



**Esperienza di insegnamento con
soggetti portatori di handicap**
metodologie applicative rivolte all'attività per cui ci si
candida: Aikido

合
氣
道

**Giovanni Porzio – allievo corso allenatori
08/05/2014**

Premetto di non aver mai avuto nessuna esperienza diretta d'insegnamento con soggetti portatori di handicap né di aver mai condiviso il tatami con loro in occasione di lezioni, stage o seminari. Spero di avere un giorno questa opportunità in quanto la considero un'esperienza di notevole valore e ricchezza.

Storia e aspetti generali dell'attività sportiva con portatori di handicap

L'inserimento d'individui portatori di handicap in un contesto sportivo è un fatto relativamente recente. Individui affetti da paralisi spinale traumatica sono stati i primi disabili a praticare sistematicamente un'attività sportiva; tale attività pionieristica ebbe origine in Gran Bretagna, nell'Ospedale di Stoke Mandeville, non lontano da Londra, grazie all'opera di Sir Ludwig Guttmann, neurochirurgo, direttore di quel centro di riabilitazione motoria. Il centro fu aperto il 1 febbraio 1944, durante la seconda guerra mondiale, ed i primi paraplegici a cimentarsi nelle varie discipline sportive furono giovani d'ambo i sessi appartenenti alle forze armate britanniche, portatori di lesioni midollari per cause belliche.

E' ben noto che diverse patologie si associano ad una lesione midollare, sia di carattere fisiologico che psicologico; Sir Ludwig ebbe il merito di riconoscere l'importanza della collaborazione attiva del malato, unitamente alle cure mediche, nella prevenzione di tali patologie secondarie all'handicap acquisito. Egli studiò e realizzò con grande determinazione dei programmi d'allenamento adattati alle esigenze dei pazienti presenti nel suo centro. L'iniziativa del Dr. Guttmann (definito da Papa Giovanni XXIII il "De Coubertin dei disabili") ebbe molto successo, ed il 28 luglio 1948 si tennero i primi Giochi di Stoke Mandeville per atleti disabili, cui parteciparono sportivi ex membri delle forze armate britanniche.

Tali attività destarono molto scalpore, medici e tecnici di tutto il mondo visitarono il centro per apprendere tali metodologie riabilitative fino a che, nel 1952, per la prima volta i Giochi divennero internazionali, e nel 1960 si svolsero nel contesto delle Olimpiadi di Roma. In Italia erano i primi Anni '50 e, purtroppo, imperava una scarsa cultura in materia di handicap che attanagliava le persone comuni in opprimenti pregiudizi spesso conseguenza di confinamento e di rifiuto della persona disabile. Ma il Dottor Antonio Maglio, medico chirurgo, impresso una nuova concezione della disabilità attuando, seguendo le esperienze di paesi più evoluti quali la Germania e l'Inghilterra, nuove metodologie terapeutiche per i pazienti neurolesi. Egli fece esattamente quello che Ludwig Guttmann praticava a Stoke Mandeville ma ampliò notevolmente i programmi moltiplicando le attività fisiche attraverso numerose discipline sportive e utilizzando lo spirito agonistico quale sprone a reagire e ritrovare se stessi e le proprie abilità: nuoto, pallacanestro, tennistavolo, getto del peso, lancio del giavellotto, tiro con l'arco, scherma e corsa in carrozzina.

Poiché l'attività era limitata alla organizzazione di Giochi solo per atleti affetti da patologie del midollo spinale, ben presto disabili di altro genere avvertirono l'esigenza di associarsi per partecipare anche essi a manifestazioni sportive. Nei primi anni '60 le competizioni furono quindi allargate anche a patologie sensoriali (ciechi e sordi) persone colpite da amputazioni e cerebrolesi. Per quanto riguarda l'insufficienza mentale bisogna attendere sino alla fine degli anni '60 quando, per merito di Eunice Kennedy, si forma negli Stati Uniti il primo organismo internazionale che si occupa di questa fascia di disabilità; in Italia purtroppo solo nei primi anni '80 vengono inseriti a pieno titolo nel movimento sportivo nazionale. Oggi lo scenario italiano si presenta molto ricco di opportunità affinché ciascun disabile possa migliorare il proprio benessere e trovare una giusta dimensione nel vivere civile proprio attraverso lo sport quale strumento di recupero, di crescita culturale e fisica nonché di educazione dell'individuo disabile e non. Analizzando più dettagliatamente le attività sportive è possibile scoprire un mondo ricco di fascino, non solo per chi pratica direttamente lo sport ma anche per chi si avvicina a questa realtà. Ultimamente i media hanno dato molto spazio alle performance degli atleti che hanno partecipato alle Paraolimpiadi estive e invernali, mostrando

gesti atletici degni dei massimi elogi. Basti pensare a discipline come il basket o l'hockey, all'atletica leggera o allo sci, alla scherma o al tennis, o a tantissime altre specialità dove gli atleti, grazie a carrozzine o slittini speciali, a protesi particolari o semplicemente alle proprie capacità residue (come nel nuoto) sono in grado di disputare competizioni ad alto livello. Sicuramente la tecnologia ha sviluppato degli apparecchi (protesi sportive, carrozzine speciali o impugnature particolari) che permettono alle persone con lesioni midollari e colpiti da amputazioni di recuperare parte della capacità motoria perduta, o di sfruttare la parte residua, per mezzo di piccoli accorgimenti, per cimentarsi in competizioni sportive verso le quali fino a pochi anni fa non era possibile rivolgersi. Adattando poi i regolamenti alle esigenze delle competizioni (vedi ad esempio il tennis ove è ammesso un secondo rimbalzo della pallina per permettere a tutti di poterla raggiungere) si completa l'opera e si rende accessibile ogni disciplina. In alcuni casi è anche possibile che la persona disabile riesca a confrontarsi anche con i normodotati, come ad esempio nel tiro con l'arco, nel tiro a segno o nelle corse automobilistiche. Per i non vedenti oltre all'utilizzo di attrezzi sonori (nel calcio o nel torball ad esempio si utilizzano palloni all'interno dei quali vengono inseriti dei sonagli) che permettono agli stessi di individuare l'attrezzo utilizzato per lo svolgimento della disciplina, diventa parte integrante l'allenatore che diviene atleta guida, e gareggia al fianco dell'atleta disabile. In alcuni casi lo precede indicando il percorso con la voce, permettendo all'atleta di orientarsi (come nello sci o nella vela) mentre in altri compie lo stesso gesto atletico direttamente collegato all'atleta (come nella corsa dove una corda legata al braccio dell'atleta da un capo e all'atleta guida dall'altro permette allo stesso di comprendere il percorso, o nel tandem dove il non vedente è seduto nel sellino posteriore e l'atleta guida in quello anteriore). Mentre per le disabilità fisiche e/o sensoriali è necessario l'utilizzo di accorgimenti tecnologici o di struttura dell'attrezzo, nella disabilità intellettiva le competizioni vengono solitamente disputate con semplici accorgimenti regolamentari, utilizzati per rendere più semplice la comprensione della pratica sportiva e quindi accessibile. Di fatto le persone con disabilità intellettiva molto lieve riescono a disputare gare seguendo i regolamenti dei normodotati in tutto e per tutto, e in alcuni casi anche integrandosi in gruppi sportivi composti da soli normodotati. Per quest'ultimo settore quindi lo scopo primario diviene la ricerca di sviluppo delle capacità psichiche residue, oltre che motorie presenti, affinché sia possibile un migliore inserimento nel tessuto sociale, oltre che una crescita dell'individuo relativamente alle problematiche gestionali della sua esistenza. Lo sport moderno, inteso secondo i canoni olimpici di De Coubertin, nasce nel secolo scorso come espressione di forza e di vigore, riferiti essenzialmente all'uomo giovane, sano e di sesso maschile. Nel nostro secolo la mentalità sportiva ha progressivamente preso le distanze da questo stereotipo iniziale, per includere dapprima le donne sportive, in seguito gli atleti anziani e, infine, quelli disabili. Ora però ci si trova a dover lottare contro l'exasperazione del gesto atletico, ovvero l'esaltazione del campione che ha sconfitto gli avversari prima di aver migliorato se stesso; in questo contesto sociale, corroso da squallidi interessi economici che non fanno parte dello sport, diviene molto difficile esprimere una pratica sportiva sana e fine a se stessa, soprattutto per chi parte già in seconda fila. Chi fa sport, indipendentemente dalla disciplina praticata o dalle potenzialità del proprio corpo, non deve mai scordare che il primo avversario da battere è il proprio limite; dopodiché se durante una qualsiasi competizione otterrà anche una medaglia, giungendo al traguardo prima degli altri atleti, potrà dire di aver avuto la fortuna di essere più dotato di altri che, come lui, hanno sudato per sconfiggere i propri limiti. Le persone disabili che si avvicinano al mondo dello sport non hanno niente di diverso dai normodotati, sono degli individui che utilizzano degli attrezzi per migliorarsi. Dopo aver dovuto sconfiggere un limite umano impostogli si preparano per sconfiggerne uno sportivo, con l'intento di diventare campioni di vita facendo sport.

Attraverso lo sport è possibile confrontarsi con se stessi, soffrire, gioire, perdere o vincere, ma soprattutto è importante imparare ad affrontare le sfide della vita nel rispetto dei propri limiti e degli avversari qualsiasi siano le differenze in campo. L'importanza di svolgere l'attività sportiva per le persone disabili ha diversi significati:

- la possibilità di migliorare le proprie condizioni fisiche, intellettive o sensoriali;
- la possibilità di partecipare ad un'attività organizzata e ben strutturata che garantisca ai disabili la reale percezione di appartenenza ad un gruppo nel quale rispecchiarsi e sentirsi parte integrante;
- la possibilità di compiere nuove esperienze attraverso le quali sia possibile confrontarsi e crescere insieme;
- il raggiungimento di risultati, che ricompensano di tutta la fatica fisica e psichica e di tutte le difficoltà affrontate;
- l'affermazione dello sport per le persone disabili non più ritenuto solo come qualcosa di terapeutico o di particolare data la condizione, ma con un completo riconoscimento dell'attività sportiva agonistica o amatoriale che sia;
- la capacità per il disabile di rispettare regole ed orari imparando a vivere situazioni sempre più strutturate.

Lo sport può essere considerato a tutti gli effetti anche come una vera e propria terapia all'interno dei diversi percorsi riabilitativi a prescindere dalla disabilità che sia fisica, intellettiva o sensoriale. Lo sport inteso come "terapia" permette di:

- migliorare le capacità motorie o di movimento;
- migliorare le capacità sensoriali;
- migliorare il gesto fisico;
- migliorare i riflessi;
- incrementare la forza muscolare;
- migliorare la capacità respiratoria;
- migliorare gli scambi gassosi e l'ossigenazione del sangue;
- aumentare la resistenza alla fatica;
- favorire l'aggregazione ed i rapporti sociali;
- stimolare la persona ad affrontare le difficoltà;
- apprendere delle capacità attraverso una serie di esperienze;
- contribuire alla creazione e costruzione o ricostruzione della propria identità;

Ovviamente ogni attività sportiva deve essere condotta da operatori specializzati, i quali, sulla base di un'attenta conoscenza della situazione patologica presente, sviluppano un programma di recupero mirato per ogni persona. Le discipline che possono essere utilizzate sono le più svariate: corsa, nuoto, pallacanestro, pallavolo, calcio, tennis-tavolo, bocce, tiro con l'arco, hockey, ippica. Per ognuna di queste discipline sportive è possibile individuare una serie di esercizi preparatori o di base che consentano di realizzare gli scopi precedentemente elencati e di ottenere quindi un miglioramento generale delle

condizioni cliniche della persona disabile. Per rendere l'attività sportiva una vera e propria terapia è necessario garantire delle strutture idonee dotate di attrezzature e materiali dove poter svolgere gli allenamenti. Comunque sia, che lo sport venga compiuto per migliorarsi, per stare con gli altri, per svolgere della ginnastica, per seguire un proprio bisogno di competitività, l'importante è quello di considerarlo un ottimo e valido strumento per sconfiggere pregiudizi, stereotipi e superare barriere che l'ignoranza crea ed amplifica, permettendo ad ognuno di noi di superare i propri limiti e di migliorare le proprie condizioni fisiche, psichiche e sensoriali.

L'Aikido ed i diversamente abili

A tal proposito ho trovato estremamente interessante il percorso portato avanti dal Maestro Luca Gri e colleghi, che ho avuto il piacere d'incontrare in occasione di uno stage lo scorso anno. Di seguito riporto un articolo in cui il Maestro spiega la loro attività degna di profonda ammirazione da parte mia:

“L'Aikido, riassumendo alcune parole del Fondatore, è un dono per l'umanità e dovrebbe essere manifestato in ogni corpo e mente, ignorando ogni confine o barriera tra le persone che lo praticano. Effettivamente in questi ultimi anni ha avuto una notevole diffusione in tutto il mondo ma purtroppo poco è stato fatto nella direzione delle persone diversamente abili. L'idea di insegnare a questa categoria di promettenti guerrieri mi è venuta dieci anni fa leggendo un libro dove l'autore, un insegnante di Ki-Aikido, discuteva a proposito del suo lavoro con queste persone. Ho riflettuto sul fatto che l'Aikido mi stava dando tanto dal punto di vista della crescita personale e non trovavo giusto che persone con abilità diverse dalle mie non potessero accedere a questa magnifica arte marziale. Purtroppo data la mia giovane età e la mia poca esperienza nell'Aikido ho dovuto attendere per affrontare con competenza un argomento tanto delicato quanto complesso e nel frattempo mi sono dedicato allo studio dell'Aikido sotto la guida del Maestro Fausto De Compardi e all'insegnamento. Nella primavera del 2008 sono andato alla ricerca di un istituto che rispondesse alle mie esigenze, ossia che ospitasse delle persone con disabilità mentali/fisiche che comunque permettessero una ragionevole mobilità (sindrome di down, distrofia muscolare in stadio non troppo avanzato, ritardo mentale medio/basso o lievi problemi visivi/uditivi), in modo da iniziare ad addentrarmi gradualmente in questo ambiente così complesso. Il “Piccolo Rifugio” di Vittorio Veneto, settore femminile, ha accolto con grande entusiasmo la proposta ed entro breve il progetto verrà esteso alla controparte maschile. Tutto questo è stato possibile grazie all'intervento dell'ASD Judo-Aikido Vittorio Veneto – di cui il Maestro Gianpietro Vascellari è il presidente – presso il comune di Vittorio Veneto che si è dimostrato favorevole all'iniziativa, offrendo il proprio supporto. Presto l'attività sarà riconosciuta anche dalla FIJKAM. La parola d'ordine alla base dell'allenamento è “divertimento” e l'approccio sembra funzionare tant'è che le sette ragazze che frequentano il corso sono sempre molto entusiaste di iniziare la lezione e questo già da se rappresenta una grande fonte di soddisfazione. Dopo aver ricevuto le schede personali sulle ragazze ed aver fatto una lezione di prova per verificare le loro reali capacità, insieme a Sandro Lucagnano, l'altro insegnante dell'ASD Judo Aikido Vittorio Veneto che insieme a me e Maddalena Neglia segue con grande passione questo progetto, abbiamo iniziato a stabilire un percorso formativo da seguire. Dopo il primo approccio abbiamo constatato che la difficoltà maggiore, come ci aspettavamo, era l'esecuzione delle cadute. Il motivo principale è rappresentato dai dolori alla schiena e da una scarsa muscolatura che da loro difficoltà anche ad alzarsi. Come si sa ogni persona è diversa dall'altra e in questo caso le differenze sono ancora più evidenti e sono date dalle patologie di cui soffrono. Ma noi sappiamo che l'Aikido, la via dell'Armonia, si può adattare ad ogni individuo e con un po' di pazienza, man mano che si procedeva con il lavoro, abbiamo gestito le situazioni in modo diverso. Facciamo iniziare sempre la pratica con il riscaldamento, una corsetta a ritmo non sostenuto seguita da esercizi di ginnastica tradizionale per scaldare

i muscoli del corpo. Poi con calma le aiutiamo a sdraiarsi per proseguire con gli esercizi a terra: addominali, rotolamenti, giochi e altri esercizi per rinforzare i muscoli che servono per mantenere una buona posizione. Tutto deve essere fatto con le giuste tempistiche in modo che l'esercizio sia efficace ma anche in modo che non subentri la noia. Finito il riscaldamento le ragazze studiano i movimenti fondamentali dell'Aikido ossia gli spostamenti e le rotazioni. Eseguendoli ad ogni lezione, anche facendo uso di giochi ed esercizi per rompere la routine, abbiamo notato un margine di miglioramento elevato sulle posture e nei movimenti. All'inizio la situazione non era delle più rosee in quanto già il fatto di eseguire un semplice tsugi ashi rappresentava un grosso problema di coordinazione. Ad oggi le ragazze eseguono correttamente tsugi ashi, ayumi ashi, kaiten, tenkan ed irimi tenkan. Non sono state introdotte modifiche nelle posizioni o nei movimenti stessi perchè se questi spostamenti vengono eseguiti ruotando bene l'anca e seguendo gli insegnamenti tradizionali del fondatore, l'asse centrale del corpo risulta sempre ben allineata ed evita i dolori nella zona lombare, quella più problematica. Se le ragazze risultano particolarmente cariche facciamo degli esercizi per farle sfogare: gli atemi accompagnati dai kiai sono lo strumento principale e noi ci trasformiamo nel vero senso della parola in colpitori umani. In base a come impostiamo le mani loro devono eseguire l'atemi più appropriato scegliendo tra tsuki, shomen uchi, yokomen uchi e mae geri. La spiegazione delle tecniche risulta ridotta al minimo in modo che venga memorizzata più la forma che la sostanza. Per il momento credo sia indispensabile farle muovere nelle direzioni giuste richieste dalla tecnica in modo da concentrarsi sulla fluidità dell'esecuzione e sull'istintività della tecnica. A questo proposito abbiamo notato che la memoria muscolare riesce ad acquisire bene la tecnica, molto prima dell'acquisizione mentale. Ad alcune praticanti vengono spiegate le nozioni degli squilibri in modo da dare alla tecnica anche una valenza più marziale. Una cosa che vale la pena chiarire è che dal punto di vista biomeccanico l'Aikido è di una perfezione ineccepibile e non richiede nessuna modifica per quanto riguarda l'esecuzione della tecnica da parte di tori. Per quanto riguarda uke purtroppo il discorso si fa più complesso dati i problemi di muscolatura e di dolori alla schiena. Finché non raggiungeranno un livello soddisfacente di mobilità saremo noi a ricevere le tecniche di proiezione, che alle volte sono eseguite con una potenza che ha dell'incredibile. Il grado di attenzione non è altissimo ed è molto utile studiare le tecniche alternandole con esercizi o giochi propedeutici che permettano loro di prendere familiarità con i movimenti e far capire quando applicarne uno piuttosto che un altro. Abbiamo lavorato molto sull'iriminage, sullo shihonage e sul kotegaeshi arrivando ad un livello che veramente non ci aspettavamo di raggiungere. Combinando queste tecniche abbiamo iniziato a studiare i kanren waza (tecniche concatenate) e i kaeshi waza (tecniche di risposta) dando loro un'alta libertà di espressione che ha migliorato il senso della distanza nei confronti di uke (ma-ai) e dello spazio che le circonda infondendo un maggior senso di sicurezza. Fa sorridere il modo in cui si correggono tra di loro utilizzando le spiegazioni e le nozioni che abbiamo appena spiegato.

Che dire, questa è un'esperienza molto positiva sia a livello personale che a livello aikidoistico. Allenarsi è la base per diventare dei buoni aikidoka e questo vale per tutti. Noi dobbiamo essere fedeli all'insegnamento tramandato ma dobbiamo essere creativi nel modo di diffonderlo, a seconda del tipo di allievi che abbiamo di fronte e lavorare con persone con limitazioni mentali/fisiche ci obbliga a cercare continuamente un modo più semplice ed efficiente di spiegare ed allenare. Vale la regola che se una persona si annoia non potrà concentrarsi efficacemente. L'Aikido è un sistema così ricco e vario che uno può annoiarsi solo se questo viene trattato in modo non consono rispetto a chi abbiamo di fronte. E' compito di ogni maestro non solo trasmettere le conoscenze, ma far sì che queste vengano impresse nel profondo dei propri allievi. I risultati sono stati promettenti e molto gratificanti, e mentre le lezioni si susseguivano, a poco a poco erano loro ad insegnare a noi e non noi a loro. Ci hanno dimostrato che i veri Guerrieri Invincibili non sono quelli che sconfiggono decine di avversari ma chi ha la forza di andare avanti nonostante le difficoltà che si possono

incontrare lungo il cammino della Vita. Ci hanno insegnato che l'Aikido può veramente essere uno strumento superiore per aiutare le persone e che non esiste un solo approccio allo studio della Via. L'Aikido è uno ma esistono molti modi per raggiungere la cima della montagna che tutti bramiamo. Nessuno sa cosa si celi oltre le nubi che nascondono la vetta, ma io credo che ci sia un luogo dove tutti possono praticare l'Aikido senza differenze.

Luca Gri

Fonte: <http://www.aikidoedintorni.com/laikido-ed-i-diversamente-abili-i-nuovi-guerrieri-invincibili/>

