

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	47 (1990)
Heft:	6
Artikel:	Remare nel buio
Autor:	Ming, Frauke
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999921

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: 07.02.2026

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

Remare nel buio

di Frauke Ming

Luglio 1985, campionati svizzeri juniori di canottaggio: nella categoria dei 15/16 anni, quattro giovani basiliensi conquistano la medaglia d'oro nell'otto e quella d'argento nel quattro.

L'eccezionale sta nel fatto che uno dei membri del quartetto è cieco sin dalla nascita.

Questo successo ha permesso di scoprire che, di fatto, in questo sport la vista non è un fattore così importante come si credeva. A dire il vero, la carriera di Remo — così si chiama — assomiglia a quella dei suoi compagni. Nell'autunno 1983, prende posto per la prima volta su un battello a remi. Molto velocemente e con entusiasmo impara la tecnica elementare sulle diverse imbarcazioni. Dopo un inverno d'inattività, comincia con il partecipare al programma generale del club per poi, in autunno, prendere il via per la prima volta a una regata in un quattro di coppia. Questo quartetto si allena durante tutto l'inverno seguente e termina la stagione in apoteosi, conquistando le due già citate medaglie. Se il successo non ha nulla di soprannaturale, ha comunque necessitato la presenza:

– di una persona che ha avuto il coraggio di avvicinarsi a un giovane cieco e desiderosa di superare gli ostacoli generalmente dovuti a pregiudizi;

I genitori di Remo...

... hanno visto il loro obiettivo realizzarsi pienamente. Sono convinti che grazie a questo allenamento, il loro figlio ha guadagnato in sicurezza e acquisito una più grande indipendenza. La camerateria è stata eccellente in seno alla squadra e ha permesso a Remo d'essere considerato dagli altri come uno di loro, con gli stessi diritti e gli stessi doveri. La necessità di doverlo accompagnare all'allenamento non è stato un peso.

- di genitori pronti ad accompagnare Remo al club dopo la scuola;
- di un allenatore dotato di sensibilità tecnica per fornire consigli per via tattile e cinestetica;
- di squadre disposte a guidare Remo attraverso gli impianti a lui sconosciuti, a «prestargli i loro occhi», a dar prova della pazienza necessaria e a non perderlo mai completamente di vista durante l'allenamento e le gare.

I giovani sono facili da motivare quando si tratta di aver cura di un compagno handicappato. È altrove che risiede spesso il problema: per una ragione o per un'altra, l'allenatore non

sembra poter assumere il supplemento di lavoro che nasce da una tale situazione. Il caso di Remo non fa eccezione alla regola. La sua seconda stagione fu meno buona della prima: da una parte le differenze d'età obbligarono la squadra a sciogliersi e, dall'altra, Remo non riuscì a mettersi al ritmo dei più giovani a causa di una inattività forzata durante la «pausa estiva». Infine, l'impegno scolastico costrinse Remo a «lasciare».

Se i corsi organizzati ogni anno con il sostegno della Federazione svizzera sport handicap (FSSH) e di diverse società di canottaggio registrano poca eco sulla stampa, costituiscono comunque un'eccellente occasione di far vivere delle esperienze uniche nel loro genere a quelli che li seguono. L'attività fisica intensa, lo spirito di squadra, lo scivolare del battello sull'acqua, il fatto d'essere vicini alla natura, l'uguaglianza fra vedenti, non vedenti e ciechi, sono altrettanti elementi positivi e stimolanti. Sola condizione: la presenza, nell'imbarcazione — poco importa in quale posto — di una persona dotata di una vista normale.

Con la pratica del canottaggio con invalidi alla vista, s'intravede la grande diversità esistente fra di loro: se certi eseguono i loro colpi come esperti canottieri sin dalle prime spiegazioni, altri fanno più fatica e impiegano maggior tempo ad assimilare la tecnica, in ragione della mancanza d'esperienza motoria. Ma proprio per loro è importante trovare uno sport che convenga loro!

È semplicemente increscioso che l'entusiasmo e la gioia di una tale pratica sportiva dipendano, in larga misura, dall'iniziativa di alcuni che hanno la forza di lottare contro l'inerzia generale.

I pericoli

Il canottaggio è uno sport ideale per malvedenti poiché, oltre a sollecitare l'insieme della muscolatura e del sistema cardiocircolatorio, non fa appello alla vista. Non presenta praticamente alcun rischio. Alcuni punti meritano tuttavia d'essere rilevati:

- il rematore nonvedente/cieco sa nuotare? Nei rari casi di rovescia-



I giovani sono facili da motivare...



Corso per principianti con non vedenti integrati nella squadra.

- mento, se è vero che ci si trovi vicino alle parti galleggianti dell'imbarcazione, bisogna comunque essere capaci di mantenersi in superficie durante alcuni minuti senza cedere al panico;
- ci sono ostacoli (gradini, buche ecc.) nella zona della rimessa per le imbarcazioni? Ideale è disporre di elementi di riferimento quali limiti del rivestimento del suolo, barriere, «astuzie» acustiche ecc., senza le quali è necessario guidare i ciechi;
 - cavalletti o altro materiale ingombra la strada? Ogni membro del club baderà a che le vie d'accesso siano libere.

Sul piano medico non esistono controindicazioni alla pratica del canottaggio da parte di non vedenti e ciechi.

Remare con non vedenti

Oltre alla necessità di saper remare, la prima cosa è liberarsi dal proprio imbarazzo. La FSSH cerca regolarmente rematori per integrare in non vedenti che seguono i corsi di canottaggio organizzati ogni anno per loro. Agli invalidi della vista che si preoccupano della possibilità in questo settore, si può rispondere senza esitare che la cosa è fattibile, poiché chi osa porre questa domanda non mancano di dire quel che sono capaci di fare senza aiuto o no.

Non risulta comunque inutile fornire alcuni consigli:

- si comincerà a esplorare il terreno in linea retta, cercando insieme dei punti di riferimento;
- prima d'insegnare i movimenti, occorre prender tempo per far scopri-

re il materiale palpandolo e spiegando le sue funzioni;

- imbarco e sbarco necessitano più tempo, dato che il non vedente deve tutto cercare a tentoni: sedile, puntapiedi ecc. A poco a poco ci riuscirà più rapidamente e arriverà anche, per esempio, a fissare il remo sullo scalmo;
- la tecnica del canottaggio sarà preferibilmente insegnata in tappe progressive: esercizi d'equilibrio, manipolazione dei remi, poi esecuzione solo con le braccia e, infine, il movimento completo. Il processo è quasi analogo a quello che si adotta normalmente con i principianti su grandi imbarcazioni;
- tutti i riferimenti ottici che servono alla condotta del movimento, a sentire la posizione della barca nell'acqua o quella della mano o del corpo ecc., devono essere sostituiti con indicazioni acustiche o tattili. È di conseguenza importante che le imbarcazioni siano ben regolate. Per rendersi conto del problema, si raccomanda di svolgere una prova remando a occhi chiusi;
- conviene iniziare con lo spiegare ed esercitare il modo di dare istruzioni e ordini;
- «vedere» per un cieco, vuol dire tastare. È anche in questo modo che percepisce le posizioni del corpo e degli attrezzi. Quanto ai non vedenti si sforzeranno di utilizzare il resto delle loro facoltà visive piuttosto che ricorrere al tatto. Spesso ciò non è sufficiente, per cui è necessario, nel canottaggio, ricordar loro di chiudere gli occhi, dato che i riflessi impediscono di concentrarsi sui gesti da eseguire;
- la pietà non è della partita. Si affideranno ai non vedenti compiti come,

I due allenatori di Remo...

...hanno stimato che la sua presenza aveva costituito un'esperienza positiva, sia per loro stessi sia per la squadra. Sarebbero subito pronti a ricominciare qualora si presentasse un caso analogo, nonostante il lavoro supplementare che fatalmente ne risulta, soprattutto nelle regate. Le correzioni relative alla manipolazione del remo hanno costituito la principale difficoltà, vista la fatica provata a trasmettere il messaggio con mezzi cinestetici. Avevano l'impressione che Remo temeva di commettere errori e che la fiducia in sé, già debole in partenza, ne subisse a ogni correzione fatta in allenamento. Era ugualmente difficile non attribuire gli errori di Remo al suo handicap, in particolare in caso di cadenza elevata dei colpi o d'impulso esplosivo da dare con le gambe, o ancora durante uno sforzo totale.

per esempio, partecipare alla pulizia e alla sistemazione dei battelli. Per concludere ricordiamo che la deficienza visiva è l'unico punto comune dei non vedenti e dei ciechi. Tutti hanno una loro personalità, allo stesso titolo dei ben portanti. La natura del loro handicap, il momento in cui sono stati colpiti, il loro ambiente sociale, i loro interessi personali e le diverse esperienze hanno fatto di ognuno d'essi un essere che si distingue dagli altri. Bisogna pensarcì, anche se la cosa va da sé. □



A poco a poco, i non vedenti riescono a installare il materiale.