

# LA NATURA DELLO SPORT

Quello che abbiamo visto nelle paralimpiadi questa estate incarna in tutti gli aspetti la natura dello sport. Il senso di appartenenza sia a una squadra che a una nazione, la forza di volontà di atleti che si mettono in gioco, l'amicizia e non la rivalità, la possibilità di fare il massimo che ci viene concesso. Questi aspetti sono esemplari nell'attività sportiva, così come l'esperienza degli atleti italiani che hanno condiviso con noi le loro storie, qualcuno con disabilità congenite e altri invece acquisite. Questi aspetti sono il motivo per cui lo sport ci fa così tanto appassionare, insegna la motivazione e a non abbattersi davanti agli ostacoli. Proprio per questo motivo lo sport diventa lo strumento per le persone con disabilità sia motoria che cognitiva per imparare a gestire nella quotidianità i vari aspetti della patologia, e cosa ancora più importante a non sentirsi isolati.

Poter praticare sport è un diritto garantito alla persona con disabilità: la Carta Internazionale dello Sport e dell'Educazione Fisica dell'UNESCO (Parigi, 1978), la Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità, la legge 104/92 sono tutti documenti che garantiscono l'integrazione della persona con disabilità alle attività sociali comprese quelle sportive. Inoltre il Comitato Paralimpico Italiano dal 2017 nasce con l'obiettivo di promuovere e gestire le attività sportive per le persone con disabilità a tutti i livelli, amatoriale e agonistico, e quello di intervenire contro la discriminazione e l'isolamento delle persone disabili dalla pratica sportiva.



Lo sport per le persone con disabilità è uno strumento che permette di aumentare l'integrazione nel gruppo sociale ed evitare l'isolamento. Lo sport ha il potere di creare il senso di appartenenza al gruppo e quindi di percepire la propria identità, aspetti che la disabilità distrugge, perché fa sentire soli, non compresi e a non riconoscersi nel proprio corpo. La socializzazione e l'aspetto comunicativo sono fondamentali per la vita di tutti e soprattutto quando la patologia costruisce dei muri

tra le persone. Lo sport inoltre aiuta ad impostare degli obiettivi e insegna la motivazione negli scopi che riteniamo importanti. Sappiamo inoltre che di fronte a una disabilità l'attività fisica permette di aumentare la coordinazione, il benessere e le proprie capacità motorie e psicomotorie, tanto da essere integrato in alcuni tipi di percorsi riabilitativi.

Il potere educativo e motivazionale dello sport non riguarda però solamente chi ha una disabilità, per tutti noi infatti è importante riconoscerne il valore. Allenarsi e integrare atleti con e senza disabilità nelle varie attività sportive non è d'aiuto solamente ai primi, ma fa bene per ricordarci che giochiamo non per essere imbattibili, non per non accettare la sconfitta, non per abbattere l'avversario, non per sovrastare i compagni, ma per riscoprire che non si lascia indietro nessuno, che se non partecipano tutti e non c'è condivisione allora è una vittoria a metà.



A CURA DELLA DOTT.SSA MARIA CHIARA BOTTI

*Fisioterapista in riabilitazione ortopedica,  
neurologica, motoria e neuromotoria*

