

*Coop. Sociale GIROGIROTONDO O.n.l.u.s. – Comacchio
Comune di Comacchio
Azienda USL Ferrara – Distretto Sud-Est Zona Sociale di Codigoro*

LEggerMENTE ATLETICI

**Meeting sportivo per persone con disabilità
VI edizione**

**Comacchio - Raibosola
17-20 Settembre 2011**

PREMESSA

“Leggermente atletici” è un meeting sportivo nato nel 2006 finalizzato alla pratica sportiva per persone con disabilità ospiti di centri diurni e residenziali, laboratori protetti, case famiglia.

Il principio ispiratore che ha dato vita al progetto “Leggermente atletici” si fonda sulla consapevolezza che l’allenamento (e la pratica dell’attività motorio-sportiva che si persegue attraverso esso) rappresenti per una persona con disabilità un rilevante fattore di miglioramento della “qualità della vita” (e non soltanto un modo per trascorrere il tempo libero). La ricerca di adeguati livelli di salute psico-fisica ed emotiva per le persone con disabilità deve assolutamente tener conto del grande contributo che l’attività motoria può dare, attraverso i ben noti effetti positivi che essa esercita sugli aspetti fisici, cognitivi, sociali ed emotivo-relazionali di un individuo. Attraverso l’allenamento e la pratica sportiva costante una persona con disabilità migliora la funzionalità del sistema osteo-artro-muscolare, attiva e sviluppa le funzioni cardiocircolatoria e respiratoria, regola i processi metabolici, trae beneficio a livello psicologico, sviluppa la capacità di instaurare relazioni interpersonali, si impegna in attività significative che stimolano la capacità di autorealizzazione e migliorano i livelli di autonomia della persona stessa.

È fondamentale considerare l'allenamento come "attività impegnata", perché solo come tale può condurre in una persona con disabilità ai benefici di cui sopra e contrastare di riflesso quella patologia che rappresenta spesso un rischio molto alto: l'ipocinesia. Infatti, componenti culturali, sociali e familiari possono fare della persona con disabilità un "sedentario obbligato", ponendolo a un effettivo rischio di malattia ipocinetica, aggiungendo alle disfunzioni che dipendono dalla patologia di cui si è affetti altre che dipendono dallo stile di vita. Deve essere anche un'attività adattata, perché deve permettere una "reale" partecipazione prestativa, senza però condurre a un agonismo esasperato, ma ricercando la migliore prestazione per se stessi, rafforzando il proprio senso di autoefficacia e di riflesso il senso di autostima. Inoltre, è inevitabile che diventi a tutti gli effetti un'attività integrata, nel senso di attività che può favorire l'inclusione sociale.

In questa logica si è mosso il progetto nelle sue cinque edizioni precedenti, lavorando per superare i correnti e diffusi stereotipi per i quali persone con disabilità cognitiva più o meno grave non possano scegliere di praticare attività sportiva. Il progetto è nato su iniziativa della Cooperativa Sociale Girogirotondo, ma ha trovato proseguimento grazie al patrocinio del Comune di Comacchio, alla collaborazione dell'Azienda USL di Ferrara e Codigoro, della Cooperativa Sociale CIDAS e della Cooperativa Sociale Serena.

Il percorso sportivo intrapreso in questi anni ha coinvolto via via sempre un maggior numero di atleti.

"Leggermente atletici 2011" si svolgerà con la collaborazione del Dott. Massimo Forlani, Responsabile Modulo Organizzativo Programmazione Area Disabili Provinciale - Azienda USL Ferrara, e vedrà la partecipazione degli atleti ospiti di:

- Laboratorio protetto "Dune di sabbia" – Comacchio. Coop. Soc. Girogirotondo
- Laboratorio protetto di Maiero. Coop. Soc. La Pieve

- CSR “La coccinella gialla” – Cento. Anffas
- CSR “Soleluna”– Jolanda. Coop. Soc. CIDAS
- CSR “Biffi”- Jolanda. Coop. Soc. CIDAS
- “O. Boschetti” Jolanda. Coop. Soc. CIDAS
- Laboratorio protetto “Podere Biffi” - Jolanda. Coop. Soc. CIDAS
- CSR “Airone” – Salvatonica, Bondeno. Coop Soc. Serena
- CSR “Navarra” – Ferrara. Coop Soc. Serena
- CSR “Rivana” – Ferrara. Coop. Soc. CIDAS
- CSR “Casa XX settembre” - Ferrara. Coop soc. CIDAS
- Cooperativa TerraFerma – Ferrara
- U.O. SMRIA Azienda USL Ferrara-Distretto Sud-Est zona sociale di Codigoro
- CSR “La fiorana” - Argenta. Coop Soc. CIDAS
- CSR “Le Rose” - Argenta. Coop Soc. CIDAS
- CSR “San Martino” – San Martini, Ferrara. Azienda USL Ferrara
- CSR “Il Faro” – Codigoro. ASP del Delta Ferrarese
- Casa Famiglia di Baura (FE)
- Casa Famiglia “Don Minzoni” - Argenta
- CSR Quisisana – Ostellato. Coop. Sollievo
- CSR Pilacà – Fondazione Zanandrea, Cento
- CSR Santa Chiara - Ferrara

FINALITÀ

Lo sport essendo un’attività benefica per il corpo e per la mente, dovrebbe poter essere praticato da tutti, con la sola limitazione della scelta e dell’aspirazione personale.

Lo stesso discorso dovrebbe valere anche le persone con disabilità. “Leggermente atletici” nasce dall’impegno di educatori e operatori che si occupano di interventi educativi finalizzati alla realizzazione dei percorsi di

vita delle persone con disabilità. È un intervento educativo che miri a reinserire in un contesto di vita il più possibile "normale" una persona in situazione di handicap non potrebbe dirsi completo senza puntare anche a rimetterla nelle condizioni di fare sport secondo i suoi gusti e le sue aspirazioni; anzi, con tutta probabilità, si condannerebbe all'insuccesso, perché lo sport piace a tanti e aiuta a sentirsi bene con se stessi e con gli altri.

Oggi purtroppo non sempre è così e infatti la maggior parte delle persone normodotate che vede un disabile fare sport pensa che sia un eroe. Non si è abituati a vedere le persone con una disabilità fare sport per puro divertimento; la responsabilità ricade sicuramente su una sorta di cieca indifferenza nei confronti di tutto ciò che non tocca da vicino, ma non solo. Il fatto è che ancora oggi fare sport per un disabile è davvero un'impresa eroica. Non è però la disabilità in sé il problema, ma l'incapacità di considerare lo sport come una necessità importante della vita di tutti, nessuno escluso.

Questa è la logica entro la quale si concretizza "Leggermente atletici"; pertanto il meeting sportivo persegue il raggiungimento delle seguenti finalità sportive e socio-educative:

- continuare la proposta sportiva e valorizzarla per la sua unicità; operare, pertanto, per garantire a tutti, nessuno escluso, una vera qualità della vita, dove lo sport non sia affatto considerato un contorno;
- permettere alle persone con disabilità non solo di praticare uno sport, ma anche di scegliere la disciplina che più gli piace, poiché poter scegliere fa davvero la differenza quando si parla di qualità della vita;
- contribuire alla diffusione di un'immagine positiva della persona con disabilità ospite in strutture facendo conoscere all'esterno l'impegno di tutti gli operatori nella realizzazione dei loro percorsi di vita;

OBIETTIVI

Le finalità si realizzeranno perseguendo i seguenti obiettivi:

- sensibilizzazione degli studenti attraverso interventi all'interno delle scuole secondarie di secondo grado (ultimi tre anni di studio) in accordo con i dirigenti scolastici nei quali verrà presentato il DVD di "OR.MA LEGGERA 2010" a cui seguiranno momenti di confronto e discussione partecipata con gli alunni;
- diffusione dell'esperienza ad enti e cooperative di altre province per proporre una competizione allargata finalizzata a creare in un futuro più o meno prossimo una competizione tra province;
- realizzazione di una grande fiera a forte connotazione sportiva nella quale portare in piazza dimostrazioni di varie discipline sportive che possono essere praticate da persone con disabilità. In questa giornata si allestiranno spazi per dare anche visibilità ai diversi percorsi educativi e formativi che si realizzano all'interno delle strutture che ospitano persone con disabilità;
- pratica di un'attività motoria adattata a misura cioè di ogni partecipante;
- costituzione di categorie sportive facendo riferimento a classificazioni funzionali per creare dei gruppi nei quali la competizione risulti equa il più possibile. Eventualmente adattando percorsi esistenti idonei ai destinatari del progetto in grado di valutare le capacità residue e creare categorie specifiche considerando anche le "patologie" più gravi che paradossalmente hanno maggiore necessità di praticare lo sport.

ORGANIZZAZIONE

Lo svolgimento del meeting sarà articolato su due giornate:

- **17 settembre: giornata in piazza.** Gara podistica di apertura della manifestazione sportiva nel centro storico di Comacchio. Percorso variabile a seconda delle categorie. Organizzazione di una fiera con

allestimento di stand per far conoscere i percorsi educativi e formativi delle varie strutture aderenti. Dimostrazioni di sport che possono essere praticati da persone con disabilità con coinvolgimento di enti e associazioni del settore. Gara podistica ore 10.45;

- **20 settembre: gare di atletica** . A partire dalle ore 10.30, centro sportivo Raibosola di Comacchio. Saranno previste le seguenti discipline:
- **corsa veloce 100 m**: si svolge in rettilineo senza l'utilizzo dei blocchi di partenza – *categorie: maschile e femminile*;
 - **staffetta 4 x 100 m**: prevede l'utilizzo del testimone, l'educatore può facilitare lo scambio dell'attrezzo nell'area di cambio – *categoria unica*;
 - **corsa ad ostacoli**: si svolge in rettilineo e prevede il superamento di ostacoli alti 45 cm – *categorie: maschile e femminile*;
 - **lancio del vortex**: la tecnica del lancio è libera, la gara si svolge su due prove – *categorie maschile e femminile*;
 - **salto in lungo**: la gara si svolge su due prove – *categoria maschile femminile*;
 - **salto in alto**: la gara si svolge su due prove – *categoria maschile femminile*;
- **Convegno conclusivo: novembre 2011 a Comacchio.**

Per la realizzazione del progetto, la cooperativa Girogirotondo coinvolge la figura di un istruttore (laureato in Scienze motorie) che programma e conduce, con l'assistenza di educatori e di operatori, una serie di unità didattiche nelle varie sedute di allenamento.

A partire dai mesi primaverili, per tutti i centri che aderiranno al meeting sarà possibile svolgere incontri di allenamento, presso il centro sportivo Raibosola di Comacchio. Gli allenamenti sono finalizzati alla conoscenza e alla pratica delle discipline di atletica leggera previste per il giorno della gara.

Per la preparazione degli atleti alla disciplina del salto in alto, introdotta per la prima volta in questa edizione si prevedono sedute di allenamento a partire dal mese di febbraio presso una palestra di Ferrara, equidistante tra tutte le strutture aderenti, per poter praticare l'allenamento anche nei mesi invernali.

Capofila del progetto

Coop. Soc. Girogirotondo o.n.l.u.s – Comacchio
Indirizzo mail: dune.girotondo@libero.it

Coordinatrice del progetto

Roberta Fogli
cell. 3456903765
tel. 0533 314658 fax 0533 314658