

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 12

Artikel: Un'esperienza indimenticabile : sciare malgrado un handicap

Autor: Krienbühl, Romy / Fuhrer, Sandra

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999260>

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: 03.05.2026

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

Un'esperienza indimenticabile

Sciare malgrado un handicap

di Romy Krienbühl e Sandra Fuhrer
traduzione di Ivana Pedrazzoli Genasci
foto: archivio della FSIS

Nel quadro della loro formazione per diventare maestre di sport alla SFSM due studentesse hanno avuto l'opportunità di svolgere a Davos una settimana di sci con gruppi di handicappati fisici. Oltre a scoprire le particolarità di un insegnamento dello sci con persone disabili, le due studentesse hanno potuto vivere da vicino i problemi e le esigenze degli handicappati fisici.

Vorremmo innanzitutto esporre le ragioni che ci hanno motivato a partecipare a un campo di sci riservato agli handicappati fisici. Sappiate anzitutto che non è stato facile convincere la Federazione svizzera invalidi sportivi (FSIS). Tuttavia dopo aver convinto la FSIS siamo riuscite a far-

ci ingaggiare in qualità di aiuto monitorici a Davos. Speravamo innanzitutto di vivere una relazione diretta con i partecipanti. Infatti, molto spesso, conosciamo questi handicappati fisici solo in occasione dei loro soggiorni nelle cliniche o nei centri di abilita-

I diversi tipi di handicap

Disturbi cerebro-motori o paralisi cerebrali: deficienza dell'apparato locomotore a seguito di una lesione cerebrale (mancanza di ossigeno, itterizia, emorragia cerebrale, disturbi della crescita). Tipici sintomi e manifestazioni: tono muscolare non appropriato, disturbi della coordinazione, del movimento e del linguaggio.

Emiplegia: paralisi che tocca una metà del corpo, provocata da lesioni dei centri nervosi motori o delle vie motorie.

Epilessia: malattia nervosa cronica dovuta a disturbi di certe funzioni cerebrali. Principali sintomi: bruschi attacchi convulsivi e perdita di conoscenza.

zione ma ignoriamo i loro pensieri, le loro vere emozioni o il modo con il quale percepiscono il loro ambiente sociale.

Questa settimana di sci ci ha dato l'occasione di avvicinarli nel quadro privilegiato delle loro «vacanze», quando sono confrontati con le loro gioie, le loro preoccupazioni quotidiane, fornendoci così un'idea più approfondita sulla vita di una persona disabile.

Ritrovo a Davos

Sotto la responsabilità di Peter Jecklin, che dal 1984 collabora con la FSIS, l'insieme dei quadri si compone di monitori di sci di Davos, monitori G+S, samaritani e di una fisioterapista, sempre presente sul posto. Ci siamo dunque aggiunte ai 5 membri della squadra e ci siamo rese conto fino a che punto il lavoro compiuto era importante e indispensabile! Sabato pomeriggio, dopo aver scoperto le piste di sci del Jakobshorn, abbiamo visto arrivare i primi partecipanti. Alcuni sono stati condotti qui dai loro genitori, altri hanno approfittato di viaggiare nell'auto di alcuni loro colleghi, altri ancora sono giunti in treno.

Abbiamo avuto i primi contatti con le persone handicappate durante l'aperitivo offerto dal ristorante. I



partecipanti, la cui età variava dai 10 ai 50 anni, provenivano da ogni regione della Svizzera tedesca. La maggior parte si conosceva da altri corsi frequentati nel passato e sui loro volti si leggeva la gioia di ritrovarsi. Per partecipare a questo soggiorno a Davos i partecipanti hanno dovuto iscriversi presso la FSIS, la quale ha poi proceduto ad una selezione basata sul tipo di handicap e di medicinali utilizzati. Esigenza primaria richiesta ai partecipanti: l'autonomia. Malgrado i diversi tipi di handicap (vedi riquadro a pag. 14), tutti si sono lanciati con grande entusiasmo in questa avventura. Per alcuni di loro si è trattato persino della più bella settimana dell'anno.

Grandi progressi

È con grande entusiasmo e una punta di nervosismo che i nostri 14 partecipanti si presentano la domenica mattina alla colazione. Per la maggior parte di loro era la prima volta che mettevano gli sci ma il solo fatto di dividere la stessa esperienza con persone che in egual maniera hanno dei seri problemi d'handicap da sormontare, li rassicura. Si rallegrano di incontrare dei disabili nella stessa loro situazione, e di poter condividere con loro idee ed esperienze.

Al fine di garantire ad ogni partecipante la possibilità di vivere il numero più elevato di esperienze positive e di progressi, abbiamo formato diversi gruppi per assicurare un insegnamento seguito ed adattato alle possibilità di tutti. Tenendo conto dei vari generi di handicap, avevamo come obiettivo il perfezionamento della tecnica dello sci. Per rendersi conto di ciò che significa sciare su una sola gamba, abbiamo provato noi stesse questa sensazione.

Sciare con una gamba amputata

Andi e Vlasta, entrambe con una gamba amputata, ci prestano il loro «stabilos» (si tratta di due sci corti che vengono guidati con le mani) e noi in cambio gli affidiamo i nostri bastoni. Scendendo su uno sci, o meglio su tre, impariamo progressivamente a meglio delineare i contorni di questo «monosci» molto particolare. Abbiamo subito capito quanto sia logorante la posizione



eretta quando ci si ferma. Anche le risalite in scivola sono spossanti e richiedono molta energia. Si tratta poi di scegliere con cura le piste che intendiamo affrontare, in quanto nelle fasi di insegnamento, conviene evitare troppe pause con lunghe spiegazioni. Ecco un bilancio di questo test: la «scivolata» su un solo sci richiede una gran tecnica, specialmente per colui o colei che desidera scendere un pendio a tutta velocità.

La pazienza degli emiplegici

Gli emiplegici hanno un tutt'altro handicap da superare; in ragione della paralisi che tocca una metà del loro corpo, risulta loro molto difficile equilibrare il peso sui due sci. Riescono unicamente con un allenamento intensivo e una grande costanza. Questo «apprendistato» è sovente causa di frustrazioni, poiché la maggior parte degli handicappati prima dell'incidente o della malattia, erano sciatori provetti. Hanno quindi dovuto imparare a dedicare più tempo al loro corpo rispetto al passato, pur disponendo sempre di una corretta rappresentazione mentale del movimento. La pazienza e la resistenza sono quindi delle qualità essenziali nella vita di un emiplegico. Lo stress, gli sforzi

prolungati, la fatica come pure gli obiettivi troppo ambiziosi provocano dei blocchi. Una parte importante del nostro lavoro consisteva dunque nel ridurre al minimo le situazioni di stress e gli sforzi troppo elevati. Questo compito non era per nulla facile in quanto tutti si erano fissati degli obiettivi, ed erano intenzionati a raggiungerli il più rapidamente possibile.

Contrazione e rilassamento

Per evitare degli sforzi troppo elevati, bisognava controllare che le persone handicappate, principianti o avanzate, mettessero gli sci ben paralleli e evitassero altri movimenti. Gli esercizi destinati all'equilibrio richiedono una gran fiducia in sé e non sono particolarmente apprezzati, benché siano determinanti per progredire efficacemente. Dovevamo pure evitare le lunghe traversate perpendicolari al pendio; quando ciò non era possibile guidavamo i partecipanti più impauriti tra le nostre gambe allo scopo di aiutarli a frenare. Le pause giocano un ruolo importante. All'inizio della settimana dovevamo frenare i partecipanti

e forzarli a non sopravvalutarsi; in seguito, però, erano proprio loro che, alla fine della settimana, ci supplicavano di andare al ristorante. Non c'è comunque da stupirsi dato che nel frattempo tutti erano riusciti a prendere la sciovia del Jakobs-horn e a scendere fino in fondo alle piste. Conveniva quindi festeggiare questa vittoria nel giusto modo! Anche Peter, che scia da soli due anni, ci è riuscito l'ultimo giorno e ha così offerto un giro di bibite a tutti per testimoniare la sua gioia e il suo entusiasmo.

Il programma generale

Ogni giornata di sci, estenuante ed intensiva, era seguita da un programma di rilassamento e di allungamento muscolare diretto da una fisioterapista. La FSIS prevede ugualmente una giornata di riposo al fine di non sovraccaricare i partecipanti, giornata generalmente consacrata al cinema, alla piscina, alle boutiques o semplicemente a gustare una buona cioccolata calda...

Le relazioni umane

Le persone handicappate esprimono molto apertamente i loro sentimenti. Abbiamo ben presto imparato a conoscere i loro gusti o le loro affinità in materia di relazioni sociali. Le loro emozioni sono molto forti e passano rapidamente dalla gioia ad una profonda tristezza. Siamo tuttavia rimaste stupite di vedere fino a che punto sono rispettosi gli uni verso gli altri e sempre pronti ad intendersi in ogni momento. Ad esempio, sulle piste i più lenti vengono sempre aspettati con molta pazienza dal resto del gruppo. Non abbiamo incontrato nessuna difficoltà ad allacciare un dialogo con le persone handicappate: si sono mostrate molto aperte nei nostri riguardi, come con i loro colleghi. I membri del team di base rappresentano per loro un punto di riferimento indispensabile; le persone disabili non mostrano alcun imbarazzo a chiedere il nostro aiuto sia per allacciare le stringhe che per mettere le gocce negli occhi ecc. Sono pure molto aperti per ciò che concerne il

loro handicap e non fanno segreto dei loro problemi quotidiani, dello sconvolgimento della loro vita dopo l'incidente o ancora dei lavori troppo poco motivanti, con i quali sono confrontati. Nessun tabù, neppure, per ciò che concerne i rapporti con i genitori o parenti...

Siamo state sorprese di vedere fino a che punto avessero bisogno di comunicare e di essere riconosciuti, bisogno che si esprime spesso con degli scherzi e barzellette di ogni genere. Spesso essi esprimevano i loro desideri quotidiani senza complessi e noi dovevamo fare attenzione a non viziarli troppo. Tuttavia abbiamo notato come alcuni tenevano molto alla loro indipendenza e hanno richiesto aiuto solo in caso di necessità assoluta.

Grazie alla rotazione permanente all'interno della squadra dei monitori, con i diversi gruppi di sci, abbiamo avuto la possibilità di stabilire un contatto con tutti i partecipanti e di arricchirci così di preziose esperienze.

Tutti vincitori

La settimana di corso si è conclusa gloriosamente con una gara comprendente: uno slalom, un percorso di destrezza, lanci di precisione e un quiz.

È stata ancora una volta l'occasione di confrontarsi con gli altri, di dare il meglio di sé e, per ognuno, di meritare ampiamente la medaglia d'oro consegnata durante la serata d'addio dalla monitrice Erika.

Conclusione

Grazie alla fiducia testimoniataci da Peter Jecklin, organizzatore e responsabile del corso, abbiamo avuto la fortuna di poter dare il nostro contributo ai partecipanti. Malgrado questa settimana di sci ci abbia richiesto un impegno e una resistenza non indifferenti, siamo rientrate il sabato mattina con il cuore pieno di ricordi e di esperienze calorose. Sin dall'inizio siamo state accolte a braccia aperte dai monitori e dai partecipanti. Questa settimana ci ha senz'altro aperto gli occhi: abbiamo preso coscienza che malgrado un handicap, o forse grazie a questo, la vita ha un senso o ne prende uno nuovo. Queste persone handicappate, delle quali abbiamo tentato di migliorare la tecnica scistica, ci hanno, a loro volta, dato una lezione di vita: ogni situazione deve essere vissuta con atteggiamento positivo. ■

