# [SALUTE & BENESSERE] Lo SPORT per TUTTI

## Descrizione

*Puoi seguire Nuova Isola comodamente iscrivendoti al nostro canale Whatsapp*

### PERCHÉ LO SPORT PER TUTTI?

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

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.


© Tutti i diritti riservati

**Lo sport può essere considerato anche come una terapia**

L’attività sportiva può essere considerata 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;
- Arricchire le capacità sensoriali;
- Migliorare il gesto fisico;
- Aumentare i riflessi;
- Incrementare la forza muscolare;
- Accrescere 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 condotto 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**



© Tutti i diritti riservati

Derek Jensen, Youth-soccer in Indiana (2005)

**Le discipline che possono essere utilizzate sono le più svariate: corsa, nuoto, pallacanestro, pallavolo, calcio, tennis-tavolo, bocce, tiro con l'arco, arti marziali, hockey, ippica, scherma, ecc.** 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.



© Tutti i diritti riservati

# Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

**Data**
17/06/2025
**Data di creazione**
07/11/2022
**Autore**
francesco-pitzoi


© Tutti i diritti riservati