**Diversità e inclusione: le Paraolimpiadi**

Appunto di educazione fisica che descrive la manifestazione delle paralimpiadi, le quali stanno riscuotendo un grande successo nel mondo nel corso degli ultimi anni.

**Le paralimpiadi**

La persona colpita da un grave handicap fisico, a causa di un incidente sul lavoro o stradale, o per una malattia, subisce anche un forte contraccolpo emotivo: gli effetti invalidanti dell’handicap sembrano confermargli in ogni momento la sua impossibilità di muoversi come tutte le altre persone,anche perché il mondo circostante è organizzato con modalità adatte alle caratteristiche dei “normali” e non alle sue.
Per lui il mondo è diventato pieno di ostacoli, dai gradini dei marciapiedi, alle innumerevoli colonne, pali e impedimenti fisici di cui le nostre strade e gli edifici pubblici sono pieni, le cosiddette “barriere architettoniche”.
Da qui la sensazione per il portatore di handicap di non potere svolgere una vita regolare e di essere scaduto alla condizione di persona di serie B.
La depressione psicologica conseguente è spesso inevitabile, ulteriore danno di vita che si aggiunge al danno fisico costituito dall’handicap.
L’attività sportiva si rivela allora uno strumento straordinario per il recupero delle persone in questa difficile condizione e le paraolimpiadi, che sono una competizione internazionale riservata ai portatori di handicap, costituiscono una manifestazione internazionale.
Gli effetti positivi dell’attività fisica sulla persona afflitta da handicap sono duplici: da un lato l’esercizio fisico – un vero e proprio allenamento – con l’irrobustimento muscolare e la bonificazione generale che comporta, aiuta direttamente la persona a recuperarsi dagli effetti fisici dell’handicap; dall’altro, un tono muscolare consolidato comporta un recupero anche psicologico, nel senso che fornisce quella sensazione di benessere fisico e di fiducia nelle proprie capacità, che costituiscono un’essenziale condizione per il recupero psicologico della persona.
A questi effetti positivi si aggiunga che, per partecipare a una competizione qualsiasi, è necessario che la persona si doti di un certo spirito competitivo, se non aggressivo, non compatibile con uno stato di depressione e frustrazione psicologica.
La persona è quindi sollecitata a modificare in meglio il suo stato psicologico e ad acquisire una mentalità agonistica.
Infine, la gratificazione che deriva dalla partecipazione a una competizione, ed eventualmente il successo di un buon risultato, rafforzano l’immagine di sé, e inducono nel portatore di handicap l’idea di potere emergere a livello perfino di persona leader.

**Storia**

Non deve stupire che l’importanza dell’esercizio fisico per le persone portatrici di handicap sia stata notata per la prima volta negli anni della seconda guerra mondiale, nell’ambito degli ospedali militari dove erano ricoverati i soldati resi inabili dalle ferite riportate durante il conflitto.
Fu il medico e psichiatra britannico Ludwig Guttmann che pensò di organizzare delle competizioni sportive fra i suoi pazienti, adattando le regole di gioco alle loro condizioni e cercando di dare il maggior rilievo possibile alle manifestazioni.
Nel 1948 riuscì a organizzare la Stoke Madeville Games, per veterani di guerra con danni alla colonna vertebrale e nel 1952 anche atleti olandesi parteciparono ai giochi, conferendovi un carattere internazionale.La competizione prendeva il nome da Stoke Mandeville, dalla cittadina del Buckinghamshire che ospitava annualmente le gare.
Nel 1958 il medico [italiano](https://ricerca.skuola.net/Italiano) Antonio Maglio, che dirigeva il centro paraplegici dell’Istituto Nazionale per l’Assicurazione contro gli infortuni sul lavoro (INAIL), propose a Guttmann di disputare l’edizione del 1960 a Roma.
L’anno era lo stesso delle XVII Olimpiadi.
Così la nona edizione internazionale degli Stoke Mandeville Games divenne la nona edizione dei “Giochi Internazionali per Paraplegici”.
Da qui, nel 1984, il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) varò la denominazione di “Giochi Paraolimpici”.
Nel 1960, i contatti che Guttmann ebbe a Roma con la delegazione giapponese fecero sì che Tokyo ospitasse i Giochi Internazionali di Stoke Mandeville del 1964, in concomitanza ancora con le Olimpiadi.
L’abbinamento avrebbe dovuto ripetersi nel 1968 a Città del Messico, ma il progetto naufragò per il mancato sostegno del governo messicano.
Fu allora lo Stato di Israele ad offrirsi di ospitare l’edizione del 1968, come parte delle celebrazioni per il ventesimo anniversario della nascita dello Stato.
I Giochi di Stoke Mandeville furono di nuovo ospitati nello stesso paese dei [Giochi olimpici](https://ricerca.skuola.net/giochi%20olimpici) nel 1972 in Germania e nel 1976 in Canada.
L’esperienza fu poi estesa agli sport invernali: le prime Paraolimpiadi Invernali furono tenute in Svezia nel 1976.

**Le grandi competizioni internazionali**

I giochi Paraolimpici, o Paraolimpiadi (o Paralimpiadi), sono l’equivalente dei Giochi Olimpici per atleti con disabilità fisiche, visive o intellettive.
Pensati come Olimpiadi parallele, prendono il nome – come abbiamo visto – proprio dalla fusione con le Olimpiadi.

**Esempi di sport invernali**

- Biathlon: le gare si svolgono su anelli di varia lunghezza a seconda della specialità. Al termine di ogni giro gli atleti imbracciano il fucile ed effettuano una sessione di tiro al poligono.
- Curling: il gioco è simile a quello delle bocce e consiste nel far scivolare la stone verso il bersaglio disegnato sulla pista.
- Hockey su ghiaccio: versione del tradizionale Hockey su Ghiaccio per atleti disabili. Le dimensioni della pista e delle porte, la tracciatura del ghiaccio, tutte le regole come il fuori gioco o la liberazione vietata, le penalità inflitte ai giocatori in caso di falli commessi, sono identiche. Le differenze sostanziali restano le dotazioni tecniche degli atleti, che sono lo slittino (sledge), munito di due lame come quelle dei pattini da ghiaccio e le stecche da gioco che in questo caso sono due e hanno la doppia funzione di spinta e di controllo e tiro del disco.
- Sci alpino: gli atleti gareggiano in piedi o seduti; da soli o guidati. Lo scopo è: arrivare al traguardo prima e meglio degli altri sciando veloci e correndo contro il cronometro.
- Sci di fondo: partecipano atleti con disabilità fisiche e non vedenti. I primi si dividono in due categorie, posizione eretta e slittino, mentre i secondi si avvalgono di una guida vedente per affrontare senza ostacoli il percorso.