



2006

## VELA PER DISABILI

*...Entrarono tutti nell'onda..Gli altri surfisti lo seguirono zigzagando...L'onda più perfetta che avesse mai visto, prese ad avvolgerli lentamente arrotolandosi intorno a loro fino ad accoglierli nella sua cavità ..*

*Il mare parlò a tutti loro.*

*Alcune cose saranno sempre più forti  
del tempo e della distanza,  
più profonde del linguaggio e delle abitudini:  
seguire i propri sogni*

....



# PROGETTO VELA PER DISABILI

## 1. PREMESSA

Sulla base delle conoscenze attuali si è concordi nell'affermare che la promozione della salute è legata all'adozione di stili di vita sani. In questo contesto l'attività fisica, con la propria stretta interdipendenza è direttamente correlata con un corretto stile di vita. L'attività fisica ha effetti positivi su malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, cancro, obesità e sulla salute mentale. L'attività fisica incrementa il benessere soggettivo, riducendo ansia, stress e depressione e indirettamente influenza la fiducia e la stima di sé: A lungo termine, l'attività fisica contribuisce ad incrementi cognitivi ed a un maggiore controllo motorio, la spiegazione di tutto ciò è da ricercare in una serie di meccanismi sia fisiologici (rilascio di neurotrasmettitori), sia psicologici (maggiore apertura mentale nella ricerca di ulteriori strategie nel superamento delle difficoltà).

Bisogna pertanto intervenire sulle capacità degli individui soffermandosi sull'importanza dell'adozione di un corretto stile di vita ed in particolare sul ruolo fondamentale svolto da una corretta attività fisica. La scelta di adottare un determinato stile di vita non dipende solo da fattori propri del singolo individuo (conoscenze, valori ecc.) ma è influenzata da fattori sociali (famiglia, amici ecc.). Ci appare pertanto importante intervenire migliorando le capacità degli individui modificando le condizioni sociali e ambientali in modo da rendere il loro impatto sulla percezione di uno stato di benessere più favorevole.

I dati ufficiali forniti dal ministero dell'istruzione ci dicono che tra i banchi della scuola italiana siedono 151.327 studenti disabili, dei quali ben 31.386 frequentano la scuola superiore, mentre alle elementari vi sono 59.105 alunni e alle medie 49.723, ai quali si aggiungono 11.113 bambini della scuola materna. Per loro, però, spostarsi



dalla classe alla palestra ed entrare poi negli spogliatoi diventa una vera e propria gara a ostacoli. Infatti, una palestra su cinque risulta essere inaccessibile agli studenti disabili.

In tale contesto la vela per l'handicap fisico può sembrare un'impresa eccessiva, quasi una provocazione, una prova straordinaria per superare il disagio dovuto all'handicap, un tentativo per raggiungere la normalità attraverso un'impresa fuori dal comune, oppure vivere la vela lasciandosi alle spalle ogni forma di barriera che possa impedire il confronto tra persone normodotate e disabili, e in tal caso la vela assume il significato di andare per mare, scegliere il mare come vita, come possibilità di espressione e non come sfida.

Proponiamo altresì, prendendo ad esempio la citazione del Morin 1993 “ **una società può progredire in complessità solo se progredisce in solidarietà. La complessità crescente comporta un aumento delle libertà, delle possibilità di iniziativa, nonché di nuove possibilità di disordine, tanto feconde quanto distruttive. La sola soluzione integratrice è lo sviluppo di una solidarietà effettiva, non imposta, ma interiormente sentita e vissuta come fraternità.**”,

Sosteniamo quindi l'idea di una vela che faccia stare bene e aiuti a trovare uno stato di benessere avvicinando universi singoli e diversi favorendo tolleranza, cooperazione, partecipazione e socializzazione. La barca diventa un acceleratore sociale, un moltiplicatore delle dinamiche di gruppo: la vela si avvicina così alla terapia estendendo il suo campo all'handicap fisico. Uno stile di vita sano è un bisogno trasversale che interessa tutte le fasce della popolazione, e anche se le opinioni e gli approcci teorici possono essere diversi reputiamo indispensabile unire le forze per intervenire su sottogruppi di popolazione e in modo trasversale.



Le finalità di questa proposta integrata (**vela, cercare, creare e fotografare**) possono essere intese come un intervento di prevenzione primaria secondaria e terziaria.

*1) Prevenzione primaria* come atto precoce a prevenire e rimuovere cause di disagio giovanile quali disadattamento ed emarginazione, soprattutto nella popolazione con condizioni economiche disagiate (collaborazione con scuole).

*2) Prevenzione secondaria* atta a individuare e correggere una condizione di rischio presente in fette di popolazione giovanile che presentano problemi di depressione, disturbi alimentari, emarginazione, difficoltà relazionali (collaborazione con centri salute mentale, psichiatri e psicologi) con reinserimento nel sociale di tali fette di popolazione giovanile

*3) Prevenzione terziaria* atta a limitare le conseguenze fisiche e sociali di alcune patologie attraverso la limitazione della disabilità, permettendo a popolazioni di disabili fisici, di praticare in piena libertà ed autonomia attività sportive. Rafforzando non solo le funzioni residue ma anche aiutando ad utilizzare funzioni alternative, attivando tutte quelle misure di ordine sociale e psicologiche atte a ridurre danni ed invalidità dei soggetti (collaborazione con enti socio assistenziali, gruppi di associazioni di portatori di handicap presenti sul territorio)



## **2. MOTIVAZIONE DEL PROGETTO**

L'ambizione di tale progetto è quella di poter permettere a tutti, senza alcun limite fisico, mentale o economico, un approccio tangibile alla vela, stimolando una riflessione prospettica nel segnalare un possibile percorso per l'innovazione, consapevoli di non poter fornire altro che ipotesi di lavoro da sottoporre alla verifica delle compatibilità amministrative.

Ed è per questo che nell'ambito della barca si lavorerà per la formazione di gruppi per interesse integrando soggetti diversamente abili e normodotati in modo da realizzare l'effettiva integrazione dando un servizio alla persona e alla comunità, dato che è in aumento la richiesta di cambiamenti profondi di comportamento, stile di vita, atteggiamenti, criteri di giudizio e di scelta.

## **3. PER CHI**

“2006 Vela per tutti” è un programma riabilitativo-sportivo ed educativo riservato a persone che presentino disagi motori; tali utenti saranno giovani in una fascia di età compresa tra i 14-35 anni, considerati tra l'altro ad alto rischio di emancipazione sociale.

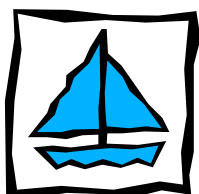


#### **4. PER COSA: OBIETTIVI**

Sosteniamo quindi l'idea di una vela che ci aiuti a raggiungere i nostri obiettivi quali:

- ✓ Favorire la socializzazione, offrendo opportunità di relazioni e aggregazione.
- ✓ Favorire la tolleranza, cooperazione e partecipazione.
- ✓ Favorire uno stato di benessere avvicinando universi singoli e diversi.
- ✓ Affrontare e gestire le più comuni fonti di stress favorendo il raggiungimento del Self Control.
- ✓ Nel microcosmo della barca sarà possibile lo sviluppo di autonomia, autostima e responsabilità verso se stessi e verso gli altri nel rispetto delle regole, con un aumento delle capacità dei singoli soggetti.
- ✓ Trovare uno stato di benessere avvicinando universi singoli e diversi.
- ✓ La riabilitazione: la conoscenza del proprio corpo e del proprio equilibrio; la possibilità di compiere movimenti e gesti dimenticati
- ✓ La possibilità di comandare un'imbarcazione con un minimo sforzo.





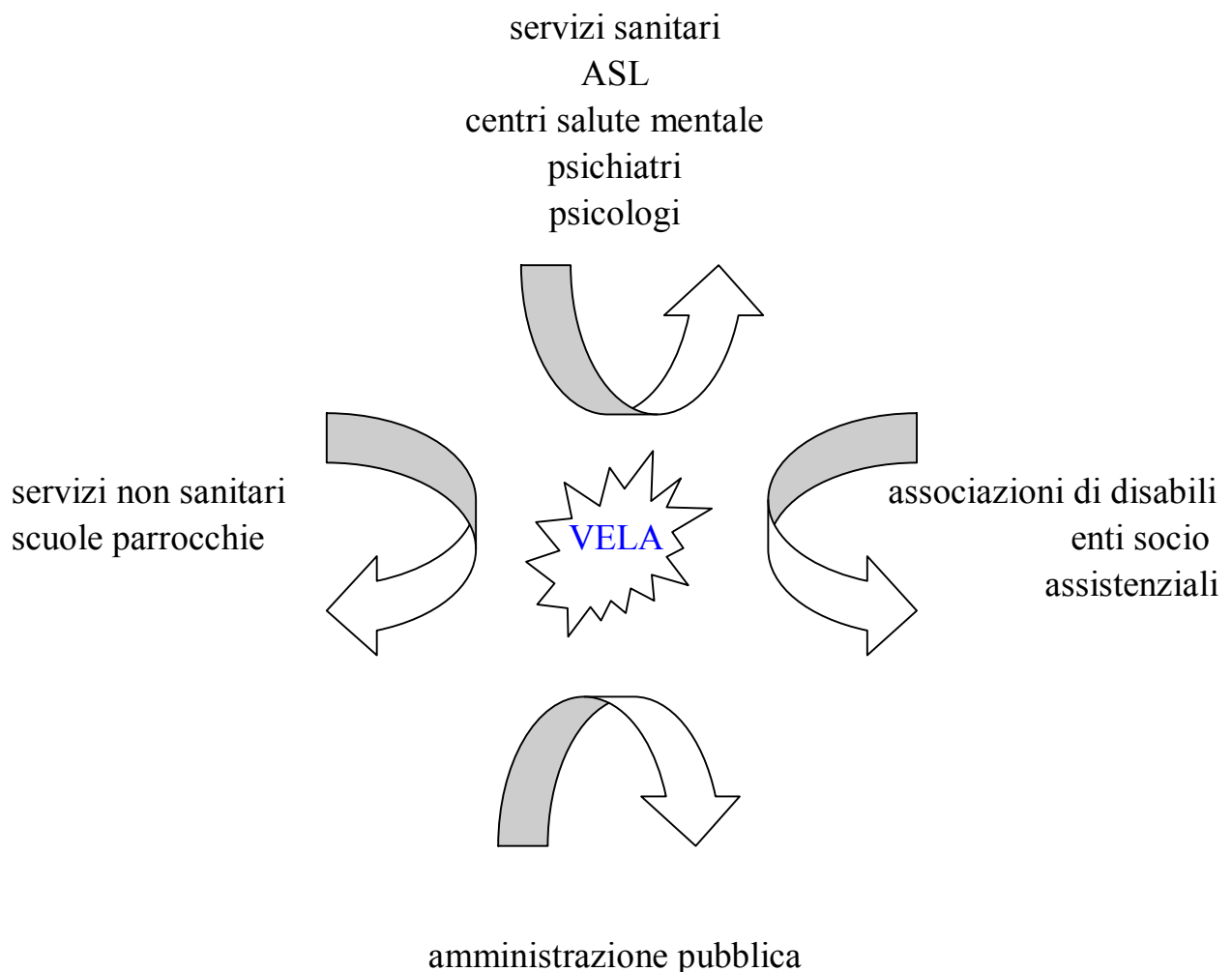
Ed ancora le nostre attività sportive, contribuiscono a:

- aumentare l'integrazione sociale: i programmi di attività fisica, in modo particolare quando sono realizzati in piccoli gruppi, aumentano le interazioni sociali e interculturali.
- aumentare l'integrazione: chi svolge una regolare attività fisica difficilmente è incline a chiudersi in se stesso ed è più propenso alla partecipazione attiva alle attività sociali
- creare nuove amicizie: la partecipazione all'attività fisica specialmente se svolta in piccoli gruppi o in altri contesti sociali, offre l'opportunità di nuove amicizie e conoscenze
- acquisire nuovi ruoli: uno stile di vita attivo dal punto di vista fisico spinge a frequentare ambienti stimolanti necessari per mantenere un ruolo attivo nella società e ad acquisire nuovi ruoli
- ridurre i costi di assistenza sanitaria e sociale: uno stile di vita attivo può aiutare a prevenire o ritardare l'insorgenza di malattie.







Per raggiungere tali obiettivi è indispensabile realizzare interventi intersettoriali con il coinvolgimento attivo e sinergico delle energie dei diversi attori sociali operanti nella comunità.

### Possibili attori coinvolgibili





#### 4. LIVELLI DI INTERVENTO

<p>Livello personale Canali: relazioni uno a uno</p> 	<p>Interventi Assistenza specialistica: preparatori sportivi qualificati medico psicologo</p>
<p>Livello interpersonale Canali: piccoli gruppi</p> 	<p>Interventi Gruppi di sostegno e di motivazione all'attività fisica per segmenti specifici di popolazione Promozione dello sport nei gruppi di persone disabili</p>
<p>Livello organizzativo Canali: scuole, ASL (centri salute mentale), parrocchie, enti socio assistenziali, gruppi di associazioni di portatori di handicap presenti sul territorio</p> 	<p>Interventi Collaborazione con i vari canali per il miglioramento della qualità e dell'adesione nell'attività fisica</p>
<p>Livello ambientale Canali: aree terrestri e marine a disposizione</p> 	<p>Interventi Facile accesso ad attrezzature sportive Attrezzature sportive sicure con preparatori qualificati Accesso sicuro ad area balneare e marina</p>



## 6. Programma di Vela

Il progetto prevede diverse attività tese all'integrazione sia del soggetto diversamente abile sia di normodotati attraverso uscite didattiche in barca a vela e attraverso l'avvicinamento alla pratica sportiva individuale e di gruppo con esperienze veristiche, atte a creare la conoscenza ed il rispetto dell'ambiente attraverso l'attività della vela. Sarà utilizzata un'imbarcazione di gruppo e una individuale, seguendo dei programmi formativi. La particolarità delle barche che utilizzeremo crea un micro ambiente, come quello della barca. Rifacendoci alla prossemica che ci permette di individuare gli spazi stabiliti dall'uomo inconsapevolmente tra se e gli altri; osserviamo che un'interazione sociale che passa da una distanza pubblica (10 mt) una sociale (oltre mt 1,20), una personale (cm 40 – 120) ad una intima (contatto), in modo repentino, com'è causato dal salire in barca, crea difficoltà. Il progetto, inoltre si propone di monitorare controllare ed aiutare a risolvere tali difficoltà. Infatti, per quanto grande possa essere l'imbarcazione, è sempre un ambiente ristretto che obbliga alla collaborazione, al dialogo, alla ricerca del vivere il "bordo" in armonia con gli altri. Tali attività saranno integrate con un "libro di bordo" che sarà realizzato dagli allievi stessi in collaborazione con i nostri operatori, il diario sarà corredato con le foto. Il diario redatto a fine serata servirà come verifica in itinere del lavoro svolto e per programmazione del lavoro futuro. Sarà istituito un ruolino di equipaggio per ogni gruppo di lavoro, in modo da creare le sinergie tra i diversi compiti, per il raggiungimento di un unico obiettivo, **"far andar la barca"**.

Tutte le lezioni saranno tenute da istruttori e aiuto istruttori nazionali della Federazione Italiana Vela.

I programmi seguiti sono quelli federali, e saranno personalizzati in funzione delle conoscenze ed esigenze degli utenti.