

**Zeitschrift:** Quaderni grigionitaliani  
**Herausgeber:** Pro Grigioni Italiano  
**Band:** 79 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Luci e ombre : la mia esperienza con tre sportivi disabili alla ricerca del ruolo che gioca lo sport nelle loro vite  
**Autor:** Tamò, Lara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-154912>

### **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:** 18.01.2026

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

LARA TAMÒ

## Luci e ombre

### La mia esperienza con tre sportivi disabili alla ricerca del ruolo che gioca lo sport nelle loro vite

Ho intitolato il mio lavoro *Luci e ombre* perché tratta della positività, caratterizzata dalla luce, e dello sport in contrasto con la negatività, l'ombra, della malattia.

Lo sport è sempre stato per me molto importante, è stato un aiuto, e perciò, quando è venuto il momento di scegliere il tema del mio lavoro, mi è subito stato chiaro quale sarebbe stato. Lo sport per disabili era invece per me un po' estraneo, anche se ha sempre attirato la mia curiosità. Ammiro le persone che, nonostante un grave problema fisico e/o mentale, riescono ad avere grandi soddisfazioni nel mondo sportivo. La curiosità di capire come lo sport si congiungesse con l'handicap mi ha spinto a redigere questa tesi.

Come domanda principale ho scelto "Che ruolo gioca lo sport nella vita di una persona portatrice di un handicap?", alla quale ne ho affiancata un'altra sulle difficoltà che potessero insorgere nella pratica sportiva. Prima d'iniziare a lavorare con persone disabili l'interazione con esse mi metteva un po' a disagio. Non sapevo come affrontare il distacco presente nella nostra società, dove il diverso spaventa e perciò viene in parte evitato. Tutto questo è però sparito durante gli incontri...

Il mio lavoro è basato su tre persone: Chiara Devittori (porta una protesi all'arto inferiore a seguito di un tumore), Pier Triangeli (paraplegico) e Simona Stalder (affetta da sindrome di Down) nonché le loro tre discipline sportive: sci di fondo, handbike e nuoto. Tutti e tre sportivi che, in seguito a una malattia o ad un incidente, militano in una categoria per disabili. Ho scelto tre persone che abitassero nella mia zona così che lo scambio d'informazioni risultasse più facile.

Ho proceduto con il mio lavoro nel modo seguente: come prima cosa, come già detto, ho scelto tre sportivi che presentassero un tipo di handicap e che praticassero una disciplina sportiva diversa. Ho immediatamente chiesto agli interessati se fossero disposti a collaborare e in tutti e tre i casi, ho ricevuto una risposta positiva. Ho perciò iniziato a cercare il materiale necessario sulle tre malattie. Questa è stata la parte più impegnativa dato che, nonostante le malattie siano molto presenti nella nostra società, è difficile trovare materiale recente su tale tema.

Analizzata la malattia, ho poi seguito un allenamento di ogni persona scelta, durante il quale ho osservato, ma anche discusso e confrontato le mie esperienze sportive con le loro. Come ultimo passo ho preparato un'intervista alla quale gli atleti hanno poi risposto per iscritto. Ho poi raggruppato tutte le informazioni e tratto la conclusione.

All'inizio del lavoro mi ero già fatta un'idea sulla possibile risposta. Credevo che lo sport aiutasse le persone con un handicap a superare ogni difficoltà e a vedere eventuali lati positivi della loro malattia. Alla fine del mio lavoro posso dire con certezza che lo sport significa molto per una persona diversamente abile. Porta nuovi obiettivi orientati al futuro e la voglia di raggiungerli superando le difficoltà imposte dal proprio corpo. È inoltre un sistema per conoscere persone nuove in situazioni simili ed imparare da esse.

Questo lavoro mi ha arricchita molto. Ho imparato che la disabilità all'inizio spaventa e incuriosisce, ma alla fine affascina, seduce... Ringrazio perciò di cuore Chiara, Pier e Simona per aver reso possibile tutto questo!