



## SPORT INVERNALI E DISABILITÀ

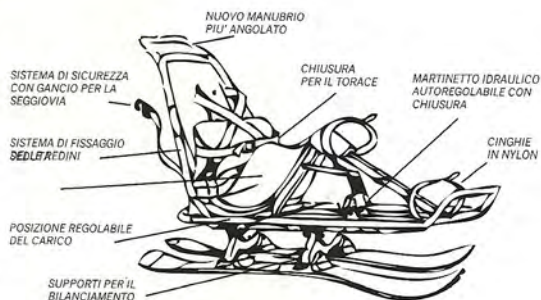
Cari lettori e gentili lettrici, nella rubrica "I fuori classe", non potevano non trovare posto gli sport da praticare in montagna o comunque sulla neve. Ed allora parleremo soprattutto di sci, sia alpino (discesa) che nordico (fondo), dalla prospettiva di un "disabile". Quanti dei nostri amici con limiti psicofisici più o meno severi hanno mai pensato di praticare lo sci? Forse qualcuno di loro, in cuor suo, lo ha desiderato ma, conscio dei propri limiti, ha abbandonato l'idea.

Ebbene è proprio a loro che voglio rivolgermi, per dire loro: **nothing is impossibile**. Anzi oggi con la tecnologia a nostra disposizione anche nei casi di handicap fisici gravissimi (tetraplegia o cecità completa) è possibile praticare lo sci alpino, e non solo a livello amatoriale!!!

Apriamo una piccola parentesi di tipo tecnico, facendo riferimento alle regole della **classificazione**. Negli sport invernali (Dipartimento 5 del CIP) l'atleta viene innanzitutto classificato in base alla sua posizione **seduto** o in **piedi**.

Fra gli atleti che sciano in piedi troviamo gli amputati, i non vedenti ed quelli affetti da disturbi del SNC (come esiti di PCI, atassici, etc.) oltre a tutti

quelli affetti da disabilità psichiche. Nella categoria seduti, al contrario si ritrovano tutti gli atleti con esiti di lesioni midollari a diversi livelli, dai tetraplegici fino a quelli affetti da



semplice monoplegia. Sono proprio questi soggetti, per lo più relegati a vivere in carrozzina, che possono trovare nello sci una valida alternativa alla sedentarietà, potendo praticare sia lo sci di fondo (**fig.1**) (attività di tipo aerobico) sia lo sci alpino nelle sue varie specialità (discesa e slalom). Come? Con l'ausilio dei cosiddetti "gusci", speciali seggiolini predisposti a supportare gli sci, in genere 2 nei casi di sci di fondo e 1 per la discesa, (**fig.2 e fig.3**) e con l'aiuto, sia per mantenere l'equilibrio e sia per spingersi, di due





Se hai delle domande su questo argomento scrivi a: [ifuoriclasse@absolutesport.it](mailto:ifuoriclasse@absolutesport.it)

Fig. 2



bastoncini forniti di piccoli pattini alle estremità inferiori. Così, utilizzando questi presidi, e forniti di abbigliamento adatto ci si può cimentare nelle discipline invernali, raggiungendo livelli spesso neppure immaginati.

Se poi ci si avventura in competizioni vere e proprie, dai campionati provinciali via via salendo sino ai campionati del mondo e alle olimpiadi invernali (magari !!!), allora si deve sottostare alla legge della classificazione, che nel caso degli sport invernali si concretizza con un fattore numerico di correzione sul tempo impiegato dal singolo atleta. Senza addentrarci nei criteri di classificazione veri e propri, invero molto complessi e dettagliati, a seconda del tipo e del livello del handicap fisico o psico-fisico, ci basterà ricordare che la classificazione deve tener conto non tanto della patologia di cui l'atleta è affetto ma soprattutto



Fig. 3

delle sue capacità (motorie o sensoriali) residue e cioè si terrà conto non di ciò che non è più in grado di fare, **ma solo di ciò che egli è in grado di fare.**

Certo per coloro che avevano già dimestichezza con gli sport invernali, prima di un incidente o di un patologia invalidante, pensare di riprendere questa attività sportiva è sicuramente più facile che iniziarla da zero, come per quei soggetti che non si siano mai avvicinati ad essa. Ma io mi rivolgo proprio a questi ultimi, invitandoli a provare questa esperienza, sicuro che la troveranno particolarmente interessante, tanto più che sul territorio della nostra regione, e più precisamente a Roccaraso (AQ) (località Aremogna) esiste da diversi anni una associazione l'**ASHA**

Fig. 4



(Associazione Sci Handicap Abruzzo), diretta da un atleta paralimpico nazionale di sci alpino, **Pietro Trozzi (fig.4)**, che ha anche una avviata scuola sci, fornita delle più moderne attrezzature, si da permettere anche ai neofiti di provare l'ebbrezza di una discesa sugli sci, ovviamente nella più totale sicurezza.

Contattatelo, non ve ne pentirete. Vorrei, infine, concludere questo mio spazio con l'auspicio che si riesca ad organizzare, magari già in questa stagione invernale, una settimana bianca (ma andrebbe bene anche un week end) sui campi di sci dell'Aremogna, tutti insieme, occasione per riunire famiglie ed amici prima sui campi da sci e poi davanti ad una bella tavolata...