

## **Acqua e Disabilità.**

L'acqua è connaturata alla vita dell'uomo, c'è un incontro quotidiano, richiama sensazioni di gioia, di scoperta di benessere, è chiara, limpida, scrosciante, ma anche paurosa, violenta, profonda e ci mette di fronte ai nostri limiti.

Attraverso la pratica del nuoto l'uomo riesce a far proprio e in maniera completa l'ambiente acquatico. Molti sono gli elementi che lo rendono uno sport speciale, ma primo fra tutti è il contesto che lo caratterizza: l'acqua e con essa l'immersione.

Utilizzati in maniera corretta, l'acqua e la pratica del nuoto rappresentano la **possibilità di raggiungere un pieno benessere psico-fisico e la possibilità di mantenere una condizione di salute**. Un rapporto confidenziale con l'acqua permette al corpo di raggiungere il rilassamento muscolare e la piena consapevolezza del proprio respiro, l'immersione, oltre ad avere effetti benefici sulla circolazione, rappresenta un'esperienza completa, infatti, avvengono **sollecitazioni sotto l'aspetto psicologico, sensoriale, motorio, cognitivo, relazionale e sociale**.

In seguito a queste considerazioni, possiamo affermare che la pratica natatoria rappresenta una risorsa educativa per tutti e che, proprio per le molteplici sollecitazioni alle quali sottopone il soggetto in un ambiente ludico e rilassante, rappresenta l'ambiente ideale, sia per lo svolgimento di attività ricreative (creando occasioni di svago e di affermazione sociale), sia di attività riabilitativo/terapeutiche per bambini e soggetti diversamente abili. L'attività natatoria, quindi, è particolarmente indicata **sia ai fini di un generico recupero e mantenimento delle funzioni motorie, sia per completare e supportare finalità terapeutiche**.

Nei casi di persone affette da spasticità, distrofia muscolare, atrofia muscolare e paraplegia, ad esempio, insieme ai fisiologici **benefici per la circolazione dovuti all'immersione**, si ottengono **benefici sul piano del rilassamento muscolare** grazie al naturale massaggio dell'acqua, riuscendo a compiere gesti con maggiore ampiezza di movimento o addirittura impossibili "a secco".

Anche per le persone "non vedenti" l'acqua si presenta come un ambiente confortevole, infatti sono minori le variabili spaziali da tenere in considerazione, permettendo loro di sviluppare maggiori capacità di orientamento.

Nei soggetti con disabilità intellettiva e relazionale, l'attività in acqua, facilita la gestione degli aspetti emotivi e dei disturbi comportamentali (aggressività), favorisce il mantenimento dell'attenzione, stimola il soggetto dal punto di vista sensoriale, si accrescono le capacità di coordinamento motorio.

Oltre a tutto questo, i soggetti imparano a spostarsi in acqua e a nuotare da soli, venendo **stimolati nella volontà di esplorazione, nell'autonomia in acqua, nell'accrescimento dell'autostima e nelle capacità di relazione**.

La pratica natatoria diventa quindi uno strumento ottimale per il raggiungimento di obiettivi terapeutici (concordati con tutti i soggetti appartenenti al mondo disabilità e soggettivizzata), in modo da arrivare al raggiungimento del **fondamentale obiettivo di socializzazione e integrazione con i soggetti a sviluppo tipico**.

Il tutto nell'ottica di **considerare la disabilità come un'opportunità di crescita per l'individuo, la famiglia, il territorio e la società tutta**.

### **Il progetto nuoto paralimpico**

L'attività natatoria paralimpica, finalizzata alla pratica sportiva ed agonistica è complementare alle finalità che si raggiungono con l'attività dedicata ai disabili in acqua, completandone e sostenendone le potenzialità terapeutiche.

Tale attività, **si rivolge ai soggetti disabili che hanno un rapporto con l'acqua ormai interiorizzato e naturale**. Soggetti che hanno un rapporto con l'acqua ormai pluriennale e in molti casi legato all'infanzia o post-infanzia, garantito dal sostegno dei genitori, delle figure mediche, delle professionalità legate al settore e delle istituzioni territoriali, che considerano l'utilizzo dell'elemento acqua fondamentale nella terapia.

Attraverso l'acqua infatti, si stimola la capacità senso-motoria e si migliorano le capacità di relazione percezione ed interazione del soggetto, **favorendo la costruzione di un'immagine positiva di sé**.

Per ogni atleta, si incoraggiano le abilità espressive, il controllo cosciente delle proprie azioni, la motivazione al movimento, l'interazione con il mondo circostante e uno sviluppo psico-fisico armonioso.

Un soggetto disabile che diventa atleta ricerca nella sana competizione la propria persona, la possibilità di scaricare tensioni, frustrazioni e aggressività, un supporto per considerare la propria condizione un'opportunità esistenziale, diventa costantemente protagonista della crescita e dello sviluppo di se stesso verso un comportamento socialmente accettabile, per affrontare al meglio le situazioni di disagio, imparando a conoscere se stesso e i propri limiti, ad affrontare le paure che lo coinvolgono e non ultimo, a ricercare una motivazione di vita.

L'attività natatoria paralimpica permette al soggetto di uscire dall'isolamento "dell'attività per disabili": è un'attività sportiva con campionati, competizioni e manifestazioni che hanno una rilevanza ed evidenza su tutto il territorio. L'attività sportiva diventa un'occasione d'incontro e favorisce i processi d'integrazione, rappresentando uno strumento di riabilitazione sia fisica che psicologica. **Attraverso il recupero di funzioni perdute e l'acquisizione di abilità nuove, il soggetto ritrova la fiducia in se stesso e accresce la propria autostima, ponendosi nei confronti della società come un soggetto alla pari, con i propri sogni ed aspirazioni che non sono legati alla**

**propria condizione, ma che vanno oltre, considerando la propria disabilità come un punto di partenza ormai acquisito e superato.**

Il progetto del nuoto paralimpico è indicativo di una nuova concezione della disabilità che va affermandosi con sempre più forza. Essa non è più vista come una condizione patologica e di disagio sociale, ma come una condizione di salute in un ambiente sfavorevole. Questo passaggio concettuale è indicativo delle **opportunità offerte ad un territorio da questo progetto: un ambiente inclusivo, sensibile alle categorie più deboli, educato all' accettazione delle diversità, consapevole dell' importanza dello sviluppo della persona umana, lontano da facili pregiudizi.**

Questa è propriamente la ricaduta sociale di un progetto che aumenta sensibilmente la qualità della vita di tutti i soggetti presenti sul territorio stesso.