

## Sport e handicap – Nuoto: Per persone con disabilità

A seconda del tipo di handicap, gli esercizi possono essere eseguiti solo se adattati in precedenza. I singoli obiettivi non devono tuttavia essere trascurati.



L'acqua permette al corpo di allenare diversi tipi di stimoli e aiuta a percepirlo meglio. Grazie alla spinta dell'acqua è possibile eseguire dei movimenti che le persone disabili, al di fuori di questo elemento, non riuscirebbero ad allenare o lo farebbero in modo scorretto. Le sedie a rotelle, le stampelle, le stecche e i corsetti vengono lasciati sul bordo della piscina. In acqua, ognuno si muove liberamente e gestisce anche autonomamente il galleggiamento in posizione dorsale. L'acqua amplia il raggio dei movimenti.

### Posizione ventrale più stabile

Il corpo umano galleggia nell'acqua grazie al principio di Archimede. La fisica è altrettanto importante per il mantenimento di una posizione stabile. Se siamo distesi sulla schiena con le braccia strette lungo il corpo oppure tese sopra la testa, il corpo ruota di lato o lungo l'asse longitudinale in posizione ventrale. Aprire braccia e gambe aiuta (test Cavalluccio: esercizio «Ninfea e aereo») a mantenere la posizione perché il raggio si amplia ciò che impedisce la rotazione. La posizione più stabile, che non permette più di ruotare su sé stessi, è quella ventrale. Ecco perché la maggior parte degli animali è in grado di nuotare tenendo il muso fuori dall'acqua. Questo non è invece possibile per gli esseri umani e per le scimmie. Noi infatti dobbiamo imparare a nuotare per riuscire a respirare.

### Posizione dorsale più precaria

Ma torniamo alla posizione dorsale. Se il corpo è asimmetrico, se si ha la schiena incurvata, un braccio spastico, più corto oppure addirittura mancante diventa difficile mantenere l'equilibrio. Può aiutare aprire un braccio, che permette di spostare la linea centrale dell'asse longitudinale, così come sollevare la mano opposta facendola uscire dall'acqua oppure tendere il corpo in modo specifico.

## La testa controlla il busto

Si tende a dimenticare che la stabilità del busto dipende in gran parte dal controllo della testa. Chi vuole correre velocemente tiene la testa in avanti, quando invece siamo al volante e guardiamo di lato, anche la parte superiore del corpo si gira. Durante i tuffi il fenomeno diventa ancora più evidente. Se incliniamo la testa lateralmente ci tuffiamo esattamente in quella direzione (v. esercizio «Rotolare i tronchi»). La testa controlla il tronco e il contatto visivo aiuta a dirigere la testa e quindi il busto, a eseguire una rotazione o a mantenere una posizione.

[Test di base adattati per persone con handicap](#) (pdf)

[Informazioni sui test di base adattati per persone con handicap](#) (pdf)

### Adattamenti specifici in base al tipo di handicap

- Se il bambino non riesce a spingersi (il corpo non può essere piegato né teso) è possibile spingerlo.
- Se le battute di gambe non sono possibili a causa di una paralisi e nell'esercizio non sono previste spinte con le braccia, il bambino può essere trascinato in acqua afferrandolo per un braccio (esercizio Superman per il test Pinguino, Pescecane e Rotolare i tronchi per il test Polipo).
- Tutti i tuffi in acqua possono essere eseguiti anche da seduti.
- Alcune disabilità come la scoliosi, la sindrome di down, ecc. impediscono di effettuare una rotazione attorno all'asse centrale (capriola). Per questo motivo l'esercizio può essere eseguito proponendo una rotazione laterale.
- L'impossibilità di eseguire dei movimenti con le braccia (a causa di paralisi, amputazioni, ecc.) può essere compensata con dei movimenti del busto.
- In caso di infermità motoria cerebrale, di blocchi a livello di spalle o di una grave carenza di forza nelle gambe, la fase di recupero aereo risulta ostacolata.
- Prevedere degli aiuti solo in caso di bisogno. Non utilizzare né attrezzi galleggianti, né occhiali da nuoto o da immersione!

---

Fonte: Gabriela Wiklund-Schmid, incaricata d'insegnamento Halliwick ten points, formatrice PluSport, insegnante specializzata in centri per handicapati fisici, Argovia



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO