

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 12  
  
**Artikel:** Quali sport per quali handicap  
**Autor:** Corti, Mario  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000103>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

poi il graduale ritorno alla coscienza e l'amara verità: paraplegico, non avrebbe più potuto avere l'uso delle gambe. Vent'anni sono troppo pochi per rassegnarsi, specie quando si hanno dodici fratelli in casa. Paul riprende una vita normale. Si sposa con Ida, conosciuta ad una festa nell'anno degli handicappati, riesce ad avere due figli, Karin che ha due anni e Leo, tre mesi. Lo sport è il mezzo per sentirsi come prima dell'incidente. Corre in carrozzina in tutte le gare più importanti, diventa campione italiano nei 1500, si prepara ad andare alle olimpiadi di Seoul nell'88. Guida la macchina, va in giro ovunque con la sua famiglia, e promette la rivincita in Corea.



### Voglia di vincere

Negli 800 metri femminili, l'ultima arrivata è Milena Balsamo in 2:53.30. Milena ha 26 anni, è bolognese, e si porta il suo handicap dall'età di sei mesi, quando fu colpita dalla poliomielite. Anche lei proviene da una famiglia numerosa, dodici fratelli. L'infanzia, trascorsa in un istituto, non è una delle più felici. Lei reagisce e si butta nello sport. Fa di tutto: calcetto, ping pong e poi la scoperta della corsa e delle gare. Per allenarsi poco tempo, questo spiega, a suo dire, perché ha fatto da fanalino di coda. Lavora come cesellatrice di gioielli, e permessi per allenarsi non si danno a chi fa sport per handicappati. Anche lei prepara la rivincita per Seoul. Ora si preparerà meglio. Sveglia all'alba, due ore di rulli su una macchina apposita che si è fatta installare a casa, sei chilometri in carrozzina per andare al lavoro, e poi di nuovo due ore di rulli la sera al ritorno a casa. Forte nelle brevi distanze, non esclude di dedicarsi un giorno alla maratona. Dopo i campioni famosi, l'applauso del grande cuore dei romani ha salutato anche loro, espressione più pura dello sport.

Arrivederci a Seoul.

## Quali sport per quali handicap

di Mario Corti

*Quando Sir Ludwig Guttmann diede vita nel 1948 a Stoke Mandeville, in Inghilterra, ai primi Giochi per handicappati ai quali parteciparono solo 16 «atleti» (14 uomini e 2 donne tutti paraplegici), non avrebbe certo minimamente potuto immaginare gli sviluppi futuri e le conseguenze attuali. Sulla scia dell'entusiasmo, e confrontati dal crescente numero degli aderenti, sorsero quì e là delle vere e proprie Federazioni Nazionali di sport per handicappati fisici. A partire dal 1960 (I.a edizione a Roma) ebbero luogo dei veri e propri Giochi Olimpici con cadenza quadriennale: dal 1976 (a Toronto in Canada) e dal 1980 (ad Arnhem in Canada) tali Giochi hanno visto la partecipazione di oltre 50 paesi con più di 2000 selezionati raggiungendo interessi e dimensioni sovranazionali che nulla hanno da invidiare ad altre più celebrate contese nella nostra epoca.*

*Oggi in tutto il mondo oltre 20 000 disabili praticano con regolarità una o più attività sportive, seguendo le regole e le direttive di una vera e propria Federazione Internazionale: la «International Sport Organization for the Disabled».*

### Lo sport come integrazione

Già nel 1944 Guttmann, dopo aver introdotto in modo sistematico lo sport nel proprio ospedale, scriveva: «Gli sport sono un elemento essenziale della riabilitazione fisica e psichica perché essi ridonano agli handicappati confidenza in sé stessi, spirito di competizione e cameratismo, appaiono come una vera e propria palestra dell'intelligenza».

Le esperienze di tutti questi anni hanno confermato tale asserzione: se è vero che essi non possono e non devono in alcun modo soppiantare la rieducazione tradizionale, è altrettanto innegabile che ne sono un complemento essenziale ed indispensabile in quanto meglio accettati dal paziente, attraenti ed altamente efficaci. Essi rompono la noia o la monotona ripetitività della rieducazione analitica, che spesso fa uso di tecniche per soli addetti, talora astratte, ed i cui risultati talora si fanno attendere per dei mesi. Lo sport invece, oltre alla funzione ricreativa, permette di sfruttare al massimo le possibilità motorie residue del paziente grazie alla motivazione supplementare legata allo spirito di competizione.

Varie esperienze e numerose inchieste statistiche hanno confermato che il disabile sportivo raggiunge una migliore integrazione sociale: esso appare più preparato e corazzato ad affrontare i diversi problemi che gli si pongono nella vita di tutti i giorni: reinserimento familiare e lavorativo, lotta contro le barriere architettoniche e i pregiudizi sociali, lotta contro le turbe psicologiche e di comportamento che l'handicap inevitabilmente comporta (dalla perdita di fiducia in sé stesso, all'angoscia e all'ansia per il futuro, al complesso d'inferiorità per la minoranza). È innegabile invece come fare dello sport richieda una buona forma fisica generale, tenacia, spirito di sacrificio, resi-

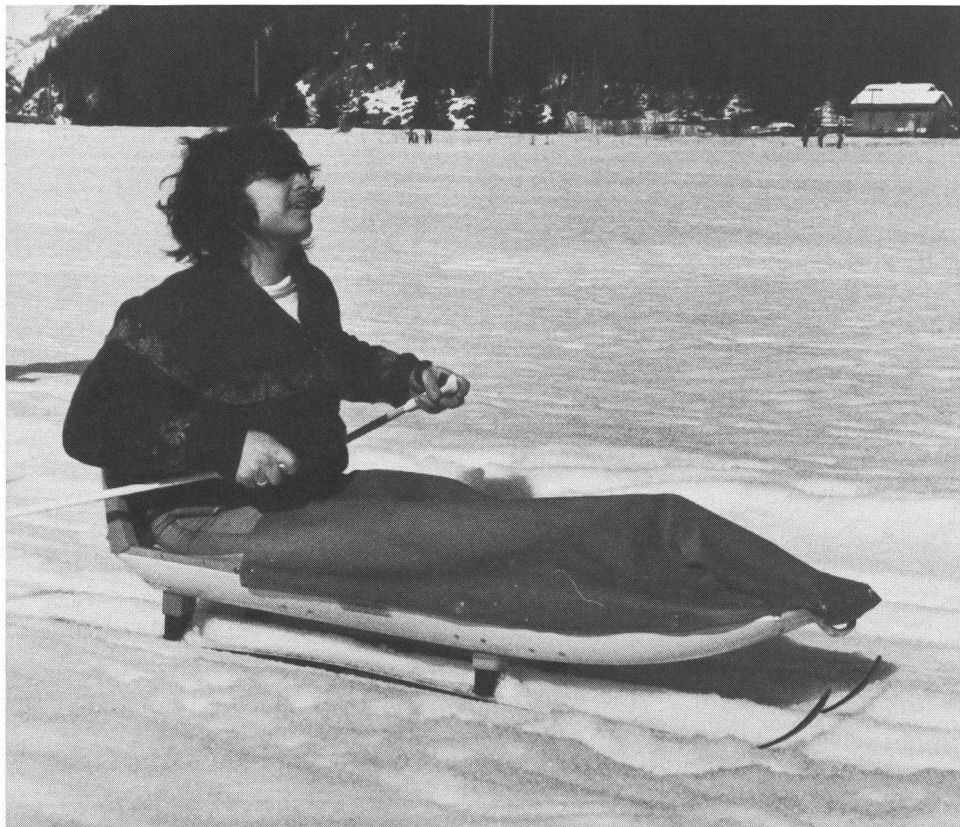
stenza allo sforzo, capacità di stare e di misurarsi con gli altri. È stato detto, e giustamente, che «fare dello sport essendo handicappato fisico, è dimostrare a tutti di accettare il proprio handicap».

### Quando e dove fare sport

Quando fare sport? La risposta è semplice: il più presto possibile, non appena le condizioni generali e locali dell'individuo lo permettono. È essenziale introdurre tale attività in modo semplice e quasi inavvertibile per il paziente nel contesto della seduta riabilitativa: può trattarsi ora di semplici esercizi di equilibrio in piedi o seduti in carrozzina, ora di piccoli giochi con la palla, di lanci di oggetti, di esercizi ritmici eseguiti in gruppo e con accompagnamento musicale e così via.

Dopo alcune settimane dall'evento invalidante, di pari passo col recupero motorio e con la ricomparsa di una mo-





tricità più evoluta differenziata e finalistica, si può pensare di iniziare ad introdurre dei veri e propri gesti sportivi nel programma terapeutico. Intensificazione delle reazioni di equilibrio e di raddrizzamento, rinforzo muscolare, lanci, corse, attività specifiche per gli arti superiori quali tennis da tavolo o tiro con l'arco. In tal modo si arriverà successivamente ad inserire il disabile in una attività sportiva finalizzata ben accettata e gradita e l'ultimo anello sarà finalmente la partecipazione a delle vere e proprie competizioni agonistiche.

Il problema principale, piuttosto, si pone tuttora nella insufficienza di strutture sportive aperte anche agli handicappati e nella assoluta esiguità di centri di rieducazione dotati di installazioni sportive adatte. E pensare che, se si eccettua una sistemazione ambientale logistica adeguata accessibile e priva di barriere, sono necessari solo pochi accorgimenti tecnici per consentire la pratica sportiva: può trattarsi ora di carrozzine più forti e resistenti, più scorrevoli e prive di inutili accessori, ora di impugnature speciali per le racchette, ora di materiali protesici sicuri, ben adatti e tecnicamente ineccepibili.

### Quali sport per quali handicap

La scelta dello sport da praticare è logicamente in funzione del tipo e grado di minorazione presente e delle possibilità fisiche residue, ma talora dipende unicamente da situazioni contingenti,

quali installazioni adatte, associazioni sportive ben organizzate o dal semplice piacere personale o dalla riuscita individuale. Tale scelta deve sempre essere il frutto di una decisione collegiale, all'unisono fra il paziente e tutta l'equipe terapeutica.

Passando in rassegna analiticamente le varie attività si può dire che il *nuoto* occupa un posto di primo piano in quanto può essere praticato da quasi tutti gli handicappati, in particolare anche dai pazienti neurologici e dagli amputati. Esso favorisce il rinforzo muscolare dei muscoli scheletrici e della respirazione, migliora le capacità funzionali respiratorie e toglie al disabile quel pesante fardello che è la «paura di cadere». Il *basket* è il più praticato tra tutti gli sport di squadra, in particolare dai paraplegici e dai portatori di esiti di poliomielite: esso è rapido, vivo, palpitante, e permette di ottenere una forma atletica eccezionale, richiedendo un impegno fisico non comune. È anche uno degli sport più socializzanti e che meglio cementa l'amicizia e solidarietà!

Il *tennis da tavolo* si indirizza a un gran numero di handicappati, perché facile da praticare, veloce e attrattivo, e non richiede installazioni onerose. Il *tiro coll'arco* praticato in carrozzina o in piedi, appare particolarmente indicato nei paraplegici, in quanto in grado di assicurare un notevole potenziamento dei muscoli posteriori del dorso: esso inoltre richiede a chi lo pratica un notevole autocontrollo, specie per quanto riguarda il ritmo respiratorio. Similmen-

te si può dire del *tiro con le armi*, in particolare con la carabina.

Tra gli altri sport indicati ricordiamo lo *sci* (discesa, fondo e sci-alpinismo, in particolare per amputati o ciechi), il *ciclismo* (amputati di un solo arto, poliomielitici, portatori di lesioni articolari o limitazioni funzionali degli arti inferiori), l'*equitazione* (ormai entrata a pieno diritto nelle strategie terapeutiche di molte affezioni, dalle paralisi cerebrali infantili, alle sclerosi multiple, ai non vedenti). Ma non possiamo ignorare anche l'*atletica* (nei suoi tre settori di lanci, corse e salti), la *scherma*, il *sollevamento pesi*, il *volley* ecc.

### Vivere in mezzo a noi e come noi

Era il motto provocante di un recente meeting per handicappati svoltosi nell'Alabama. È un'affermazione scomoda, difficile. Ma soprattutto è fondamentale che essa non rimanga confinata agli stadi e alle tenzoni agonistiche, che rischierebbero allora di diventare e di restare delle pericolose e inutili «case di illusioni». Ci devono essere tanti momenti, tante gare della vita di tutti i giorni, in cui i meno fortunati possano misurarsi con noi, rincorrerci, raggiungerci e sopravanzarci.

Come non ammirare la resistenza eroica di quel canadese paraplegico che ha completato in due anni il giro del mondo, spingendo la sua carrozzella, colle mani piagate e incallite, fino in cima alla Grande Muraglia cinese? E che dire di quel ragazzo diciottenne, amputato delle due gambe e di un braccio, che la scorsa estate ha compiuto a nuoto i quasi quattro chilometri dello stretto di Messina in meno di un'ora? Un piccolo ragazzo monco e indifeso ha osato sfidare Scilla e Cariddi! E che dire di Jim Dickinson, cieco dall'età di 7 anni, che ha cercato di attraversare l'Atlantico in barca a vela da solo? E respinto ma non sconfitto e non domato si appresta ad un nuovo tentativo? E Ray Charles non ha forse dimostrato che un cieco può suonare musica da cori angelici? E Omero, Borges, Milton, ciechi non hanno forse creato poesia e letteratura immortali? E nessuno ha saputo raccontare come loro il mare e le lotte, la gente e le tempeste, i prodigi e l'amore.

Ma più che tali fatti valgono per noi le parole che Papa Giovanni XXIII pronunciò a Roma chiudendo i primi giochi olimpici per handicappati: «*I vostri mezzi fisici limitati non hanno alterato il vostro ardore profondo. Voi avete dato un grande esempio, e noi vorremmo magnificarlo ancora perché esso sia offerto a ciascuno degli uomini. Voi avete mostrato quali energie possa sprigionare l'animo umano, nel momento stesso in cui il corpo sembra opporgli degli ostacoli insuperabili*».

## Gare automobilistiche anche per handicappati?

Da quel tragico giorno in cui un incidente di corsa ne stroncò la carriera di pilota di Formula 1, Clay Regazzoni non ha mai cessato di combattere la sua battaglia contro il destino. Una serie impressionante di operazioni chirurgiche, il peregrinare tra vari centri specialistici in Svizzera ed all'estero, l'alternarsi di spiragli di speranza e di sconforto. Grandi sofferenze, un coraggio immenso. Poi la sentenza; definitiva, brutale, senza appello. Paraplegia: l'incidente ha provocato una lesione irreversibile nel midollo spinale. Clay non potrà più recuperare l'uso delle gambe.

Addio bolidi di Formula 1? Addio alle piste, al rombo dei motori, all'acre odore di benzina, alla frenetica attività dei box? Alla prospettiva di una tranquilla vita in sedia a rotelle Clay si è ribellato con tutte le sue forze. Tornare ad una vita normale è il sogno di tutti gli handicappati. Ma le gare di Formula 1 potevano sembrare, per Clay, ormai solo un miraggio. Le vetture da competizione qualcosa da ammirare nelle foto dell'album dei ricordi.

Il ticinese non è tuttavia il tipo da arrendersi facilmente. Ed ha scommesso contro la sfortuna ed il suo handicap. Dopo quindici anni passati tra i motori non poteva uscire di scena così. Eccolo quindi nuovamente protagonista. Se vi trovate a passare a Roma, all'autodromo di Vallelunga, vi potrà capitare di incontrarlo alla guida di una macchina sportiva, del tutto uguale all'esterno a quelle di Formula 1.

### La Scuola di Vallelunga

Clay Regazzoni ha creato una scuola di pilotaggio riservata ai portatori di gravi handicap motori. Sorta per iniziativa della FITHA (Federazione per il trasporto degli handicappati) con l'appoggio del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), la scuola di Vallelunga si propone di insegnare a chi ha perso l'uso delle gambe a guidare anche le vetture di competizione. Naturalmente sono necessarie delle modifiche di tipo tecnico per trasformare una macchina, che prevede per la guida l'uso anche dei piedi, adattandola alle possibilità degli handicappati. Dalle esperienze sul campo si possono trarre utili indicazioni per permettere la costruzione di modelli destinati all'uso quotidiano, non necessariamente limitati nelle dimensioni e nella cilindrata. Si pensi soltanto ai problemi che comporta, in termini di spazio, il trasporto di una carrozzella. Un modo insomma per perfezionare i veicoli destinati ad essere guidati da

handicappati, studiando nuove soluzioni tecniche che li rendano sicuri.

A questo punto — è la tesi di Regazzoni — neanche le competizioni sarebbero precluse a chi è affetto da deficit motori. In prospettiva le gare su vetture da corsa diventerebbero una realtà. Del resto non esistono già vere e proprie olimpiadi, campionati mondiali, nazionali e regionali, in varie discipline sportive, riservati agli handicappati?



Clay Regazzoni, il grande campione ticinese di Formula 1, ha dato vita, all'autodromo Vallelunga di Roma, a una scuola di pilotaggio per handicappati. Iniziative analoghe sono allo studio in Svizzera — a Lignières, in Belgio e in Francia. Per il momento agli handicappati è consentito partecipare a gare con partenza individuale, come corse in salita, slalom. Anche quest'anno Clay parteciperà, alla guida di un camion ceko appositamente modificato, alla Parigi-Dakar.

### L'intervista a Clay Regazzoni

Sulla scuola di Vallelunga e sullo sport automobilistico come fattore di integrazione per i portatori di handicap, il pilota ticinese di Formula 1 ha rilasciato un'intervista al mensile «L'IM» (numero 6-7, 1986).

La riportiamo integralmente.

Che senso ha una scuola di pilotaggio per handicappati?

«Lo scopo è il loro inserimento nella pratica dello sport dei motori. Io ritengo, perché me ne sono reso conto personalmente, che per essi portare una macchina anche a livello competitivo è possibilissimo, c'è solo un problema tecnico da risolvere.

Questo è il lato sportivo, legato molto alla mia persona: ho praticato per quindici anni questo sport e anche dopo l'incidente sono rimasto vicino ai motori da corsa. In Italia la scuola ha an-

che un altro fine, squisitamente provocatorio nei confronti delle leggi che penalizzano l'handicappato già nell'uso delle vetture normali limitandone per lui l'uso a cilindrata minime assolutamente non adatte all'uso proprio quando si ha una carrozzella da caricare sulla vettura.

In Svizzera questa limitazione non esiste ed io continuo a guidare con la mia patente da quando, con il nulla osta dei medici, ho lasciato il centro di rieducazione».

E dal punto di vista strettamente sportivo la scuola di Vallelunga che cosa si

propone?

«L'obiettivo principale è quello di permettere agli handicappati di partecipare non solo a gare speciali, organizzate in Italia da parte della Federazione di settore, bensì come persone normodotate. Non nell'immediato, ma in un prossimo futuro, si dovrà dar loro la possibilità di esprimersi con gli altri, iniziando da slalom o gare in salita come si effettuano in altre nazioni. Il problema, al solito, è medico: nessuno ha prescritto che la vettura sia condotta con i piedi: è stata costruita per chi ha le gambe, ma per noi handicappati la guida è legata alle mani con le quali facciamo tutto ciò che normalmente gli altri effettuano con i piedi. E questo la CSAI, che riunisce le scuole guida, lo ha perfettamente capito».

Quindi è lo stesso processo di integrazione che si cerca di ottenere per tutti gli altri tipi di handicap?

«Esatto. Ormai l'handicappato è stato inserito in tutte le attività sportive: addirittura abbiamo le Olimpiadi estive ed invernali con gare di discesa. Ed è importante. Io senza la vettura non potrei lavorare. Tanto più importante è in Italia, come provocazione, perché ci sono ancora troppe barriere architettoniche: è impossibile per noi viaggiare in treno e in autobus, difficoltoso salire su un aereo.

Quindi il prossimo passo è quello della competizione. Ci sono molti appassionati e penso che bisogna dare loro la possibilità di partecipare a gare, naturalmente nel rispetto di tutte le leggi di sicurezza!».

Ma tutti gli handicappati che frequentano la scuola di Vallelunga a Roma hanno velleità di corridori?

«No, moltissimi vengono per migliorarsi, conoscere i propri limiti e quelli della vettura, avere un'istruzione utile anche per la guida quotidiana. Apprendiamo tutti i giorni di incidenti anche gravi e mortali, a volte inspiegabili. Il problema è che, nel momento del pericolo, la maggior parte delle persone effettuano manovre sbagliate e da lì si arriva all'incidente».

Che cosa occorre per iscriversi?

«Bisogna inviare la richiesta alla FAI-THA (via Mattia Battistini 177, Roma) chiedendo il formulario di iscrizione nel quale devono essere indicate le motivazioni: la scelta viene fatta anche in base al grado di handicap. Per il momento i corsi sono gratuiti, grazie anche ai nostri sponsor a cominciare dal CONI. Per il futuro si vedrà».

## Handicap e sport in Ticino

Anche in Ticino ci sono sette gruppi sportivi membri della «Federazione Svizzera Invalidi Sportivi» coordinati dalla «Federazione Ticinese per l'integrazione degli handicappati». Ne è responsabile Lorenzo Giacolini di Bellinzona, sposato, due bambini vivaci ed allegri il cui chiasso ha costantemente fatto da fondo alla conversazione che abbiamo avuto con lui.

Abbiamo così appreso che in Ticino sono 280 i portatori di handicap che praticano regolarmente uno sport. Se contiamo anche i collaboratori ed i monitori, il numero di persone coinvolte sale a 420. Il basket è uno degli sport più praticati a livello agonistico, con un campionato regolare cui partecipano otto squadre. Non mancano gli incontri internazionali, come quello che recentemente ha visto come ospite la nazionale italiana. Accanto al basket ci sono corsi di sci alpino e sci di fondo, nuoto, ginnastica, atletica. Le attività sono organizzate da gruppi locali che sono attivi nelle principali città del Cantone.

Oltre all'impiego più propriamente sportivo, la Federazione Invalidi organizza manifestazioni sociali, come gite, passeggiate, serate ricreative. Con cadenza mensile viene anche pubblicato un bollettino stampato, cui collaborano i vari gruppi regionali, che riporta la cronaca dei principali avvenimenti oltre che il calendario dei corsi e degli incontri. Si intitola «Sport e handicap» (senza h per italianizzare il termine) e può essere richiesto alla redazione di Zurigo (Birmensdorfstrasse 169, 8003 Zürich).

A Lorenzo Giacolini abbiamo chiesto quali sono i problemi principali che incontra un portatore di handicap che desidera fare sport.

«Abbiamo difficoltà soprattutto a reclutare monitori e volontari, gente cioè che sia disposta ad aiutarci ed a collaborare nell'istruzione e nell'assistenza durante gli allenamenti e le manifestazioni sportive».

E dal punto di vista delle strutture?

«Almeno qui da noi, in Ticino, abbiamo a disposizione spazi e strutture adeguate ed accessibili anche agli handicappati. Alcune palestre, di costruzione recente, prevedono già l'abolizione delle barriere architettoniche. Sotto questo punto di vista possiamo quindi dirci fortunati anche se alcuni impianti lasciano a desiderare. Abbiamo invece grande bisogno della disponibilità della gente, soprattutto per quello che riguarda i trasporti, oltre come già detto alla collaborazione di monitori qualificati».



Ancora una volta quindi più un problema di persone che non di strutture o di mezzi finanziari. Sport per handicappati presuppone alcune conoscenze della specifica problematica, soprattutto dal punto di vista motorio, che presentano i praticanti. Più delicato ancora è il sostegno ai portatori di handicap mentali, la cui assistenza necessita di una particolare preparazione e sensibilità. Senza la gente, senza il volontariato, non potrà mai esserci insomma quel processo di integrazione dei disabili nella nostra società. Attraverso una mobilitazione dell'opinione pubblica sarà possibile fare sempre di più. Diventerà quindi sempre più frequente assistere a gare e competizioni, come quelle organizzate in occasione della 26. giornata sportiva di Macolin, con larghissima partecipazione di atleti e di pubblico.

