

## Mente, corpo, gioco: lo sport come strumento di cura

Dott. Matteo Simone

Lo sport è un potente strumento educativo.

Aiuta a crescere, condividendo fatica e gioia con gli altri, allenandosi insieme, raggiungendo obiettivi. Lo sport aiuta a prendersi cura di se stessi nel corpo e nella mente, cercando di migliorare inseguendo obiettivi non impossibili, applicandosi con costanza, metodo, determinazione.



Lo sport è un'ottima opportunità per sperimentare benessere, in compagnia di amici, faticando e divertendosi alla ricerca di obiettivi non impossibili impegnandosi con costanza e fiducia. Lo sport è uno strumento per sviluppare consapevolezza, autoefficacia e resilienza.

I contesti fondamentali per l'educazione alla fiducia in sé stessi e alla resilienza sono essenzialmente rappresentati dalla famiglia, scuola, sport.

Attraverso lo sport i ragazzi hanno la possibilità e l'opportunità di scoprire se stessi; conoscere meglio sia il proprio corpo che le proprie capacità; gradualmente imparano a fare cose; a mettersi in gioco; a sfidare se stessi e altri amici; a sviluppare consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti.

Con l'aiuto degli allenatori ed eventualmente dello psicologo dello sport, i ragazzi possono sviluppare sempre più fiducia in sé, la cosiddetta autoefficacia, credere di più in se stessi o nella loro squadra, ognuno con differenti qualità e competenze.

**Interessante quello che scrive il CONI nel Bilancio di sostenibilità 2016: “Lo sport è un veicolo di inclusione, partecipazione e aggregazione sociale nonché uno strumento di**

*benessere psicofisico e di prevenzione. Inoltre, svolge un ruolo sociale fondamentale in quanto strumento di educazione e formazione che permette lo sviluppo di capacità e abilità essenziali per la crescita equilibrata di ciascun individuo. Nella consapevolezza di tale valore, il CONI si impegna affinché la pratica sportiva sia sempre più diffusa soprattutto tra i giovani, garantendo il diritto allo sport nelle aree territoriali più disagiate.”*



È sempre il momento per iniziare, non aspettare il momento migliore.

Sport è solidarietà, inclusione, integrazione, consapevolezza corporea dei propri limiti.

Lo sport è di tutti e per tutti, ognuno con le proprie possibilità e modalità; lo sport fa bene al corpo e alla mente; lo sport è inclusivo, aggrega e avvicina persone, culture e mondi; lo sport abbatte barriere fisiche, mentali, culturali e generazionali; lo sport incrementa consapevolezza delle proprie possibilità e capacità e anche dei propri limiti; lo sport permette di andare oltre; lo sport sviluppa fiducia in se e incrementa la resilienza.

Lo sport che vogliamo: è uno sport che permette di affidarsi a un amico; è competitivo ma non aggressivo; è uno sport dove si può sperimentare uno spirito di squadra accogliente e rispettoso, dove c'è posto per tutti e ognuno apporta il proprio importante contributo.

**Sport come terapia riabilitativa fisica e mentale**

Il 29 luglio 1948, in concomitanza con l'apertura delle Olimpiadi di Londra, il neurochirurgo Sir Ludwig Guttmann organizzò i primi "Giochi di Stoke Mandeville" per veterani di guerra paraplegici.

Questo evento ha introdotto lo sport come terapia riabilitativa fisica e mentale, evolvendosi poi nei moderni Giochi Paralimpici.

### **Sport-terapia in Italia**



Il movimento paralimpico italiano ha mosso i primi passi negli anni che precedono i primi Giochi Paralimpici Estivi di Roma 1960, quando presso il Centro Paraplegici di Ostia dell'INAIL, il prof. Antonio Maglio diede i natali alla sport-terapia in Italia, alla stregua di quanto fatto dal prof. Guttmann in Gran Bretagna con i reduci della II Guerra Mondiale.

### **Lo sport come aiuto e sostegno alla disabilità**

Come si arriva a praticare sport

#### **Silvia Tombolini:**

*"Nel 2012 ho sentito parlare della scherma per non vedenti. Quindi praticamente dal nulla ho pensato di andare a provare. I primi tempi sono stati duri, sia fisicamente che psicologicamente. Non avevo mai praticato uno sport per ciechi e dopo gli anni trascorsi tra ospedali e medicine, non avevo la preparazione fisica necessaria. Con molto impegno sono riuscita a perdere peso e a conquistare una buona resistenza fisica. Ho dovuto lavorare*

*parecchio anche sulla coordinazione, ma dopo un 2013 abbastanza deludente, sono riuscita a salire per la prima volta sul podio del Campionato italiano assoluto di Acireale nel 2014.”*

### **Testimonianza di resilienza dell'amico Mauro Tomasi**

#### **Come hai superato crisi, sconfitte, infortuni?**

*“La crisi nella fase dopo l'incidente, durata circa 9 anni, l'ho superata trovando l'input per ricredere nella vita, vedendo persone che erano messe molto peggio di me fisicamente, ma psicologicamente messe meglio, mi riferisco a tetraplegici e varie malattie degenerative, loro erano felici, entusiasti, nonostante che tanti non si muovevano per niente... Vedendo loro ho cambiato anch'io la visione di quello che mi è successo da negativo in positivo, accettando quello che mi era successo come un'opportunità, un'occasione diversa di vivere la vita. E li veramente ho cominciato a vivere, accorgendomi di quante cose avrei potuto fare nella mia 'nuova occasione' che mi è stata donata, il mondo cambia solamente se cambiamo noi e le nostre decisioni e convinzioni in questo sono determinanti. Tante volte non si apprezza e non si dà valore a quello che si ha, oppure se ne accorge solo quando non si ha più, 'c'è chi ha tutto e non ha niente e c'è chi non ha niente e a tutto”.*



### **Campionati del Mondo di Joëlette 2026**

Giunto alla sua 18ª edizione, il Campionato celebra l'inclusione attraverso lo sport. Squadre da tutto il mondo si sfidano in una corsa con Joëlette, promuovendo accessibilità e spirito di

squadra. L'obiettivo è quello di realizzare un evento sportivo che non conosce barriere o differenze tra sport olimpico e paralimpico.

<https://www.retedel dono.it/progetto/run4-sod-italia-alla-maratona-di-roma>

Gli atleti in Joëlettes sono persone straordinarie che rendono uniti famiglie e gruppi, rendono felici persone che gli stanno vicine con i loro silenzi, i loro sorrisi, la loro voglia di stare per strada come gli altri osservando il mondo senza zona di comfort, non a casa, non al chiuso ma all'aperto, sperimentando una vita ordinaria.

<https://www.facebook.com/Soditaliarunningteam/>



Lo sport è come un treno dove c'è posto per tutti, avanti o dietro e si può salire o scendere quando e come si vuole, non c'è un'età giusta, non c'è una modalità giusta; si è sempre in tempo per salire o scendere dal treno dello sport. Questo è lo sport che vogliamo, inclusivo, partecipante, aggregante, per tutti con ogni modalità e insieme è sempre meglio.

I componenti delle joelette sono squadre di eroi, da chi occupa la joelette e viene spinto in allenamento e in gara per strade e sentieri, salite e discese, agli spingitori che si mettono in gioco facendo esperienza con apprensione e generosità.

**Correre con le Joelette cos'è?**

Un'opportunità per diffondere i verbi dell'aiutare, essere presenti, partecipare, fare con/per, faticare e gioire insieme, partire e arrivare insieme, fidarsi e affidarsi.

Squadre di persone, gruppi di persone, team che hanno deciso di lasciare il cronometro a casa e non pensare alla performance ma solamente al benessere emotivo, affettivo, relazione, psicofisico.



**Katia Aere, paraciclista e apneista italiana**, bronzo paraciclismo alle Paralimpiadi di Tokyo, record mondiale paralimpico nuoto pinnato, argento ai World Games 2025 in Cina, apnea paralimpica.

**Hai un modello di riferimento? Ti ispiri a qualcuno? Era l'estate del 2012 e mi sono ispirata a qualcuno! ... Alex Zanardi e la sua vittoria sul destino e sulla vita, al di là di quella sportiva, sarà la chiave di svolta inducendomi a chiedermi per la prima volta, dopo innumerevoli 'non puoi', 'perché no?' Da lì a scegliere di voler diventare un'atleta paralimpica il passo è stato davvero e incredibilmente breve.**

**Ivan Territo, due volte Campione Europeo di paratriathlon mezzo ironman.**

**Qual è stato il tuo percorso nello sport? Ho da sempre praticato sport ... ma a quello paralimpico mi sono approcciato tramite O3 (associazione fondata da Alex Zanardi).**

**Hai un modello di riferimento? Ti ispiri a qualcuno? Alex Zanardi, Marcel Hug, Katia Aere, Pier Alberto Buccoliero; esseri umani che ho conosciuto e da cui puoi solo imparare cos'è il sacrificio per il raggiungimento del proprio obiettivo.**

**Dott. Matteo Simone**

<http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+simone+matteo.html>