nutrimenti - 2011

²⁴ Matteo Miceli, velista italiano, nel 2007 con Biondina Nera, un catamarano non abitabile di 20 piedi da lui costruito, ottiene un nuovo record di traversata in solitaria, impresa gli vale il titolo di “Velista dell'anno 2007”.

gara contro un Class 40 di tutto rispetto. Sascia e Stefano, i due ragazzi della comunità che avevamo a bordo insieme a Maurizio e Fabio deli Amici della Darsena Romana, si sono comportati benissimo e quando ci siamo trovati in difficoltà con il gennaker in acqua sotto la prua hanno lavorato come bestie per tirarlo fuori. All'arrivo abbiamo ricevuto più complimenti dai vincitori di quelli che ne abbiamo fatto noi e per questo li ringrazio. È la conferma della bellezza di questo sport in cui, per vincere, non è proprio necessario arrivare primi”.

Matteo è un famoso velista, ma è anche un volontario degli Amici della Darsena Romana di Civitavecchia, associazione che ha per scopo l'organizzazione di attività di sostegno, culturali, sociali e sportive in favore di persone diversamente abili sotto il profilo fisico, con particolare riferimento alla motilità, e psichico, nonché in favore di persone con disagio sociale.

Nell'arco di sei anni sono stati centinaia i minori del circuito penale inseriti nei progetti avviati inizialmente con l'obiettivo di rieducare alla legalità, al rispetto delle regole e alla condivisione attraverso la pratica della vela e successivamente integrati da progetti finalizzati all'inserimento professionale del mondo nella nautica, dalla cantieristica alla navigazione. Circa la metà degli equipaggi è composto da ragazzi tra i dodici e i diciotto anni, minori in difficoltà o del circuito penale, il resto è diviso tra disabili psichici, disabili fisici e tossicodipendenti.

Gli Amici della Darsena Romana sono stati protagonisti di un altro progetto, dal significativo nome “La fenice”: dopo quasi un anno di lavori sono riusciti a rimettere in acqua lo *sloop* Alpa, una barca d'epoca che, grazie al loro lavoro, è tornata agli antichi splendori e ora naviga per attività sociali. Un progetto di restauro che ha visto il coinvolgimento di associazioni di volontariato del territorio e minori in messa alla prova.

L'associazione fa parte dell'UVS - Unione Vela Solidale ed è stata promotrice della prima edizione di Marelibera nel Maggio 2011, un grande evento itinerante che si ripete annualmente da un decennio (salvo una pausa per la pandemia), raduno che si è concluso con una regata di tutte le imbarcazioni con equipaggi misti, abili e disabili. Per l'occasione, oltre 120 barche, 1500 ragazzi, provenienti da ogni parte d'Italia, sono arrivati alla Darsena Romana per testimoniare un desiderio di legalità e la solidarietà.

Sono state 16 mila le persone imbarcate in otto anni, nell'ambito di progetti di intervento per l'inclusione sociale e il supporto a terapie per disabili psichici e fisici: 48% degli equipaggi sono composti da ragazzi tra i 12 e i 18 anni, minori in difficoltà o del circuito penale; 27% da disabili psichici; il 24% da disabili fisici e l'1% da tossicodipendenti (dati rilevati dal Libro Blu 2011).

Testimonianze

Stefano, uno dei ragazzi che con Matteo Miceli ha fatto la Giraglia:

Mi piace andare per mare. Mi piace la barca che sfila veloce e il mare che scorre sotto lo scafo. Venne in darsena da diversi anni. È una delle iniziative del centro di. Mi piace andare in barca, mi piace la velocità. Ho partecipato a diverse regate. È stato impegnativo, tre giorni di vela, però andavamo davvero forte. Eravamo primi. Una notte è successo che è scoppiato una vela, io stavo dormendo. Ho sentito un gran rumore e sono salito. Ho visto tutti che si sporgevano dalla barca. La vela stava andando sotto la chiglia e questo è pericoloso. Allora mi sono messo lì anch'io, ho afferrato le gambe del primo che mi è capitato e lo tenevo forte. Così poi Maurizio mi ha detto che lo avevo salvato per questo, stava proprio scivolando e stava andando dietro la vela che era caduta in mare. Comunque siamo arrivati secondi. Mi trovo bene qui alla Darsena Maurizio mi ha anche trovato un lavoro, giù dove lavora. Faccio il Magazziniere, non è un lavoro difficile.

Questa esperienza con Matteo è stata davvero importante per me. Quando ci ha raccontato quello che ha fatto, la sua impresa... ci sono tanti modi per mettersi alla prova. La preparazione atletica che ha dovuto fare l'impegno, la costanza, tutte cose dalle quali ricava un insegnamento per me, per la mia vita anche fuori di qui, quando avrò finito il programma. Andare in barca è una cosa bellissima, in alcuni momenti, quando faccio parte dell'equipaggio, scopro che, se mi adatto alle persone, se non mi chiudo, se non sto tanto per conto mio, insomma, la barca va. Invece quando sono al timone, solo, quella è un'emozione diversa: la decisione finale spetta a me.

Quando sono per mare sono tutti attenti a fare quello che gli hanno insegnato, o semplicemente se ne stanno accoccolati sulla prua e guardano persi l'orizzonte, con il vento sul viso e il sole che riscalda. Forse in quel momento un poco le loro ossessioni si placano e sono uomini e donne in mezzo al mare, su una barca a vela.

Per noi la barca è una passione vera, un amore che vogliamo condividere con gli altri. Ognuno mette a disposizione le sue competenze, le sue abilità e ci aspettiamo che facciano lo stesso in barca. Siamo tutti uguali, ma ognuno ha il suo ruolo.

Fabio, infermiere caposala di un ospedale psichiatrico di Roma:

Una volta usciva con noi in barca un uomo. Era rigido, bloccato, sembrava preoccupato. Ma già alla seconda uscita cominciò a parlare, raccontare che era un architetto, aveva una cultura formidabile. Queste sono persone a cui nessuno dà un incarico di fiducia. Sono persone che da troppo tempo sono considerate inabili. Spesso questi pazienti hanno forti istinti suicidi. Se gli metti in mano un timone, il valore di questa cosa anche simbolico, voglio dire, è qualcosa che restituisce dignità.

Anche per educatori e volontari è difficile, bisogna superare scetticismo e preconcetti per lavorare con ex tossicodipendenti in riabilitazione e pazienti psichiatrici. Bisogna conoscere le loro storie, i loro problemi, sentire il loro punto di riferimento, confrontarsi al rientro di ogni uscita, superare le diffidenze e la superficialità.

Nelle uscite in barca a vela con questi ragazzi, o anche con ragazzi disabili, è necessario creare con loro un feeling. Ma poi ci si rende conto che, quando vengono in barca a vela, sono felici, vogliono uscire in barca, anche se è brutto tempo, vogliono stare al timone. Quando arriva il momento di scendere da una barca è difficile convincerli, perché vogliono restare a bordo.

Una delle cose più difficili, ma anche molto formativa, è riuscire a mettere insieme persone con disabilità e con altri problemi, ad esempio persone che hanno commesso reati, unendo quindi delle difficoltà per aiutarli. Ne è un esempio il caso di un ragazzo che, all'epoca minorenni, aveva commesso un reato (un'accusa di stupro pubblicato su vari giornali) e inserito da un giudice in un progetto di recupero specifico di

velaterapia, con la messa in prova insieme a ragazzi con diverse abilità. Per ragazzi che vengono dagli istituti, o anche da casa, è una delle poche occasioni per uscire un po' e vedere gente.

Poi c'è l'esperienza del mare, della vela: in quei momenti si interrompono tanti comportamenti ossessivi, stereotipati, sono semplicemente uomini e donne. Se è una bella giornata, magari prendono il timone e quella sensazione meravigliosa di governare una barca, quel senso di responsabilità, restituisce loro quella dignità che non gli riconosce nessuno. Fare qualcosa di buono può farti star bene, può essere un po' liberatorio. Anzi, andare per mare è sempre liberatorio, perché mette una distanza dai problemi, ti aiuta a vederli con distacco.

Una testimonianza importante le parole di Giovanni "Nino" Testa, Presidente dell'Associazione della Darsena Romana – Circolo Nautico di Civitavecchia:

“Noi siamo persone di mare. E siamo convinti che l'esperienza del mare e della vela sia formatrice e ricostruttrice. In mare si ha il tempo di conoscersi, di capirsi, di accettarsi, ognuno ha le sue diverse abilità e disabilità. Andare in barca a vela non è un'attività abituale neanche per le persone senza particolari difficoltà. E per farlo devono comunque superare tutta una serie di barriere fisiche e mentali. Per persone con diverse abilità, con disagio sociale, farlo è a maggior ragione una conquista che li rassicura e aumenta la loro autostima, li spinge a superarsi.

Familiarizzano con il mare, la barca a vela, superando paure e insicurezze. Allargano la loro cerchia di conoscenze e amicizie spesso strettamente limitata a familiari, operatori, personale sanitari, ai volontari che vedono regolarmente. Impareranno a muoversi sulla barca, ma anche all'interno delle relazioni sociali. Trarranno fierezza dal fatto di praticare un'attività sportiva che non è necessariamente alla portata di tutti. Il mare avrà un effetto rasserenante nello stesso tempo stimolante. Dovranno sbarcare sempre col sorriso sulle labbra, anche quando a volte il tempo non sarà stato il migliore, soddisfatti e orgogliosi di aver superato la prova. E così anche noi sappiamo di aver superato la nostra prova”.

CAPITOLO QUINTO

VELA, SPORT E AGGREGAZIONE

La vela è una delle discipline costitutive dei Giochi olimpici sin dalla prima edizione di Atene (benché in programma, a causa del cattivo tempo non furono disputate competizioni). Escludendo le Olimpiadi di Atene, è stata parte integrante del programma olimpico sempre con diverse varianti e classi di gara, inizialmente specificate in *tons*, successivamente in metri, piedi o con nomi generici che si sono avvicinati negli anni. Nacque a questo scopo nel 2008 il Vintage Yachting Games, allo scopo di far gareggiare tutte le categorie rimpiazzate nei Giochi.

Fra le discipline paralimpiche più giovani la vela per disabili, introdotta per la prima volta ad Atlanta nel 1996, si rivela particolarmente aggregante, uno sport accessibile a soggetti con amputazioni, cerebrolesioni, affetti da cecità o disabilità visiva, con lesioni spinali e non solo.

In ogni caso, il mare si rivela un grande maestro di vita per tutte le persone e in particolare per chi è costretto ad affrontare ogni giorno situazioni di disagio, come i ragazzi disabili. L'esperienza di navigazione in barca consente non solo di vivere esperienze molto emozionanti, ma anche di conoscere in maniera diretta le difficoltà dei compagni di navigazione.

5.1. Vela per disabili

La barca a vela è un vero "strumento" di aggregazione ed integrazione attraverso la formazione di equipaggi misti di disabili e non. Sono quattro i parametri sul quale si fonda il sistema di classificazione della vela per disabili: stabilità, funzionalità della mano, mobilità e visibilità. Attualmente le classi veliche che vengono riconosciute sono quattro (2.4, SKUD, SONAR e Hansa 303), con equipaggi composti da uno, due o tre elementi.

Ogni anno si tengono molte competizioni nazionali ed internazionali di questa disciplina, che necessita della conoscenza delle manovre, dell'utilizzo dello spinnaker e di programmazione della navigazione, oltre a tutte le tematiche per la sicurezza. Le

difficoltà e gli ostacoli propri della vita in barca possono diventare, così, occasioni di dialogo e comunicazione, di reciproca comprensione e di confronto tra “sportivi”.

L’esperienza della navigazione in barca a vela consente il raggiungimento di un doppio obiettivo: se da un lato viene offerta alle persone disabili la possibilità di accedere e vivere momenti ed emozioni normalmente preclusi, contemporaneamente la componente “normodotata” dell’equipaggio ha la possibilità di conoscere in maniera diretta la realtà e le difficoltà quotidiane dei propri compagni di navigazione.

5.2. Il mondo parasailing

“Parasailing” è il termine con cui si indica la vela praticata da atleti portatori di disabilità. È una disciplina gestita dalla FIV, la Federazione Italiana Vela (<https://www.federvela.it/para-sailing.html>), riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico (CIP) nel 2010. Possono partecipare a questo sport atleti con differenti disabilità: visive, cerebrolesioni, amputazioni e compromissioni agli arti, lesioni midollari e intellettive. Le gare si disputano utilizzando imbarcazioni specifiche che permettono, attraverso una console di comandi dedicata alle varie disabilità, di avere il controllo del mezzo.

Il programma parasailing permette lo svolgimento delle attività previste per gli atleti normodotati: vengono svolte regate su determinate Classi in singolo o in doppio che hanno uno svolgimento su più giorni. Sono previsti campionati nazionali, Campionati Europei e Campionati del Mondo. Le diverse regate possono essere svolte in piena autonomia da parte degli atleti o, nel caso di imbarcazioni in doppio, con supporto di atleti normodotati.

Il parasailing permette di poter praticare uno sport a diretto contatto con la natura; gli atleti imparano a navigare in autonomia, con il completo abbattimento delle barriere architettoniche potendo partecipare a competizioni con normodotati senza classifiche differenziate. È un’attività che garantisce notevoli progressi soprattutto nell’aspetto psico-sociale del soggetto. La pratica migliora in maniera evidente l’aspetto motivazionale con conseguente incremento delle capacità fisiche di apprendimento, comprensione e concentrazione, ma è soprattutto l’aspetto relazionale che subisce il cambiamento più radicale: l’allievo con disabilità scopre le proprie potenzialità incrementando la fiducia in sé stesso.

Alcune di queste attività sportive prevedono l'uso delle barche tipo Hansa 303, protagoniste di Campionati italiani e sulle quali sono saliti già a bordo centinaia di ipovedenti, oltre che giovani con problematiche psicofisiche e autistiche, disabili di ogni età e affetti da malattie rare. Non mancano poi progetti che si rivelano efficaci strumenti riabilitativi per gli assistiti nel comparto di salute mentale, come le iniziative della Liguria per le persone con difficoltà motorie e mentali che si pongono come finalità quella di coinvolgere anche i familiari degli iscritti, proprio per vivere giornate diverse a contatto con il mare.

Il Para World Sailing Championships è una regata annuale di vela multi-classe organizzata da World Sailing. L'appuntamento del 2023 degli Allianz World Sailing Championships nella cittadina olandese de L'Aia ha visto impegnate tra le altre le classi Hansa 303, 2.4mR e RS Venture, dimostrando quanto fosse integrato il rapporto tra le classi Olimpiche e le classi che aspiravano a rientrare nel circuito a cinque cerchi.

Para Sailing Academy²⁵ è, invece, un progetto della Federazione Italiana Vela nato in collaborazione con il CONI, Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e World Sailing (la Federazione Vela mondiale, ndr). Una sorta di "giro d'Italia" dove le barche fanno tappa per un mese in vari circoli della penisola durante il quale vengono addestrati i monitor, gli istruttori di vela, "abilitandoli" all'attività di parasailing e a insegnare la vela ai portatori di handicap motori o visivi (in questo caso vengono in nostro aiuto le boe sonore che segnalano i percorsi). Ad esso è anche legato il progetto "Sailing into the Future. Together"²⁶, che sostiene la vela rivolta a persone disabili in Italia e a livello internazionale, fondato da privati che donano barche e aiutano a formare personale qualificato per gestire l'attività di vela inclusiva all'interno dei circoli velici. Uno degli obiettivi della Para Sailing Academy promossa dalla FIV (e sostenuta da IBSA) è fare pressione affinché la vela ritorni nel programma dei giochi paralimpici, se non nel 2028 per il 2032 a Brisbane in Australia

IBSA Regatta ad Antibes è una regata per giovani con disabilità di età compresa tra i 12 e i 17 anni, organizzata in collaborazione con la Société des Régates d'Antibes, sugli Hansa 303. Nel mese di agosto si è disputata invece a Lugano la Coppa IBSA,

²⁵ <https://www.ibsasailing.com/para-sailing-academy- sempre-piu-internazionale/>

²⁶ <https://www.giornaledellavela.com/2023/10/23/vela-e-inclusione/>

rivolta a imbarcazioni appartenenti a diverse classi veliche – tra cui Optimist, Laser e Hansa 303 – per un totale di circa 150 partecipanti.

Dall'8 al 10 settembre 2023 Chiavari ha ospitato il Campionato nazionale di Vela Paralimpica. L'organizzazione della regata nazionale è stata affidata dall'AICH Associazione Italiana Classe Hansa e dalla FIV Federazione Italiana Vela con il CIP Comitato Italiano Paralimpico alla Lega Navale Italiana sezione di Chiavari e Lavagna, quale riconoscimento del grande lavoro che sta svolgendo a vantaggio di persone ed associazioni del territorio che si occupano di disabilità non solo fisiche ma anche cognitive e relazionali dando loro l'opportunità di andare in barca. La regata, per la prima volta nel Tigullio, ha visto destreggiarsi, nelle acque del Golfo, gli atleti diversamente abili provenienti da tutta Italia.

Il progetto “Argo 28”²⁷ nasce dalla volontà di Antonio Spinelli, grande appassionato di vela, in collaborazione con l'associazione sportiva per persone con disabilità fisica Sportdipiù di Torino. Una sfida per portare il concetto comune di “normalità” fuori dagli standard conosciuti, per dimostrare che raggiungere grandi obiettivi è possibile anche se si ha una disabilità e che nello sport, come nella vita, le barriere si possono superare se si possiedono determinazione, passione, spirito di squadra, serietà e professionalità. Un progetto sostenuto dalla Marina Militare Italiana e a cui anche l'ONU ha dato il suo “benvenuto”. Il team è esso stesso un'innovazione, formato da oltre 20 elementi, atleti e velisti internazionali con disabilità e non. Responsabile della squadra è Paolo Scutellaro, già team manager di Coppa America e pluricampione mondiale. Lo skipper è Lars Grael, velista disabile a causa dell'amputazione di una gamba e leggenda della vela, medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Seul del 1988 e a quelle di Atlanta del 1996. Altro protagonista, il velista Heiko Kröger, disabile dalla nascita, medaglia d'oro alle Paralimpiadi di Sydney 2000.

²⁷ <https://www.argochallenge.org/>

5.3. Le classi veliche “inclusive”

Di seguito in elenco le principali classi veliche utilizzate da soggetti disabili, te delle quali (Classe 2.4, Sonar e Skud18) riconosciute a livello olimpico:

- Il 2.4 Mr, la più famosa e classica delle barche per atleti con disabilità, lunga 2,40 metri e con equipaggio composto da un solo elemento. Nata a Stoccolma nel 1983 su progetto di Peter Norlin (4,18 x 0,72 m) è dotata di bulbo, non può scuffiare e si timona seduti in pozzetto a centro barca grazie a una comoda leva.
- Il Sonar (7,01 x 1,20 m), scafo di 7 metri di lunghezza fuori tutto. Progettato da Bruce Kirby (il papà del Laser) nel 1980, è una classe a chiglia che può avere un equipaggio di tre persone. Il pozzetto è molto ampio e vi possono essere installati alcuni dispositivi come un sedile girevole per il timoniere.
- Lo Skud18 (5,80 x 2,20 m), imbarcazione di 5,80 metri di lunghezza fuori tutto. Ex doppio paralimpico a chiglia, è un progetto di Chris Mitchell e Julian Bethwaite (il padre degli skiff, le derive acrobatiche come il 29r e il 49er). Può essere condotto da equipaggi formati da due o tre persone. è una vera e propria barca superveloce adattata al parasailing.
- L'Hansa 303, classe “inclusiva” per eccellenza (nata nel 2003 su progetto di Chris Mitchell con il nome di Access 303), l'Hansa 303 (3,03 x 1,35 m) è una barca perfetta per le scuole vela. Ci si può navigare in due ma anche da soli e il sedile basso, combinato con la deriva zavorrata, rendono la barca praticamente non rovesciabile.
- Il RS Venture che, nella sua versione “Connect” (4,90 x 2,00 m), dispone di chiglia e di soluzioni studiate per essere condotta comodamente da due portatori di handicap seduti sui sedili centrali appaiati. Ha il pozzetto autosvuotante e un sistema di controllo semplice della doppia timoneria tramite una leva davanti ai sedili.

Il connubio vela e disabilità motoria ha dato vita ad una disciplina paralimpica, relativamente giovane, regolata da un organismo internazionale (il Para World Sailing Committee), compare tra gli sport dimostrativi, per la prima volta, ad Atlanta 1996, per diventare a tutti gli effetti disciplina da medaglia a Sydney 2000.

L'accesso dei disabili allo sport della vela ha registrato in questi ultimi anni uno sviluppo ed una diffusione rapidissima, fino a contare nel 2008 ben 70 nazioni nelle

quali varie categorie di disabili praticano attività velica a livello agonistico. In Italia attualmente si svolgono competizioni solo nella Classe 2.4, una categoria integrata, aperta cioè a soggetti normodotati e disabili indistintamente, e dedicata a competizioni miste con disabili con handicap fisico. Esiste un protocollo d'intesa tra il Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e Federazione Italiana Vela (FIV) che definisce i rispettivi ambiti d'intervento e di collaborazione. I campionati italiani CIP si svolgono congiuntamente a quelli FIV con classifiche avulse. Anche i disabili mentali e non vedenti praticano la vela, ma in altre classi.

La vela è stata presente nel programma dei Giochi Paralimpici fino all'edizione di Rio 2016, ma è stata rimossa dal programma di sport paralimpici di Tokyo 2020 con la motivazione di non aver soddisfatto i criteri di copertura a livello mondiale, sebbene fossero ben 41 le nazioni attive in cinque continenti nelle classi paralimpiche e 630 i paratleti attivi registrati con World Sailing. Dal manuale IPC si apprende appunto che possono partecipare ai Giochi Paralimpici solo i singoli sport e le discipline praticati in modo ampio e regolare in un minimo di trentadue paesi e tre regioni IPC. Purtroppo, recentemente il Comitato Paralimpico Internazionale (IPC) ha deciso di escludere la vela dai Giochi Paralimpici di Parigi 2024 e Los Angeles 2028, una decisione presa in seguito all'analisi della domanda di partecipazione ai Giochi di Parigi 2024 inoltrata da World Sailing prima del 9 luglio 2018, ossia entro i limiti stabiliti.

5.4. La vela come sport per i disabili visivi

Per quanto sembri impossibile, per un disabile visivo è possibile fare bordi in mare aperto o partecipare ad una regata agonistica, su una barca a vela.

È certamente vero che il mare possa essere pericoloso anche per chi ci vede benissimo e che lo sport velico appaia spesso riservato ad un'élite, se non altro per i suoi alti costi, ma se la vela piace, già il primo passo è fatto, poi si potranno affrontare i successivi step e il come farlo.

Naturalmente, per fare le stesse cose di un "normodotato" a bordo di un'imbarcazione, un diversamente abile deve affrontarle in modo più o meno diverso, ma la vela ha grandi potenzialità in tal senso, perché permette un apprendimento ed una messa in pratica delle cognizioni necessarie al suo esercizio in modo molto "normale", benché nell'indispensabile particolarità dell'approccio. Dunque, minori differenze si trovano nel modo di vivere le situazioni per un diversamente abile e

maggiori sono le possibilità di integrazione fra chi ha normali abilità e chi ha diverse abilità.

Ma perché tutto questo? Una risposta forse nelle parole di Tiziano Storai:

“nel momento in cui, con gli occhi nel vento, di là dalla randa, verso un fiocco che non vedete ma sapete che c'è, voi, proprio voi e nessun altro, spingete la barra per poggiare un poco, immaginando il cenno d'assenso dei vostri compagni, che non vedete, ma sapete che ci sono, risalendo di bolina, una brezza leggera di pura gioia e consapevolezza dell'esistere...”²⁸

In definitiva, non è poi così difficile navigare a vela con un diversamente abile a bordo, se ci si ricorda di lasciare a lui le stesse possibilità che di solito vengono lasciate ad un amico “normale”, ma questo dovrebbe essere un modo di affrontare le cose spiccatamente umano, non solo marinaresco.

²⁸ (Firenze, 1963), scrittore, ricercatore scientifico, bancario, sindacalista. Come scrittore è autore di *Oltre il canestro* (2002), *La valle delle nebbie* (2011) e, con Fernanda Flamigni, *Non volevo vedere* (2013).

Il progetto Homerus - Self-governing sailing for the blind

Esistono corsi di vela specifici per non vedenti, organizzati dall'Associazione Homerus, associata F.I.V., che ha la sua base nautica sul Lago di Garda (www.homerus.it).

Il progetto Homerus è nato nel 1996 da un'idea di Alessandro Gaoso, bresciano campione di vela, imprenditore di successo, nonché Cavaliere dell'Ordine al Merito della Repubblica, dando vita ad una associazione no profit con una scuola vela sul Lago di Garda che formato più di 400 non vedenti, dei quali attualmente almeno una decina partecipano a regate. Secondo la narrazione, Alessandro trova lo spunto per questo progetto famoso in tutto il mondo durante una famosa regata, la 100 miglia Gardesana, quando, nel corso della navigazione, si addormenta e capisce che anche con gli occhi chiusi si riesce a portare una barca.

Il progetto proponeva corsi su due livelli, uno di base ed uno di match race.

Durante il primo corso, svolto a bordo di imbarcazioni di 21 piedi fuori classe, tipo "Meteor", gli allievi imparano a conoscere ogni parte dell'imbarcazione mediante l'esperienza tattile, come muoversi a bordo in sicurezza, come armare la barca e come effettuare le principali manovre.

Vengono impegnati nei vari ruoli di bordo, timoniere o prodiere, acquiscono la loro percezione del vento e, "facendo equipaggio" assumono la padronanza dell'imbarcazione e della tecnica di navigazione a vela, almeno per quello che riguarda i primi rudimenti.

Gli istruttori sono gli occhi degli allievi, ma il corso è del tutto assimilabile ad un normale corso di vela.

Nel secondo corso, oltre ad affinare le capacità acquisite, viene insegnata la tecnica di regata "uno contro uno", o "match race", utilizzando boe sonore per delimitare il percorso e segnalazioni acustiche differenti per determinare la posizione dei regatanti e se le barche stanno andando mure a dritta o a sinistra.

Più nel dettaglio, la metodologia parte dalla scomposizione dei problemi per analizzarli singolarmente e si basa su alcuni punti essenziali:

- utilizzo della formula del match race (barca contro barca, uno contro uno) per limitare il numero delle imbarcazioni in gara
- realizzazione di un campo di gara "protetto" che consenta la navigazione in autonomia, senza guide esterne

- impiego di kit di segnali acustici per non vedenti, cioè boe sonore galleggianti radiocomandate che emettono impulsi sonori a distanza di qualche secondo, creando un punto di arrivo sicuro per chi non vede, perché il non vedente deve sapere come guidare la sua barca
- Gli incroci tra le barche sono regolati da uno strumento acustico posto a prua della imbarcazione in prossimità delle luci di via che emette, con frequenza fissa dei suoni: di sirena, se la imbarcazione procede con le mure a dritta; e di clacson, se procede con le mure a sinistra. così che chi timona la sua barca sa qual è la posizione dell'altra barca
- gli istruttori non si sostituiscono ma guidano con le parole i non vedenti a cercare e riconoscere le attrezzature sulla barca

Normalmente, le imbarcazioni a vela hanno la precedenza su tutte le altre, salvo eccezioni, come nei canali e nei porti e pertanto, laddove le imbarcazioni a vela non hanno la precedenza, queste sono acque proibite per i ciechi, i quali dovranno qui essere accompagnati da un vedente. In futuro, quindi, (quando la legislazione lo avrà sancito), anche velisti normodotati dovranno cedere il passo ai velisti non vedenti, indipendentemente dalle loro mura. Grazie alle vele colorate (marrone antico in alto e bianco in basso e riportanti il logo Homerus), i ciechi sono riconoscibili su di una barca a vela, analogamente a quanto accade quando li si vede con il bastone bianco per strada.

Si può quindi riassumere, dicendo che le luci rosse e verdi sono “viste” dai ciechi, grazie ai loro suoni. Per la navigazione verrà usato ATNA, che è lo strumento di navigazione satellitare, parlante che, oltre ai dati del GPS (Global Positioning System), ed oltre ad altre importanti funzioni, avverte automaticamente anche della presenza degli ostacoli (isole, scogli, basso fondale, coste ecc.), e ne dà la distanza e la direzione di rilevamento. Per la segnalazione degli ostacoli mobili trovasi a prua di ogni imbarcazione uno strumento a raggi laser che distingue il lato su cui si trova l'ostacolo e la cui frequenza di segnalazione è indirettamente proporzionale alla distanza dell'ostacolo fino a diventare un segnale continuo.

Attualmente l'organizzazione di regate per disabili (e non vedenti nello specifico) è gestita dalla FIV- Federazione Italiana Vela, come il mondiale che si disputerà a fine giugno; generalmente vengono utilizzate barche di dimensioni contenute, come i

Meteor, soprattutto perché vele di grandi dimensioni non sono controllabili, poiché oltre i 6-7 metri risulta difficile toccare vela di prua e randa.

Secondo Danilo Malerba vicepresidente di Homerus, di cui è stato un allievo, che ha partecipato anche al Campionato italiano Meteor per non vedenti 2012, i non vedenti possono condurre in modo corretto una barca a vela e la partecipazione ad un campionato match race col metodo Homerus è l'unica attività sportiva che ti dà la possibilità di agire in autonomia

“Essere non vedenti ti rende inefficiente, devi faticare per trovare un percorso, per fare qualsiasi cosa. L'amore e l'attenzione delle persone intorno sono importanti, ma ti portano a fare le cose al posto tuo, perdi la tua abilità a trovare soluzioni.

Se partecipi ad una regata di questo tipo puoi dire *questa l'ho vinta io, questa l'ho persa io*. L'autonomia restituisce l'autodeterminazione, l'inclusione così te la vai a cercare tu.

In barca a vela si va per andare non per arrivare, poi si esce dall'area protetta sei comunque tu che vai e dici io vado in barca a vela: con la vela puoi fare tutto più inclusiva a prescindere perché è più di uno sport.”

CAPITOLO SESTO

MARE SENZA BARRIERE

6.1. Barche e porti per tutti

Nella società contemporanea è ormai emerso (forse non ovunque...) il tema sociale dell'inclusione e della diversità umana, con la crescente consapevolezza che l'uomo 'standard' non esista.

“Non chiamatela accessibilità, chiamatela comodità! Del resto, dove passano le carrozzine, passiamo bene tutti quanti.” - Marco Rossato

Non solo accessibilità, quindi, ma priorità ad un confort per tutti, partendo dal presupposto che ognuno di noi potrebbe essere considerato disabile una volta che si trovasse in una situazione inusuale o scomoda.

Le innovazioni tecnologiche devono relazionarsi con il sistema sport, con lo sviluppo di strategie a supporto dell'uguaglianza e con la promozione dei processi inclusivi. Senza barriere, tutti possono venire accolti da terra e da mare, tutti hanno diritto all'inclusione, a poter fruire di ambienti e prodotti in maniera autonoma, confortevole, godendo della gradevolezza degli spazi.

Per quanto riguarda la disabilità fisica, in una situazione che chiameremmo “normale” è compito dei medici e degli assistenti aiutare una persona con necessità particolari, mentre è dovere di chi si occupa di progettazione lavorare e focalizzarsi sull'ambiente.

6.1.1. Il porto dei sogni e il porto solidale

Nel 2023 i Timonieri Sbandati Marco Rossato e Igor Macera hanno dedicato le loro navigazioni in mare per sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo al cruciale tema dell'accessibilità nei porti e dell'ambiente circostante, cercando di suscitare riflessioni tra gli amministratori portuali incontrati lungo il percorso. Ad oggi, infatti, esistono ancora tantissime barriere architettoniche che impediscono alle persone con disabilità – fisica, sensoriale e cognitiva – di attraccare ai porti.

“È un’associazione dove si fa prevalentemente attività sociale nel mondo della vela” - dice il suo presidente Marco Rossato – “io lì mi sento vittorioso, quando sono riuscito a portarti fuori di casa e farti passare una giornata diversa dalle solite, dove vieni in barca e sei totalmente autonomo come a casa tua. Nessuno ha a bordo ti deve aiutare, se non nei momenti proprio critici, ma per quello ci si dà una mano a tutti quanti, anche chi può stare in piedi e camminare, ci si dà una mano a tenersi dritti, se arriva a onda, quindi non cambia assolutamente nulla!”

6.1.2. Progettare imbarcazioni inclusive ²⁹

Affrontare il tema della disabilità a bordo di una barca in modo completo richiede un approccio che offra soluzioni progettuali inclusive e che tenga realmente conto delle esigenze di tutti, dell’accessibilità fisica (le infrastrutture materiali) e virtuale (i servizi digitali). Si tratta in realtà di un salto culturale che porti a pensare e realizzare una barca per tutti, disabili e no, tenendo presente alcuni fondamentali principi guida.

Il primo principio che motiva un progetto dedicato alla disabilità è che solo la conoscenza dei problemi e l’analisi progettuale portano alle soluzioni. La seconda linea guida è comprendere che le abilità di una persona dipendono dal contesto.

La progettazione per l’Inclusione racchiude al suo interno diversi modi di concepire la metodologia progettuale: fra i più importanti vi sono il *Design for All*, lo *Universal Design* e l’*Inclusive Design*. Ad essi si aggiunge il *Barrier Free Design*, nato negli Stati Uniti negli anni ‘50 con l’obiettivo di sviluppare e diffondere principi di progettazione basati sull’accessibilità, ha consentito il reinserimento degli invalidi di guerra a seguito del secondo conflitto mondiale e della guerra di Corea.

“Progettazione inclusiva” (o Design for All), significa quindi disegnare per tutti e non solo per i disabili, partendo certo anche dalle loro esigenze, ma con un approccio progettuale che tiene conto dell’uomo nelle sue varie accezioni. Ancora oggi, infatti, quando si pensa a una barca idonea ad ospitare un disabile spesso si pensa ad una barca esistente sulla quale siano stati installati dei dispositivi per poter imbarcare il

²⁹ Paolo Ferrari “Progettare imbarcazioni accessibili, un nuovo approccio per lo yacht design” pubblicato da Tecniche Nuove (2019)

disabile a bordo, oppure fatte delle modifiche in modo che si possa muovere senza ostacoli. È questo, in effetti, l'approccio che quasi sempre è stato utilizzato anche per le imbarcazioni utilizzate da quei navigatori disabili divenuti famosi, come Andrea Stella, velista disabile e fondatore della Onlus "Lo Spirito di Stella", impegnata in campagne per l'abbattimento delle barriere architettoniche e di sensibilizzazione sulla disabilità.

È oggi invece fondamentale ripensare all'oggetto-barca fin dall'inizio per renderlo maggiormente funzionale alle esigenze di un'utenza allargata che comprenda anche le persone che oggi sono definite – in maniera sconveniente – "non standard", ovvero disabili, persone anziane, donne in gravidanza, eccetera.

Le soluzioni progettuali devono essere quelle più adatte a sostenere e accogliere le persone con disabilità, anche attraverso l'uso di "ausili speciali", indicando le linee guida utili alla progettazione di imbarcazioni ex novo, che rispondano a requisiti precisi al fine di consentire ai progettisti di concepire e sviluppare barche fin da subito totalmente accessibili e inclusive e ai cantieri navali di costruirle. Sono fondamentali l'antropometria e dimensionamento degli spazi per utenti con mobilità ridotta, cioè l'eliminazione di qualunque elemento che impedisca, limiti o renda difficoltosa l'accessibilità e la fruizione degli spazi a bordo di imbarcazioni a vela. La soluzione è normalmente definita con l'abbattimento o la riduzione di quella serie di ostacoli all'accessibilità e fruibilità degli ambienti denominati appunto "barriere architettoniche".

Ne è un esempio la barca in dotazione all'associazione Timonieri Sbandati, la già citata Tornavento, un monoscafo adatto alle uscite in mare con a bordo disabili, che a volte costituiscono l'intero equipaggio. che può ospitare un equipaggio di 9 persone, con un pozzetto, ampio e privo di panche laterali che permette di ospitare comodamente fino a 5 persone in seggiola a rotelle. Sono disponibili anche 4 sedili (removibili) con cuscini antidecubito integrati e cinture di sicurezza che permettano di avere il libero uso degli arti superiori non preoccupandosi di aggrapparsi ed avere così le mani libere per le manovre assegnate. A bordo si accede tramite una passerella, larga 80 cm e realizzata in fibra di carbonio, progettata per il passaggio di qualunque seggiola a rotelle e pensata per adattarsi al livello del pontile galleggiante capace di sopportare il peso di oltre 350 kg. ricoperta da una speciale vernice con componenti antisdrucchiolo, per limitare il rischio di scivolamento sia per il passaggio delle carrozzine che delle persone. Anche l'accesso sottocoperta è garantito da una pedana

sali-scendi a funzionamento elettrico e manuale, dotata di “tientibene”, luci e suoni di avvio, modalità di attivazione intelligente e compatta in modo di ridurre al massimo ogni ingombro. Per riuscire a gestire tutte le persone in carrozzina durante, la fase di restauro la barca è stata zavorrata in maniera tale da poter arrestare lo sbandamento a pochi gradi, questo a discapito della velocità della barca.

Nel 2024, sempre Marco Rossato ha in progetto una nuova impresa: Venezia-New York, circa 15mila miglia su un catamarano accessibile alle carrozzine, ecosostenibile (sarà completamente elettrico) e, se il budget disponibile lo consentirà, in alluminio, anziché in vetroresina. L'obiettivo è di fare tutto questo percorso, di vivere a bordo per un anno, avendo tutti i servizi di bordo senza utilizzare mai una connessione con la linea elettrica di terra e senza ovviamente avere a bordo nessun tipo di generatore. Avrà tutta una serie di tecnologie, tra cui uno sviluppo di intelligenze artificiali a bordo, che è un lavoro che ho iniziato più di due anni fa in collaborazione con IBM.

L'interesse del progetto di Marco Rossato sta nello sviluppo di una barca con un concetto che faccia fare un salto avanti a livello culturale: “non sarà una barca per disabili perché per me non esiste la barca per disabili. Esiste una barca che ha magari un ingresso più largo rispetto a un altro e quindi che agevola di più anche delle persone più svantaggiate che sono tipicamente magari in carrozzina, ma il winch, come lo manovro io, lo manovri tu; quindi, che differenza c'è non ce la vedo questa cosa della barca per disabili. Quindi hai una barca che nascerà per essere facilmente condotta e gestita da tutti quanti, indipendentemente dal tipo di disabilità e anche in totale autonomia”.

6.2. Navigare oltre i limiti

TRI SAIL4ALL: Il giro d'Italia in solitaria su un trimarano

Nel 2018 Marco Rossato diventa il primo velista paraplegico a circumnavigare l'Italia in solitaria, un'avventura da cui nasce il libro “Cambio Rotta”³⁰ (In realtà Marco non si è imbarcato proprio da solo: con lui c'era il suo cane, che si è così guadagnato il titolo di Capitano Muttley!)

³⁰ Cambio Rotta. Io e Muttley 1648 miglia sotto costa in cerca di porti senza barriere – Ed. Mursia

Partito da Venezia il 22 aprile e arrivato a Genova il 22 settembre, percorre 1648 miglia sotto costa, suddividendole in sessanta tappe e navigando entro le sei miglia su un trimarano modello Dragonfly 800 SwingWing, da cui il nome del progetto (TRI_Sail4all). Questa imbarcazione, oltre ad essere veloce, stabile e avere tutte le manovre rinviate in pozzetto, ha un'ottima abitabilità per tutti, con carrozzina o senza.

TRISAIL 4ALL, Giro d'Italia in solitaria del 2018 e quello del 2023 insieme a Igor Macera. Circa 1700 miglia da Venezia a Genova, una rotta che unisce le due ex città marinare lungo le coste della penisola. Alla domanda sulla differenza tra le due imprese, Marco risponde così:

“Nel primo caso si partiva assolutamente senza sapere se ci sarebbe stata qualche possibilità di riuscita, perché l'ho fatto con un trimarano di 8 m molto vecchio, Il dragonfly che è la barca che ho utilizzato, è una barca nata per navigare sui laghi molto piccolo e leggero. Ero praticamente senza budget, quindi la barca ho cercato di metterla insieme con un po' di amici mettendoci delle toppe, ma non sono servite perché in 60 tappe durante il 2018 con questo Giro d'Italia in solitario, in realtà in almeno 50 ho avuto dei problemi tecnici e quindi erano rattoppamenti continui e anche in navigazione. Ero privo di strumenti elettronici a bordo, tranne un'applicazione di Navionics che utilizzavo semplicemente per la rotta e per sapere quanto lontano ero più o meno dalla costa, per darmi la distanza, perché abbiamo il limite di navigare entro le sei miglia dalla costa.

A terra avevo tutta l'assistenza del mondo immaginabile e possibile, ma in mare ero completamente da solo. Nel Gargano, con mare formato e venti contrari per dare una mano ai terzaroli alla randa ci ho messo quasi un'ora perché ero sballottato da tutte le parti. Nonostante non fossi seduto in carrozzina, ero seduto sulla panca, quindi ero anche abbastanza stabile, avevo di appoggi, insomma buoni. Però manovrare con due braccia con due mani quando non ho l'uso degli addominali, perché la mia lesione è alta, come paraplegia a livello del petto, per capirci, gli addominali non li posso usare proprio per nulla, quindi devi

pensare che con due mani io avevo da gestire le cime dei terzaroli, la drizza della randa, il timone, perché il pilota automatico era rotto.

La barca prendeva quelle sollecitazioni con tutto il materiale con più di 10 e passa anni a bordo che piano piano, una alla volta, si sono andati a rompere tutti quanti. L'ansia è stata costante da Venezia a Genova perché gli scricchioli che ho sentito in quella barca, lo credo di non averli mai sentiti in 20 anni di mare su altre barche.

Ero talmente cotto anch'io fisicamente che feci anche una piaga sul coccige e dovevo arrivare a Genova e quindi quando arrivai a Reggio Calabria che arriva un medico a visitarmi eccetera eccetera, mi disse, Guarda Marco, Secondo me è meglio che tu stia fermo qualche settimana. Gli ho detto guarda tu forse non hai capito cosa sto facendo e come ragiono io, a me. Dimmi cosa devo fare, che lo faccio ma lo faccio in navigazione.”

Il Giro d'Italia a vela del 2023

Nel corso del 2023, I Timonieri Sbandati Marco Rossato e Igor Macera hanno affrontato una doppia sfida, prima con il Giro Toscana e successivamente con il Giro d'Italia, dedicandosi con le loro navigazioni a sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo al cruciale tema dell'accessibilità nei porti e dell'ambiente circostante, cercando di suscitare riflessioni tra gli amministratori portuali incontrati lungo il percorso.

L'iniziativa "Navigare Oltre I Limiti" si proponeva di mettere in evidenza ciò che è essenziale nei porti e nei marina, per consentire a tutti di godere appieno della vita in mare in totale autonomia, con particolare attenzione verso le persone con disabilità o con limitazioni legate all'avanzare dell'età. Le navigazioni si prefiggono di raccontare e far riflettere sul significato di muoversi tra barche, scivoli, pontili e gli accessi ai servizi di terra. È un progetto, un viaggio di promozione dei Porti & Marine della Toscana sensibilizzando sul tema dell'accessibilità, turistico e ambientale.

Dopo 3 lunghi anni di restauro e un'intera stagione a testare le tante novità tecnologiche a bordo di Tornavento, è partito il progetto di formare dei nuovi e speciali navigatori con disabilità motorie. L'equipaggio ha documentato l'accessibilità degli approdi, le associazioni del territorio, i particolari dei meravigliosi paesaggi visti dal

mare, impegnandosi a raccogliere la plastica trovata in acqua lungo la rotta. Un gruppo di amici con il compito di sensibilizzare in forma collaborativa, sul delicato tema dell'accessibilità fornendo consigli e soluzioni utili a migliorare il comfort di ogni diportista.

Sarà fondamentale poi la continuità negli anni sia per formare nuovi speciali navigatori sia per tenere alta l'attenzione sulle tante barriere architettoniche ancora troppo presenti. Il risultato è visibile su una mappa interattiva del loro sito: <https://www.sailforall.it/progetti/mappatura/>.

Di nuovo, nell'intervista Marco Rossato analizza le differenze con l'esperienza in solitario del 2018:

“Nel 2023 con Igor abbiamo ripetuto questo Giro d'Italia con una barca totalmente diversa che si chiama Tornavento. È una barca che mi è stata donata nel 2019 da Luigi Zambon, che fu la persona che mi ha insegnato un po' tutto del mare. Tra l'altro il Tornavento fu la prima barca sulla quale salii a bordo da persona disabile dopo un incidente. Quindi c'è tutto un legame molto molto intenso con questa imbarcazione, con il suo armatore e la moglie Gabriella. Le abbiamo dato nuova vita, abbiamo cercato di darle quel pizzico di sostenibilità o di green.

Nel secondo Giro d'Italia. È stato molto più complesso questa gestione. Perché ci sono state tappe anche da 70 a 80 miglia e qualcuna anche di più. Non avevamo ancora fatto un conteggio esatto, avevamo dei calcoli approssimativi, cioè, Sapevo di poterla fare. Anche perché comunque contiamo sempre sulla propulsione a vela principalmente, quindi però ti posso dire che siamo riusciti a gestire in maniera ottimale tutte le nostre risorse a bordo e questo ci ha permesso di fare tappe decisamente molto, molto lunghe a scapito della velocità.

La prima ripartenza che abbiamo fatto da Roccella verso Reggio Calabria, dove Dovemmo tornare indietro dopo più di 10 ore di navigazione perché arrivati a al capo Spartivento, la punta più a sud

della Calabria. Trovammo un vento contrario, un'onda che era arrivata subito a 2 m, nel giro di 5 minuti. È stata forse la cosa più intelligente che piuttosto di andare ad affrontare quel mare lì, spingendo quel motore e col rischio che come superato il capo ci fossimo trovati senza più motore, abbiamo preferito girare la barca, tornare indietro, ricaricare e aspettare il momento migliore per ripartire. E quindi nel secondo tentativo in realtà ci siamo riusciti. A denti stretti, perché io queste cose qua per me l'ho vista come una sconfitta enorme, cioè arrivare da Venezia in fondo alla punta della Calabria per qualche manciata di miglia ...quel giorno l'ho accusato particolarmente

Igor mi diceva, Ma no, dai, abbiamo avuto fatto tantissimo e la fatica è stata veramente tremenda arrivare da lì perché in Adriatico avevamo già perso una settimana di tempo a causa meteo e lo Ionio avevo spinto tantissimo, tanto che Igor non amava navigare di notte. Soprattutto non amava vedere nel cartografico che sotto di noi avevamo 300.000 m di profondità, questa cosa lo metteva particolarmente in ansia, quindi le notti da lì in avanti me le ero fatte tutte quante, io da solo.

Igor l'ho conosciuto nel 2018, in occasione della mia tappa a Livorno con il Giro d'Italia, ci siamo conosciuti lì, e c'è stata subito simpatia. La cosa più bella è che tra noi c'è sempre stato un grande rispetto, soprattutto il rispetto dei ruoli a bordo. Sai, lui vola l'aliante, è tra i 10 piloti di acrobatica di aliante al mondo. E anche quando sono stato io in aereo con lui, era lui a comandare. Quindi io stavo agli ordini, anche perché non è che puoi fare cose diverse. In barca poteva dire la sua, ha detto sempre la sua, soprattutto all'inizio. Poi, strada facendo si rendeva conto che la sua mentalità da velista andava a cozzare continuamente con la mentalità del navigatore.

Perché 1800 miglia vuol dire gestire una barca, che deve partire e deve arrivare e possibilmente senza rotture. Quindi è tutto un lavoro molto complesso e di grande pazienza, soprattutto la pazienza e sangue freddo. Ma la convivenza poi a bordo è stata semplificata

perché sono nati i ruoli in maniera molto, molto naturale. La barca ti insegna molto su sulla convivenza, anche perché o accetti questo o in barca ci vivrai molto male. Per cui, sai, eravamo già affiatati perché in banca eravamo già stati molte volte insieme.

Genera qualche difficoltà in più, ecco di manovra, della gestione delle manovre. Anche perché a differenza della prima, quando avevo tutto abbastanza vicino, che bastava che allungassi anche un po' di più ma ci arrivavo qui, eravamo in carrozzina, sempre liberi, quindi non ancorati alla barca e dovevamo spostarci da un bordo all'altro quando si andava, soprattutto nelle virate. Quando lo facevamo in due, quindi di giorno, il problema era relativo perché eravamo abituati già a navigare in quel modo lì. Di notte, quando ero da solo, ecco, fare una virata era un po' più complicato, ma cioè io navigo tantissimo da solo, quindi. L'ho gestita bene perché poi io su Tornavento ci vivo, attualmente ci passo tanto tempo, potrei fare tutto ad occhi chiusi.

La sensibilità che ho acquisito negli anni sicuramente m'aiuta, mi avvantaggia tantissimo il sentire l'onda. Ho la percezione quasi dell'onda, quella anomala, sai, quella un po' più complessa. Ho la percezione di sentirla prima che arrivi, sono già lì che o mi tengo con la mano o ho già messo in sicurezza anche quello che mi serve. Questa è la fortuna.

Nel 2023 non è che abbiamo ricevuto questa grandissima stima come l'ho sentita nel 2018... Ecco, forse perché l'avevo già fatto una volta, non lo so, questa volta era una banca totalmente diversa, con una gestione elettrica, eravamo in due Però siamo arrivati a terra. Non si è sentito, non abbiamo sentito grande. Grande stima per l'impresa, mentre è stata più impresa questa che quella del 2018. Perché qui le tappe erano molto lunghe era una barca monoscafo, la barca sbandava ed eravamo due per paraplegici a bordo. La vogliono vedere come un record era già stato fatto, quindi sembrava fosse quasi una replica di quello che era già stato fatto”.

Marco Rossato

Giovane appassionato di vela, dopo un incidente in moto che a 27 anni lo lascia senza l'uso delle gambe non dimentica il suo sogno e appena riacquisisce autonomia contatta la Scuola vela e di navigazione di Sabaudia. Lo accoglie il presidente Luigi Zambon, che diventa per lui molto più di un istruttore: sullo Sloop Sabaudia Prima completamente accessibile e conducibile anche da una persona in carrozzina, Marco non impara solo a navigare. Il desiderio di battersi per l'inclusività e la voglia di migliorarsi, progetto dopo progetto, sono iniziati proprio su quei 12 metri.

Nel 2002 Marco era già a bordo di quel natante che fu il suo primo vero grande amore, Tornavento, nata nel 1997 per volere del suo primo armatore, il presidente della Scuola Vela e di Navigazione Sabaudia Luigi Zambon. Pochi mesi prima della sua scomparsa, Luigi donò a Marco l'imbarcazione, costruita affinché tutti potessero avere la possibilità di governare una barca a vela, anche chi non poteva alzarsi in piedi, con la speranza di vederla un giorno tornare in mare.

Marco si diede immediatamente da fare e grazie agli sponsor, amici e artigiani che hanno collaborato è riuscito in pochi mesi a rimetterla in acqua. La barca è ora a disposizione dell'associazione "I Timonieri Sbandati" ed è tornata a realizzare lo scopo per cui era nata: essere uno strumento a disposizione delle persone con disabilità motoria, utile a riconquistare autonomia e autostima grazie allo sport e la vita in mare.

Marco Rossato ha praticato la vela anche a livello agonistico, diventando istruttore e insegnando a tutte le persone che vogliono mettersi alla prova per mare, con qualsiasi tipologia di disabilità. È fondatore e, dal 2005 al 2017, presidente di Sailability Onlus, mentre dal 2018 al 2020 è presidente della Classe Paralimpica HANSA 303. Fresco del titolo di Marinaio D'Italia, grazie ad uno dei suoi più grande amici e compagni di avventure Andrea Brigatti, armatore che mette a sua disposizione il bellissimo Sailing Yacht Cadamà (imbarcazione Classica armata a ketch Marconi lunga ben 22m per dislocamento di 48 ton.), diventa fra i primi timonieri con disabilità motoria a metter mano al timone di una Classica nelle competizioni delle Regate delle Vele Storiche.

“Vorrei fare solo il navigatore ma negli anni ho coltivato una forte passione per il sociale (anche se l'ho sempre avuta grazie ad insegnamenti ricevuti dalla mia famiglia) parallela al mio desiderio di

cavalcare onde del mare o oceano. Si tratta di aprire il mondo della nautica a chi fino ad oggi è rimasto escluso a causa di mille difficoltà, come per chi ha evidenti inabilità motorie.

Negli ultimi anni abbiamo imparato che non esiste una barca per disabili, ma esiste una barca più confortevole di altre e, per citarne solo alcune, a bordo della mia barca nessuno ha mai detto che bella barca per disabili - ma hanno sempre detto:" che comoda la passerella... / che comodo l'ingresso del tambuccio... / le manovre semplificate o ravvicinate, anch'io le voglio così nella mia barca!... ".

Risolvere questi e altri problemi nella nautica, permetterebbe di avvicinare molte più persone negli ambienti come Porti, Marine, Barche ecc., al contempo migliorerebbe la vita di chi invece, la vita nei porti e marine, la vive già da tempo o da tutta la vita.

Risolvere un problema ad una persona più svantaggiata contemporaneamente aumenta il confort di chiunque, in ogni ambito, e significa che avanzare culturalmente non è solo possibile, ma un dovere di tutti.

I Timonieri Sbandati (www.sailforall.it)

L'associazione nasce con il nome de "I Timonieri Sbandati" nasce nel 2017 dall'idea di una coppia di amici in navigazione davanti alle coste della Versilia: Marco Rossato, navigatore esperto, primo ispiratore dell'associazione, è stato il primo paraplegico a compiere il giro d'Italia in solitaria, e Igor Macera, pilota di volo a vela, è il primo timoniere sbandato a essere anche pilota acrobatico di aliante. Ad essi si è aggiunto Andrea Stella, velista disabile e fondatore della Onlus "Lo Spirito di Stella" impegnata in campagne per l'abbattimento delle barriere architettoniche e di sensibilizzazione sulla disabilità.

Associazione Sportiva dilettantistica senza scopo di lucro con base nautica presso il Porto di Viareggio, promuove l'accessibilità nello sport e in particolare nella vela, nella convinzione che anche per le persone con disabilità motoria sia possibile navigare in modo autonomo e indipendente. Per questo hanno reso accessibili le barche della loro flotta, per condividere con più persone possibili la gioia di stare per mare, solcare le onde e sentire il vento in faccia, in tutta sicurezza.

Supportati da una squadra di professionisti ed esperti, partecipano a manifestazioni sportive sociali e dilettantistiche, organizzano incontri e attività didattiche nelle scuole e nei centri di riabilitazione.

Propongono una serie di iniziative, partendo dall'avvicinamento al mondo della vela su barche accessibili in modo che chi è disabile possa non solo salirci, ma anche provare l'emozione di timonare e gestire le manovre, accompagnato da istruttori esperti che lo coinvolgano nella vita di bordo in sicurezza.

Dispongono di una barca dalla concezione pionieristica (*Tornavento*) per le uscite giornaliere e di un Sailing Yacht costruito in legno (*Cadamà*), armato a Ketch Marconi di 22 metri e completamente accessibile, a bordo del quale è anche possibile partecipare ad alcune regate del circuito vele storiche con equipaggio misto.

Convinti che sia il modo migliore per rinforzare l'autonomia e aumentare l'autostima, si sono posti una serie di obiettivi che perseguono, iterandoli:

- Dimostrare che tutti possono vivere la vela allo stesso modo. L'hanno vissuto sulla loro pelle: una disabilità motoria complica le cose, ma non le rende impossibili. A bordo di barche opportunamente attrezzate è possibile timonare, manovrare, fare parte di un equipaggio e regatare.
- Stimolare l'autonomia e ritrovare l'autostima, portando in barca tanti ragazzi, sotto gli occhi a volte increduli delle loro famiglie. Mettersi alla prova e riuscire in un'attività stimolante e a contatto con la natura favorisce l'autonomia e invoglia a provare a fare da sé, anche nella vita di tutti i giorni. Essere autonomi è il primo passo per riguadagnare la fiducia in sé stessi e l'autostima.
- Verificare e rilevare l'accessibilità portuale: quando si arriva dal mare in un porto che non si conosce è difficile immaginare come sarà l'approdo e quali barriere architettoniche attendono. Tra i loro obiettivi c'è quello di rilevare l'accessibilità dei porti che frequenteranno e condividere con i video, tramite una mappa on line. Sperando che, oltre a essere i utili per organizzare l'arrivo, tra i marina di tutta Italia si inneschi una catena virtuosa di miglioramenti.
- Diffondere la Convenzione ONU per i diritti delle persone con disabilità. L'Assemblea delle Nazioni Unite ha approvato la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità nel dicembre 2006. Le linee guida della Convenzione dovrebbero essere usate in tutto il mondo per garantire uguaglianza e inclusione, ma vengono ancora troppo spesso ignorate.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Uno sport inclusivo dovrebbe porsi una serie di obiettivi, quali³¹:

- favorire la partecipazione di tutti alle attività motorie e sportive;
- facilitare la crescita personale, la sicurezza in sé stessi e l'autonomia;
- migliorare le relazioni interpersonali e imparare a valorizzare le diversità;
- favorire la comprensione del valore sociale delle regole;
- stimolare la riflessione su principi etici come la cooperazione, la solidarietà, la sostanziale eguaglianza fra le persone e il valore positivo delle differenze individuali;
- diffondere la cultura dell'accoglienza e dell'inclusione sociale e sportiva.

Per combattere le discriminazioni occorre sempre di più proporre delle attività miste, che non abbiano barriere di accesso dovute a difficoltà motorie e psichiche, differenza di sesso o orientamento di genere, provenienza etnica o colore della pelle.

Lo sport è uno strumento importante di inclusione e coesione sociale. Oltre a insegnare le basi del lavoro di squadra, la bellezza dello stare insieme, la necessità di rispettare le piccole regole quotidiane, lo sport promuove una maggiore conoscenza di sé e dell'altro. Consente inoltre all'individuo di migliorare le qualità fisiche, di potenziare gli aspetti cognitivi e psichici e di sviluppare competenze socio-relazionali molto preziose, specialmente nel caso di soggetti in condizione di disabilità e ha il grande potere sia di appianare che di valorizzare le differenze, permettendo di superare le diversità.

La vela sport di aggregazione ed integrazione

Partendo dal presupposto che il mare sia di e per tutti, senza limiti di sesso, età, condizioni fisiche ed economiche, vivere l'esperienza di "abitare" il mare vuol dire stabilire una relazione, aprire l'orizzonte a nuove opportunità e uscire dall'isolamento.

³¹ Paolo dell'Aquila. Sport come mezzo di inclusione. Qui Edit 2022 Verona

In mare c'è spazio per tutti, e lo sport velico permette ad atleti portatori di handicap di confrontarsi ad armi pari con i normodotati, vivendo esperienze formative e che aiutano a crescere e aumentano la capacità di affrontare problemi dell'individuo.

La vela non è solo uno sport, è una disciplina che, per sua natura intrinseca, mette tutti allo stesso livello, permettendo il confronto tra normodotati e persone con disabilità, senza differenze, mettendo a contatto diretto e immediato con gli elementi, che siano il mare, il vento, il clima.

Chi ha una disabilità ha una sensibilità diversa proprio a riguardo della natura, perché la percepisce, la sente in un modo differente rispetto ai normodotati. È il caso, ad esempio, dei non vedenti che, grazie alla differente pressione del vento, possono orientarsi e affrontare delle esperienze in barca memorabili

La barca a vela è un vero "strumento" di aggregazione ed integrazione attraverso la formazione di equipaggi misti, di disabili e non. Ogni anno si tengono molte competizioni nazionali ed internazionali di questa disciplina, che necessita la conoscenza delle manovre, l'utilizzo dello spinnaker, la programmazione della navigazione, oltre a tutte le tematiche per la sicurezza. Le difficoltà e gli ostacoli propri della vita in barca possono diventare, così, occasioni di dialogo e comunicazione, di reciproca comprensione e di confronto tra sportivi.

L'esperienza della navigazione in barca a vela consente il raggiungimento di un doppio obiettivo: se da un lato viene offerta alle persone disabili la possibilità di accedere e vivere momenti ed emozioni normalmente preclusi, contemporaneamente la componente "normodotata" dell'equipaggio ha la possibilità di conoscere in maniera diretta la realtà e le difficoltà quotidiane dei propri compagni di navigazione.

Inclusione e partecipazione sono un'utopia e un sogno di un percorso di vita per trovare nel mare un cambio di rotta. Perché andando per mare si può capire più facilmente che nella vita siamo tutti sulla stessa barca (appunto) e che abbiamo tutti bisogno di uni degli altri, che c'è posto per tutti, ma tutti devono occupare il proprio posto.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Barba B.

(2021) *Il corpo, il rito, il mito. Un'antropologia dello sport*, Piccola Biblioteca Einaudi-Mappe, Torino.

Caratelli G.

(2011) *Nessuno resti a terra – Una storia di mare, vela e solidarietà*, Nutrimenti, Roma.

Casolo F, Mari G., Molinari F.

(2018) *Sport e inclusione – Ricerche pedagogia e scienze dell'educazione*, Vita e Pensiero, Milano.

Dell'Aquila P.

(2022) *Sport come mezzo di inclusione*, Qui Edit, Verona.

De Oto A.

(2022) *Identità e alterità nello sport: il necessario percorso dell'inclusione*, QuiEdit, Verona.

Ferrari P.

(2019) *Progettare imbarcazioni accessibili, un nuovo approccio per lo yacht design*, Tecniche Nuove, Milano

Lucidi F.

(2022) *Razzismo e pregiudizi nello sport – tra processo di inclusione e rischi di discriminazione*, articolo (<https://www.scuolaememoria.it/site/it/2022/12/09/razzismo-e-prejudizi-nello-sport/?rit=articolo-natura-e-genere-del-prejudizio>)

Molinterni P., Magnani A.

(2018) *Lo sport educativo per una società inclusiva*, FrancoAngeli, Milano.

Mordacci R.

(2012) *Rispetto*, Raffaello Cortina, Milano.

Pastorin D.

(2008) *Storia politica delle Olimpiadi* in <<Olimpiadi e libertà>>, allegato a MicroMega 4/08, pp. 24-32, Roma.

Rizzolati G.

(2005) *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina, Milano.

Valeri M.

(2012) *Stare ai giochi – Olimpiadi tra discriminazioni e inclusioni*, Odradek, Roma.

Zoletto D.

(2009) *Il gioco duro dell'integrazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano