

- Risagomare o passare la boccia all'atleta, quando richiesto dallo stesso.
- Posizionare la rampa, quando richiesto dall'atleta.
- Espletare le azioni di routine prima o dopo il lancio.
- Raccogliere le bocce alla fine di ogni tempo, quando invitato dall'arbitro a farlo.

L'assistente durante il lancio non può avere alcun contatto né con l'atleta né con la boccia che sta per essere lanciata.

Mirco ha due assistenti: suo padre e Martino Mirelli.

Martino Mirelli segue Mirco durante gli allenamenti del martedì e in tutte le competizioni possibili, quando non c'è Martino viene sostituito dal padre, ovvero negli allenamenti del mercoledì e del venerdì e in alcune competizioni.

Alla base del rapporto tra atleta e assistente ci deve essere rapida comprensione, dato che le partite sono a tempo, e fiducia nell'altro.

Il padre di Mirco, durante una chiacchierata, afferma che fargli da assistente non è semplice, poiché rimane inespressivo per tutta la partita, senza far capire se è in vantaggio o se sta perdendo, se ha tirato una buona boccia o meno, insomma fino alla fine del parziale non sa minimamente come stia andando la partita.

7. MIRCO E LE COMPETIZIONI

In questo capitolo ci dedicheremo interamente a conoscere meglio Mirco come giovane della società moderna tramite la sua vita, i suoi studi e le sue passioni; e come atleta attraverso il racconto del suo incontro con la boccia paralimpica e successivamente delle sue competizioni nazionali e internazionali attraversare vittorie e sconfitte.

7.1 MIRCO

Grazie alla disponibilità di Mirco, durante il nostro colloquio si è descritto in maniera molto naturale e dettagliata, qui di seguito le sue parole.

“Sono Mirco Garavaglia, ho compiuto 22 anni a luglio e abito a Mesero, in provincia di Milano. Sono uno studente universitario della facoltà di Scienze dei Beni Culturali alla Statale di Milano, essendo appassionato di arte, soprattutto arte classica e contemporanea, musica, prevalentemente rock, e cinema.

Da qualche anno mi sono avvicinato allo sport, appassionato al basket, come spettatore e tifoso, e dal 2015 alla Boccia paralimpica, che pratico come atleta, poiché sono un ragazzo con una disabilità motoria, avendo la distrofia muscolare di Duchenne (DMD).

La DMD è una malattia degenerativa che interessa tutta la muscolatura corporea; mi è stata diagnosticata a 5 anni, i miei genitori avevano notato che non avevo la stessa agilità degli altri bambini, non saltavo, non mi flettevo sulle ginocchia, pur camminando regolarmente. Dopo un ricovero e la biopsia muscolare, è arrivata la diagnosi. I miei genitori mi hanno sempre parlato e risposto con tranquillità e sincerità alle domande che ponevo loro rispetto alla mia patologia, e credo che questo sia stato importante per affrontare i cambiamenti fisici che man mano si sono verificati. Agli inizi della prima media, nel dicembre 2008, sono caduto e ho fratturato il malleolo e la tibia. Da allora ho utilizzato la carrozzina manuale e successivamente quella elettrica. Ho capito che questo evento per me non sarebbe stato un momento temporaneo, ma avrebbe cambiato un po' la praticità della mia vita. Per questa cosa comunque non mi sono mai arrabbiato, abbattuto, ma ho accettato il cambiamento e ho seguito sempre le mie passioni.

Facevo fisioterapia e terapia in acqua (idrochinesiterapia) e il fisioterapista, Matteo Zanetti, già allenatore di atletica paralimpica, è stato per me importante e determinante nell'avvicinarmi alla disciplina della Boccia. Matteo Zanetti aveva conosciuto la Boccia tramite Mauro Perrone, il quale durante l'erasmus a Barcellona come studente universitario aveva avuto contatti con gli atleti spagnoli di questa disciplina. A Mauro Perrone, ex atleta di atletica paralimpica, era piaciuta molto, proprio perché è uno sport

adatto per disabilità gravi. L'ha voluta sviluppare in Italia e tramite la società sportiva ASD Polisportiva Superhably e la FISPE (Federazione italiana sport paralimpici e sperimentali) si sono delineati i primi passi di questa disciplina. E proprio con Matteo Zanetti, che conosceva la Superhably e Mauro, ho avuto modo di assistere ad un allenamento di Mauro e altri ragazzi della Superhably a Milano nella palestra dell'università Bicocca. Ho visto la disciplina e mi è piaciuta molto. Qualche mese dopo Matteo Zanetti con la Superhably, tramite il comune di Magenta, ha trovato una palestra per poter iniziare gli allenamenti a Magenta. Io ho subito preso parte insieme ad altri tre nuovi atleti. Dalle prime conoscenze dello sport è stato sempre un crescendo nell'apprendere le tecniche, nell'appassionarmi e nell'allenarmi, tant'è che oggi mi alleno per tre/quattro giorni alla settimana a Milano.

Prima della Boccia non avevo mai praticato nessuno sport e infatti ero scettico di riuscirci. Però con la Boccia è stato possibile praticare sport e mi ha dato la possibilità di conoscermi meglio e ho messo in campo alcune mie caratteristiche, come la precisione, la concentrazione e lo studio delle strategie, tutti elementi utili che mi hanno portato a migliorare sempre di più e ottenere risultati importanti in competizioni nazionali ed internazionali. Giocare a questi livelli mi ha arricchito non solo da un punto di vista sportivo, ma anche umano perché ho instaurato ottimi rapporti con alcuni atleti di altre nazioni che ho conosciuto nelle varie competizioni. È bello sentirsi anche parte della Superhably e della FIB (Federazione Italiana Bocce).”

7.2 LE COMPETIZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI

Mirco da subito inizia a partecipare alle competizioni, ottenendo già buoni risultati e sfruttando queste occasioni per accrescere la sua cultura di boccia, capire le strategie degli avversari e migliorare la sua attrezzatura e gli allenamenti.

La prima partita viene giocata nel 2015 con un torneo promozionale nella palestra dell'università di Bicocca, coinvolgeva due atleti della Sardegna e uno del Torino, era la sua prima gara e li ha battuti tutti nonostante loro giocassero da più tempo.

Nel 2016 si gioca il campionato italiano individuale a Padova, erano in quattro atleti di BC3, era tutto agli albori come prime esperienze per tutta Italia, infatti la competizione ebbe delle problematiche a livello di arbitraggio e le classificazioni risultarono errate per la poca conoscenza.

Nel 2017 la Polisportiva Superhably organizza a Milano il campionato italiano di coppia e squadre.

Nel 2018 a Lecce si tenne il campionato italiano e da quattro giocatori appartenenti alla categoria di Mirco, diventarono otto.

Un maggiore svolta e crescita a livello italiano si ebbe nel 2019 quando venne organizzato il campionato promozionale del nord-ovest che comprendeva Piemonte e Lombardia con l'obiettivo di svilupparlo come campionato regionale tramite la crescita del numero di atleti.

L'obiettivo è far giocare tutti, molti atleti si allenano da soli quindi hanno poche possibilità di confrontarsi.

Attualmente le società si candidano e organizzano loro il campionato italiano: da un paio di anni fanno individuale, coppie e squadre tutte nelle stesse giornate per fare un'unica trasferta e facilitare l'organizzazione. Nel 2019 è stato organizzato a Torino.

Il lavoro che FIB sta cercando di svolgere in Italia è quello di fare tutto con molta più serietà migliorando sia il lato organizzativo, che la diffusione di questo sport con conseguente aumento del numero di atleti.

Per quanto riguarda le competizioni internazionali Mirco si avvicina a questo mondo già nel 2016 ma non poté partecipare perché doveva sostenere l'esame di maturità, aveva parlato anche con la commissione ma non è stato possibile organizzare i programmi in maniera differente.

Siamo ad Aprile 2017 con l'open europeo vicino a Barcellona, fu la sua prima gara internazionale e Mirco ebbe la possibilità di confrontarsi con giocatori che avevano esperienza, la sua rampa era abbastanza di base rispetto a quella utilizzata dagli altri e anche le bocce non erano precise, non erano molto belle. Per iniziare andava bene così, ha iniziato dal nulla e non sapeva molte cose sul comportamento delle bocce.

Mirco, ricordando quell'esperienza, afferma: "È stato molto difficile ed un minimo errore era fatale, gli altri giocavano da anni io era da meno di due anni che mi allenavo, ma ero consapevole della situazione e dopo che sono tornato dalla trasferta ho pensato di realizzare una nuova rampa perché quella che era stata acquistata prima dai Superhability era buona per iniziare ma, se si vuole fare il salto di qualità e migliorarsi, bisogna raffinare il materiale, soprattutto in una disciplina come la nostra e in particolar modo nella nostra categoria, che è molto tecnica, il rotolamento della palla è fondamentale per raggiungere l'obiettivo nel giusto punto e quindi ho voluto iniziare a costruire la rampa."

Ad Ottobre 2017 in Portogallo si gioca il campionato europeo dove Mirco vince la sua prima partita internazionale, stava vincendo anche la seconda ma è andato al tie-break e lì non è riuscito a fare punto.

Mirco è tornato a casa contento per aver vinto una partita ma un po' amareggiato per come ha gestito la seconda, ma fa parte dell'esperienza, ora in certe circostanze sa se è meglio andare avanti e tentare o fermarsi.

Essere partito dalla prima gara senza vincere nulla e alla seconda trasferta dopo pochi mesi vincere qualcosa è fondamentale per impostare il lavoro e ripartire con maggiore consapevolezza.

Siamo a Settembre 2018 in Polonia con l'Open Europeo dove Mirco ha vinto una sola partita ma il suo avversario era il polacco, arrivato secondo all'europeo 2017. L'avversario alla fine della competizione sostiene che è stata una bella partita giocata fino all'ultimo e che Mirco era stato molto bravo. Nonostante sia tornato a casa sconfitto, Mirco vede nelle parole dell'avversario un motivo in più per migliorarsi, infatti ha chiesto di mettere la telecamera a bordo campo in modo tale da riprendere e riguardare le partite a casa per capire meglio gli errori e studiare le strategie degli avversari.

Dopo solo un mese, ad Ottobre 2018 si tenne il primo Open europeo in Italia a Olbia, un posto geograficamente un po' scomodo e per alcuni è stato impegnativo raggiungerla non essendo molto collegata all'Italia in quel periodo ma la federazione ci teneva per far capire che anche l'Italia si sta sviluppando.

Mirco è arrivato secondo su 24 partecipanti, nel girone ha vinto la partita contro lo svedese che aveva incontrato ad ottobre 2017 e poi ho vinto le altre 2 partite, rimanendo incredulo del risultato ottenuto; dopo è passato ai quarti di finale dove ha vinto, per concludere in bellezza ha vinto anche la semifinale contro un'atleta della Svezia. In semifinale è stato colto dall'inesperienza e la sua avversaria, una ragazza svedese, ha giocato in una posizione del campo particolare e con delle bocce che Mirco non conosceva, la ragazza quindi ha vinto il parziale portandola alla vittoria ma comunque è stata una partita punto a punto.

Per l'Italia è la prima volta che un atleta vince una medaglia individuale quindi è stato qualcosa di unico e storico per la disciplina.

Grazie a questa vittoria Mirco ha scalato il ranking mondiale arrivando 28esimo da 70esimo, questa lista va in base al punteggio e alla gara a cui si ha partecipato: open europeo, world open, campionato europeo, campionato mondiale e paralimpiadi e ogni gara ha il suo coefficiente per ottenere la classifica.

Il 2019 si rivela l'anno per realizzare un sogno: qualificarsi per Tokyo 2020 ma era difficile e non è riuscito a raggiungerlo, era un obiettivo difficile; partecipano i primi 24 ma non da classifica, 17 vengono dati in base alle posizioni di coppie.

Aprile 2019 con Montréal in Canada si è giocato l'open mondiale e lì ha vinto le tre partite del girone; ai quarti di finale era 4 a 0 poi l'avversario della Repubblica Ceca l'ha raggiunto con un 4-4 superandolo successivamente. È stato comunque un ottimo risultato poiché Mirco è arrivato quinto su ventiquattro. Mirco sostiene: "Sono sempre soddisfazioni, ero anche il primo italiano ad aver raggiunto un risultato simile."

A Giugno 2019 ha disputato l'open europeo ad Olbia vincendo solo due partite che non consentono di passare al girone successivo.

Stesso scenario si verifica ad Agosto 2019 a Siviglia con il Campionato europeo dove vince solo 2 partite.

Grazie a Olbia, Montréal e Siviglia Mirco arriva 18esimo nel ranking mondiale.

Bisogna tenere in considerazione che chi partecipa a queste competizioni gioca da anni, scrutando negli archivi si può scoprire che alcuni atleti giocano gli europei dal 2012 e in altre nazioni c'è una costruzione sportiva della disciplina molto più complessa, per esempio in Spagna ci sono 100 atleti per categoria, altro esempio è il Portogallo dove ci sono i tecnici delle società che per esperienza e formazione possono essere paragonati ai tecnici internazionali, in Italia stiamo entrando ora in questo mondo quindi siamo ancora molto acerbi sotto tutti i punti di vista.

8. A.S.D. SUPERHABILY, ALLENAMENTO E TEST

L'A.S.D. Superhably è l'associazione dove mi è stato permesso di svolgere le mie ore di tirocinio formativo per l'Università di Pavia.

Attraverso questa esperienza mi sono resa conto di quanto sia fondamentale e utile lo sport per persone con disabilità di ogni tipo.

Grazie allo sport, sia di squadra che individuale, le persone hanno maggiori occasioni per potersi integrare con gli altri e all'interno della società, riescono a sentirsi parte fondamentale di un grande puzzle e riescono ad affrontare gli ostacoli di ogni giorno in maniera differente ed è proprio così che lo sport diventa un'ancora di salvataggio per queste persone.

Di seguito conosceremo meglio la Polisportiva e approfondiremo allenamenti e test della boccia paralimpica.

8.1 LA NASCITA

È il 15 marzo 2010 quando un gruppo di persone appassionate e con grande voglia di fare, crearono l'associazione sportiva dilettantistica A.S.D. Polisportiva Superhably.

Il team da cui nasce questa associazione è composto principalmente dall'attuale Presidente e Vice Presidente Augusto Conti e Filippo Robecchi, insieme ad altre persone che decisero di collaborare con loro ed accettare questa grande sfida: conciliare sport e disabilità.

Lo scopo dei Superhably è quello di promuovere e diffondere l'attività sportiva di differenti tipologie per persone con disabilità fisica, sensoriale e intellettivo - relazionale.

Nei piccoli paesi confinanti Abbiategrasso, in cui vi è la sede dell'associazione, non c'è mai stata una proposta o anche solo un progetto simile ed è per questo che è stata davvero una sfida, quindi i ragazzi disabili residenti in queste zone erano impossibilitati a praticare sport.

La nuova polisportiva vuole proporsi ai ragazzi come polisportiva differente, ovvero non vuole nascere con l'obiettivo di sviluppare e specializzarsi in un solo sport ma di analizzare e studiare le propensioni e le attitudini di ogni ragazzo cercando di soddisfarle.

Questo progetto si rivelò un grande successo: nacque così la Polisportiva Superhably, con lo scopo principale di dare la possibilità di far praticare sport a tutti; quello sport da intendersi come disciplina, regole, sano divertimento, alternanza di vittorie e sconfitte,

microcosmo che forgia e prepara tutti, grandi e piccoli, disabili e non, ad affrontare le fatiche quotidiane della vita.



8.2 IL NOME

Sono stati proprio il Presidente e il Vice presidente della polisportiva a trovargli questo nome particolare.

Augusto Conti spiega il significato del nome dato all'associazione in un'intervista rilasciato al settimanale locale "Settegiorni": *“Il gioco di parole che evoca è da subito piaciuto a tutti, poiché mette in luce il fatto che ognuno di noi possiede delle super abilità, e per questo è unico nel suo genere, potendo così praticare diversi sport. Mentre le due parole unite suggeriscono il concetto di superabilità, ossia del fatto che ognuno possa oltrepassare i propri limiti. E, in senso più ampio e generale, gli ostacoli della vita. Dunque è stato scelto tale nome anche per giocare sulla contrapposizione al normale concetto di disabilità, così da aiutare a vedere con una nuova luce tali handicap”*.

8.3 LA CRESCITA

La società iniziò questo percorso aprendo solo il settore del calcio a 5, proposto a persone con disabilità fisica e mentale.

In poco tempo il numero di iscritti aumentò fino a raddoppiare e così nacque l'esigenza di ampliare i settori a causa dell'aumento delle richieste ricevute e grazie alla voglia dei calciatori di praticare altre discipline.

Nei mesi successivi si arrivò ad avere un totale di 54 atleti iscritti suddivisi negli sport del calcio a 5, del nuoto e dell'atletica leggera.

Grazie al continuo sviluppo di questa associazione, dopo qualche anno si riuscì ad aprire anche il settore della boccia paralimpica, in modo da includere persone con gravi disabilità motorie.

Per quanto riguarda la boccia nei Superhabily, tutto nasce da Mauro Perrone, già atleta e campione italiano di atletica leggera del lancio della clava, durante il suo Erasmus in Spagna dove ha avuto la fortuna di incontrare la Nazionale Spagnola e provare la Boccia. Al suo rientro in Italia contatta subito Augusto Conti e lo convince ad aprire il nuovo settore sportivo per la Polisportiva Superhabily: la boccia paralimpica.

I primi allenamenti si tenevano a Settimo Milanese e da quel momento grazie anche alla promozione nelle scuole, successivamente, tramite Matteo Zanetti un gruppo del magentino si è avvicinato a questo mondo, potendo così creare un altro luogo dove allenarsi, per concludere Mauro è riuscito ad ottenere anche uno spazio presso l'Università di Bicocca, dove ora si allena principalmente Mirco.

Per quanto riguarda il numero di atleti, tutto ebbe inizio con 3 atleti, ma ad oggi, dopo 5 anni sono già notevolmente aumentati diventando 15.

Il problema della polisportiva rimane lo stesso per tutta Italia, la scarsa formazione porta a non avere tecnici adeguatamente preparati e formati, quindi tutto si basa sull'imitazione e l'osservazione durante le competizioni.

La società ha fatto svolgere ad alcuni genitori-volontari anche il corso per arbitri per permettere almeno la realizzazione delle competizioni visto anche l'aumento del numero di società che praticano questo sport.

La crescita della società, per quanto riguarda la boccia paralimpica, è basata momentaneamente solo ed esclusivamente sull'esperienza.

8.4 L'ALLENAMENTO

Mirco svolge i suoi allenamenti 3 volte a settimana: il mercoledì e il venerdì presso la palestra dell'Università Bicocca e ha come assistente il padre, mentre il martedì si allena a Sesto San Giovanni con Martino.

Martino Mirelli è l'assistente con cui Mirco affronta le gare internazionali e i campionati italiani, si sono conosciuti perché era l'educatore del comune che in 2 superiore portava Mirco a scuola e lo alzava dal letto, successivamente sono rimasti in contatto e Mirco gli ha fatto vedere gli allenamenti ma a causa di impegni lavorativi non riesce sempre a seguirlo e quindi lo sostituisce suo padre.

Grazie alla disponibilità della famiglia e di Mirco, ho potuto assistere a degli allenamenti per addentrarmi meglio in questo mondo un po' sconosciuto.

Appena entrati nella palestra la prima cosa da fare è quella di tracciare le linee del campo, box di lancio e box del tie-brek; non ci sono strumentazioni particolari ma con metro e scotch di carta si può avere un ottimo risultato. Naturalmente questo lavoro richiede un po' di tempo e di precisione, soprattutto in uno sport dove anche il millimetro fa la differenza.

Successivamente Mirco e il padre preparano la rampa, le bocce e lo sgabello all'interno del box di lancio e da qui decidono come strutturare l'allenamento.

Non ci sono fasi di riscaldamento, parte centrale e defaticamento o simili ma uno studio accurato sia del campo che delle bocce.

Per quanto riguarda il campo bisogna studiare tutte le parti dove poter lanciare il Jack per mettere l'avversario in difficoltà o viceversa, quindi si parte dal lancio della boccia bianca e la ricerca della posizione perfetta.

Successivamente si passa a studiare e perfezionare il lancio delle proprie bocce, avendo tutte consistenza differenti ognuna avrà le sue caratteristiche di lancio per poterla piazzare in una determinata posizione.

Per concludere si studiano posizioni di gioco particolari e che potrebbero risultare quasi impossibili, in modo da non trovarsi completamente spiazzati di fronte a situazioni anomale.

L'allenamento di Mirco dura 2 ore e 30 minuti di orologio e su questo l'atleta è molto preciso, a fine allenamento afferma: "Più ore di allenamento fai più acquisisci sicurezza quando giochi, più sai cosa fare in certe situazioni. Il primo passo per ottenere risultati migliori è quello di allenarsi sempre anche quando non hai gare, molti si allenano poco, non vanno bene e ci rimangono male, l'allenamento dà sicurezza e studi nuove situazioni imparando sempre qualcosa."

8.5 TEST

Per quanto riguarda test o misurazioni oggettive nel mondo della boccia paralimpica della categoria BC3, non ci sono test precisi, di solito Mirco si pone obiettivi in base alle situazioni di gioco o parti del campo che vuole studiare meglio.

Fare giocate ripetitive per affinare sempre più la tecnica e studiare il comportamento della palla, decidere e provare diverse uscite (prima palla) in varie parti del campo per poter essere in grado di spiazzare l'avversario e per essere pronto all'uscita degli avversari, avendo già in mente come giocare la partita è ciò in cui consiste il "test" della boccia paralimpica.

Mirco inoltre ha un foglietto dove scrivere delle misure in base a dove vorrebbe piazzare la boccia, ma poi ci sono molti fattori da tenere in considerazione come il terreno di gioco, la posizione della boccia e la giocata dell'avversario.

In base alla boccia lui scrive dove deve e come posizionare la rampa in base al lancio che vuole fare, quindi rimane molto a livello teorico, la pratica non può essere calcolata, inoltre dopo un po' di tempo le bocce si modificano e di conseguenza vanno rivisti i calcoli.

È un gioco con molte, forse troppe variabili per poter applicare dei test, tutto è basato sulla logica, sulla strategia e sull'esperienza.

9. I BENEFICI DELLO SPORT PER I DISABILI

L'attività sportiva è la manifestazione del bisogno innato che il corpo ha per potersi esprimere poiché il movimento è una delle esigenze primarie dell'uomo²⁵.

Lo sport porta l'uomo ad avere dei miglioramenti delle qualità fisiche, degli aspetti cognitivi e psichici e consente lo sviluppo di competenze socio-relazionali molto importanti come l'integrazione in un gruppo²⁶.

²⁵ Ghirlanda S., Sport per tutti...spazio ai disabili, cit., p. 27.

²⁶ <<http://meetinability.net/disabilita-e-progressi/disabilita-e-sport>>.

In generale dunque i miglioramenti che ha l'uomo si possono ottenere anche su persone con disabilità fisica, in particolare su tre sfere cioè quella fisica, quella psicologica e quella relazionale.

Attraverso questi miglioramenti si avranno dei riscontri positivi sulla vita quotidiana delle persone, infatti lo sviluppo delle strutture e delle funzioni corporee saranno utili per l'autonomia quotidiana al di fuori dell'attività sportiva per esempio sapranno gestire gli impegni da soli, impareranno a prendersi cura di sé e a vivere anche negli spazi sociali come luoghi pubblici e luoghi di lavoro.

Per persone con disabilità fisica rimane sempre un punto interrogativo, il rapporto che essi hanno con il proprio corpo: gli atleti con un'amputazione rivelano più spesso una migliore confidenza con la propria corporeità, mentre gli atleti con una paraplegia o una menomazione più grave (anche di natura congenita) incontrano maggiori fatiche fisiche, connesse alla specifica paura del dolore, variabile decisiva nella scelta di praticare o meno sport.

L'importanza che lo sport dà alle relazioni può essere una motivazione importantissima sia per intraprendere uno sport sia per dare continuità e costanza alla pratica dell'attività che non è semplicemente praticare una disciplina ma vivere un'esperienza.

Un effetto immediato infatti è che fare sport permette di allargare i contatti sociali e consente di intraprendere forti relazioni, inoltre sentirsi parte di un team aumenta l'autostima e incoraggia la pratica agonistica.

Grazie all'incontro con altre persone disabili si ha la possibilità di confrontarsi, di condividere esperienze, di aiutarsi nel risolvere i problemi dando e ricevendo consigli e di sentirsi parte integrante di un gruppo di persone. Questi sono di norma i fattori più decisivi nella scelta di praticare sport.

La parte che può essere vista più contraddittoria nei benefici dello sport per disabili è il collegamento benessere psicologico e pratica sportiva, soprattutto se si tratta di livelli agonistici. Se da una parte ci possono essere la conferma e il rafforzamento della propria identità e dell'orgoglio nel rappresentare per esempio il proprio Paese, d'altra parte bisogna tenere in considerazione i livelli elevati di stress e di ansia.

Il punto di forza dello sport riguarda proprio il consolidamento dell'auto efficienza e delle potenzialità personali, che non sono caratteristiche riguardanti unicamente l'ambito dello sport, ma vanno a toccare tutti gli aspetti di vita quotidiana di una persona: si fa capire all'atleta che lui ce la può fare e che ha la possibilità di provare nuove esperienze.

Grazie allo sport quindi si riescono a ridefinire le vere priorità della vita e le modalità migliori per raggiungere nuovi obiettivi e traguardi attraverso un percorso di adattamento creativo ossia la capacità di inserirsi in maniera integrata e funzionale con l'ambiente di riferimento.

A esso connesso vi è un alto grado di resilienza, ovvero la capacità di superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà e lo sport aiuta anche in questo attraverso il superamento di una sconfitta o di una prestazione non buona.

L'atleta con disabilità può mettersi in gioco e scoprire i suoi talenti grazie all'esperienza sportiva. Non riesce però a fare tutto ciò da solo, motivo per cui ha bisogno del sostegno e dell'appoggio della famiglia e/o degli amici e di altri fattori ambientali in grado di accompagnarlo in questo suo percorso.

A tutto questo si aggiunge un ulteriore ostacolo: i contributi istituzionali e l'organizzazione dei servizi e le politiche sociali. Sono carenti i rapporti tra l'ambiente medico-riabilitativo e quello sportivo, nonostante lo sport venga visto come percorso complementare alla cura. Questa discontinuità si nota anche negli atleti che smettono di praticare una disciplina e non vengono aiutati a costruirsi interessi alternativi.

A questo occorre aggiungere il costo eccessivo degli ausili che possono essere utilizzati dagli atleti durante lo sport e le strutture poco attrezzate per poterli accogliere.

Saranno ora presentati di seguito gli effetti dell'attività sportiva sul fisico, sulla psiche e sulle relazioni sociali, partendo dal presupposto che tali risultati possono essere riscontrati in ogni persona che pratica attività sportiva senza distinzione di sesso, età, situazione fisica e mentale.

9.1 I BENEFICI FISICI

Quando si pensa allo sport è facile che vengano in mente subito gli effetti che esso ha sulle condizioni fisiche generali e sulla salute dell'uomo, confermati anche dal Ministero della Salute da sempre favorevole alla pratica sportiva²⁷.

Gli effetti dell'attività, conosciuti già da anni, sono:

- Aumento del benessere muscolare e cardiovascolare;
- Migliora la salute ossea e funzionale;
- Riduce il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, tumore alla mammella e del colon e depressione;
- Riduce il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre;
- È fondamentale per l'equilibrio energetico e il controllo del peso.
- Inoltre grazie alla produzione di endorfine, sostanze chimiche, si hanno effetti positivi anche sull'umore e sul sonno, oltre che sul benessere emotivo globale grazie alla modulazione di ansia, stress e nervosismo.

Essere uno sportivo non si limita alla pratica dello sport stesso ma include anche un'alimentazione sana e corretta, in particolar modo tenendo controllata la qualità, quantità e varietà degli alimenti; ciò comporta, oltre a un buono stato di salute, un ottimo mantenimento del peso corporeo che in soggetti in carrozzina potrebbe agevolare la quotidianità a causa del mancato movimento.

Si possono notare grandi miglioramenti anche per quanto riguarda l'equilibrio fondamentale nelle deambulazioni e nelle manipolazioni degli oggetti di ogni genere poiché si potenzia il tessuto muscolare.

Negli atleti con deficit ci sono dei miglioramenti anche per quanto riguarda la resistenza, la forza e le velocità andando ad influenzare frequenza cardiaca e ritmo del respiro²⁸.

²⁷ <http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=51&area=Vivi_sano>.

²⁸ <<http://www.unikore.it/index.php/documenti-download/category/1143-prof-freda-jose-alberto-scienzee-tecniche-delle-attivita-motorie-preventive-e-adattate?download=9054:dispensa-2>>.

Un atleta disabile, tramite la pratica dell'attività sportiva, arriverà dunque ad acquisire un'ottima abilità di organizzazione spazio-temporale, un livello alto di autonomia volontaria e un uso corretto del proprio corpo nello spazio.

Nonostante tutti i benefici appena elencati, andando a confrontarci direttamente con la realtà di Mirco, bisogna dire che la distrofia muscolare di Duchenne è una malattia degenerativa e per questo non si può rallentare o modificare il suo corso, nel caso specifico che abbiamo analizzato, non ci saranno dei dati oggettivi o dei miglioramenti visibili per quanto riguarda gli aspetti fisici di Mirco.

9.2 I BENEFICI PSICHICI

Se da un lato i benefici fisici sono evidenti all'occhio dell'uomo e conosciuti dalla scienza, gli aspetti psicologici vanno cercati più in profondità e riscontrati da persone con maggiore esperienza e conoscenze.

Si può affermare che lo sport ha degli effetti positivi e importanti a livello psicologico, in special modo per una persona con disabilità.

Lo sport, infatti, è un ottimo incentivo per migliorare e ricreare la fiducia in se stessi e credere sempre più nelle proprie potenzialità facendo acquistare all'atleta maggior sicurezza nelle azioni che mette in atto.

Mirco durante una nostra conversazione afferma, riferendosi alla boccia:” Bello rapportarsi ad una disciplina sportiva che ti piace e ti appassioni, già dai primi allenamenti mi sono appassionato, forse già mi piaceva come disciplina, ma io potevo anche praticarla e questo mi ha stimolato molto di più.”

Grazie alle differenti discipline l'individuo può sperimentarsi in campi diversi arrivando a conoscenza delle proprie doti, dei limiti e delle potenzialità, giungendo così ad una più completa consapevolezza di sé.

In determinate situazioni, come per esempio durante una competizione, l'atleta deve affrontare la fatica e trovare la soluzione migliore per affondare e sorpassare eventuali ostacoli, senza abbattersi ma sfruttando l'occasione per divenire più forte di prima.

Praticando uno sport la persona con disabilità è quindi chiamata ad affrontare anche delle sconfitte, sia riguardanti il risultato della gara sia un aspetto più personale, ed impara così ad accettare questi momenti difficili che si possono riflettere nella vita di tutti i giorni.

Diventa allora fondamentale prendere confidenza con le sconfitte sportive, in modo tale che poi si riesca a gustare ancora di più il valore della vittoria. Sono persone che durante la loro vita hanno già subito numerose sconfitte, per esempio nell'ambito sociale, dove non sempre venivano capite, e dovendo gestire anche alcune difficoltà nel relazionarsi con i coetanei e con le altre persone.

L'esperienza di Mirco conferma quanto detto: "Per molti è stata la possibilità di fare qualcosa di diverso e uscire da casa, tanti che ho conosciuto avevano fatto le scuole e poi non hanno continuato gli studi, quindi lo sport è stata un'occasione di vita per aprire i loro orizzonti e farli entrare in contatto con altre realtà e persone e questo è un ruolo fondamentale per lo sport paralimpico. Le persone sono frenate da rapportarsi con gli altri questa diventa un'occasione d'oro per loro."

Lo sport può diventare dunque il primo e talvolta unico contesto in cui si possano sentire realizzati e soddisfatti nel raggiungimento dei traguardi o, più banalmente, nel sentirsi parte di un gruppo, la squadra²⁹.

Tra i benefici più importanti bisogna sottolineare quello riguardante la tensione interiore.

Quando un soggetto pratica attività sportiva riesce a scaricare anche l'aggressività e tutte le tensioni che, se rimangono intrappolate, potrebbero scatenare comportamenti aggressivi, improvvise e violente nei confronti di cose e persone.

Le discipline sportive vanno a stimolare anche l'indipendenza del disabile nei confronti dei genitori, chiamandoli infatti ad affrontare le situazioni da soli.

²⁹ Bertani P., Sport ed handicap mentale, <<http://www.accaparlante.it/articolo/sport-ed-handicap-mentale>>.

Attraverso queste esperienze i ragazzi un po' alla volta riescono a prendersi cura di se stessi generando una serie di autonomie che verranno poi applicate nella vita di tutti i giorni come farsi la doccia, vestirsi, allacciarsi le scarpe, ricordare i propri appuntamenti.

Da non sottovalutare c'è anche il beneficio di stimolazione della creatività e dell'intelletto³⁰. Grazie all'allenamento sportivo il soggetto tiene allenata la mente, sviluppa la memoria prolungandone l'invecchiamento e addestra la concentrazione attuando una filtrazione delle informazioni in entrata.

In termini più globali lo sport aiuta l'individuo ad adattarsi e cambiare in base alle differenti situazioni che gli si presentano davanti o a nuove esigenze esterne da affrontare, oltre ad imparare ad accettare ogni circostanza nel modo più adeguato, mantenendo la fermezza delle sue intenzioni.

Lo sport della boccia ne è un esempio eclatante, ogni volta che si tira una boccia non si sa precisamente il punto in cui si fermerà, inoltre non si possono studiare tutte le strategie degli avversari, ciò obbliga gli atleti ad avere una mente pronta a risolvere o cercare soluzioni in modo anche molto rapido per provare a vincere la partita.



9.3 I BENEFICI SOCIO-RELAZIONALI

³⁰ Piredda P., L'attività motorio-sportiva come opportunità formativa privilegiata nel percorso di sviluppo degli alunni disabili, cit., p.84.

Lo sport permette ad un disabile di inserirsi in un contesto sociale ed è per questo che si hanno anche dei benefici socio-relazionali³¹.

Uscendo dai contesti rigidi e qualvolta inopportuni che gli vengono proposti, la persona con deficit scopre il valore insostituibile delle relazioni umane.

Nel contesto sportivo le relazioni non sono su un unico piano: si hanno rapporti con l'allenatore, con la dirigenza, con i compagni e con gli avversari.

L'intreccio di queste relazioni offre la possibilità di sperimentare differenti sentimenti ed emozioni, di affrontare eventuali conflitti relazionali e di saper gestire le relazioni in base alle persone con cui bisogna interloquire.

Nei rapporti viene rafforzata anche l'identità del singolo poiché si riconoscono gli scopi e il ruolo della persona³².

Uno tra i benefici più importanti sotto l'aspetto che stiamo analizzando è quello dell'acquisizione e del rispetto delle regole: in ogni sport c'è un regolamento ed esso al fine di una conduzione del gioco leale e alla pari va rispettato.

Il disabile dunque, per raggiungere il suo obiettivo o per quello della squadra, deve sottostare al regolamento, altrimenti ci saranno delle sanzioni.

Accettare le regole imposte da qualcun altro comporta anche l'accettazione del giudizio dell'altro, insegna ad avere un'etica corretta e presenziare ai vari appuntamenti³³.

Oltre al regolamento delle discipline, c'è un insieme di regole scritte dove vengono descritti i comportamenti corretti o meno per una convivenza tra le persone che collaborano con la vita sportiva del disabile.

Il rispetto delle regole ha una ricaduta anche nella vita quotidiana, infatti in ogni contesto ci sono determinate regole da rispettare sia che esse siano scritte che etiche.

³¹ Ghirlanda S., Sport per tutti...spazio ai disabili, cit., p.34.

³² Cottini L., Tempo libero, integrazione e qualità della vita per la persona con disabilità mentale: il ruolo della pratica sportiva, cit., p.317.

³³ Ghirlanda. S., Sport per tutti...spazio ai disabili, cit., p.31

Il rispetto va applicato a tutte le persone con le quali si ha una relazione di qualsiasi tipo, dall'allenatore, ai compagni ed anche agli avversari poiché l'obiettivo si raggiunge tutti insieme.

Particolare attenzione va prestata agli sport di squadra e dai frutti che porta tale disciplina poiché fondamentale, è il concetto di gruppo.

Il gruppo è un insieme di persone con bisogni, motivazione, obiettivi e valori uguali, che si trovano in una situazione di dipendenza positiva uno con l'altro per raggiungere qualcosa di comune³⁴.

Per dipendenza positiva s'intende che ogni soggetto del gruppo dipende da un compagno, ed esso è al tempo stesso una risorsa.

Far parte di una squadra per un disabile significa molto, infatti esso si sentirà inserito ed accettato in una realtà sociale; potrà apprezzare il vero calore umano, il senso di appartenenza e sperimenterà cosa vuol dire aiuto reciproco per raggiungere uno scopo comune.

Il disabile, grazie all'esempio dei compagni e dell'allenatore che lottano per la stessa meta ovvero la vittoria, riuscirà ad uscire dalla sfera egocentrica e proverà un'emozione di gioia condivisa.

Ultimo aspetto da prendere in considerazione è l'agonismo, espressione più radicata nell'uomo, che può essere un ottimo ago in grado di ricucire le competizioni tra disabili e normodotati; infatti in discipline come tiro con l'arco o pallanuoto essi già si confrontano sullo stesso campo di gara, andando spesso a creare relazioni di amicizia e di forti rapporti duraturi.

Mirco durante le sue esperienze all'estero è riuscito ad instaurare rapporti, e tenerli vivi, anche con atleti di altre nazioni, tramite le tecnologie moderne riescono a mettersi spesso in contatto e rimanere aggiornati sulle competizioni altrui.

³⁴ Di Nubila R. D., Dal Gruppo al Gruppo di Lavoro. La formazione in Team: la conduzione, l'animazione, l'efficacia, Lecce, Pensa MultiMedia, 2008, p.36.

Per quanto riguarda la sua squadra nativa di Magenta, nonostante non si allenino molto insieme, organizzano spesso uscite e serate in compagnia, e anche questo aiuta tutti gli atleti a vivere momenti di svago e spensieratezza

9.4 QUESTIONARIO BENEFICI PSICHICI E SOCIO-RELAZIONALI

Per poter avere un riscontro diretto con la realtà sui benefici psichici e socio-relazionali che lo sport, in particolar modo la boccia porta con sé, grazie all'aiuto e alle conoscenze di Mirco, ho potuto somministrare un semplice questionario a 17 giocatori di boccia.

I risultati ottenuti rispecchiano totalmente sia le mie aspettative che le teorie letterarie e scientifiche.

Di seguito il questionario somministrato agli atleti.

Questionario sport e disabilità

Il beneficio dell'attività sportiva

Mi chiamo Ferrari Ilaria e frequento il Secondo anno del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

Durante la stesura della mia Tesi, che ha come argomento principale la Boccia Paralimpica, è sorta la necessità di voler valutare e quantificare i benefici psicologici e socio-relazionali che questo sport ha sui giocatori che lo praticano.

La informo che la partecipazione a questa indagine sarà tutelata dall'anonimato.

Di seguito le verranno somministrate una serie di domande dove dovrà rispondere assegnando un punteggio da 1 (poco) a 5 (molto).

1. Quanto è soddisfatto delle sue relazioni ora che pratica sport?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Quanto era soddisfatto delle sue relazioni prima di praticare sport?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Quanto si sentiva realizzato nelle attività straordinarie (hobby, sport e tempo libero) prima di praticare la boccia?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Quanto è importante il rapporto che si è creato con i tuoi compagni di boccia?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Quanto ti senti stimolato quando pratichi la Boccia?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Riporto di seguito le risposte ottenute dai 17 atleti di boccia paralimpica.

	1(poco)	2	3	4	5(molto)
domanda 1	1	1	1	9	5

domanda 2	2	2	7	4	2
domanda 3	1	5	8	3	0
domanda 4	1	0	1	9	6
domanda 5	1	0	1	4	11

Dalle prime due domande si può evidenziare come la pratica della boccia abbia dei riscontri positivi nelle relazioni che si vengono ad instaurare: prima di iniziare questo sport gli atleti erano abbastanza soddisfatti delle loro relazioni, ora invece, sono molto soddisfatti dei rapporti instaurati.

Nella domanda 3 si vuole mettere in luce quanto le attività straordinarie o gli hobby non rispecchiassero interamente le personalità degli atleti, rendendoli insoddisfatti; situazione che si ribalta completamente nella domanda 5, dove gli atleti dichiarano di sentirsi molto stimolati durante l'attività di boccia.

Nella domanda 4 si può sottolineare l'importanza che lo sport ha avuto su questi ragazzi dal punto di vista relazionale, in particolar modo con i compagni di allenamento.

CONCLUSIONE

Partendo dal contesto della vita sociale di un disabile, si può notare come esso incontri moltissime difficoltà nello svolgere attività quotidiane.

L'analisi numerica del Rapporto Mondiale sulla Disabilità a livello mondiale e nazionale evidenzia che la quantità di disabili non è un numero irrilevante, bensì un buon gruppo da "tirar fuori" da un mondo che li costringe a stare in contesti definiti e non sempre veramente pronti ad accoglierli.

Nel Rapporto Mondiale sulla Disabilità vengono descritti differenti campi, dove un diversamente abile potrebbe interagire con il mondo esterno o essere aiutato ma viene poi

enunciato che solo pochi Paesi sono adeguati ad accogliere veramente queste persone in tutti i contesti. In questi studi viene tralasciato un dato assai importante: l'attività sportiva.

Grazie al mio tirocinio presso l'A.S.D. Polisportiva Superhabily mi è stata data la possibilità di sperimentare e venire a conoscenza del mondo della Boccia paralimpica, grazie soprattutto alla disponibilità di Mirco Garavaglia e della sua famiglia. Mirco è un atleta di BC3 con distrofia muscolare di Duchenne, una delle disabilità più gravi, e grazie alla sua passione e grandissima volontà sono riuscita a raccogliere tutte le informazioni sulla Boccia, poiché pubblicazioni e testi scientifici non sono ancora stati scritti.

Attraverso questo percorso ho voluto analizzare tutti gli aspetti facenti parte della boccia: la storia, le federazioni, le categorie, il regolamento, l'attrezzatura, le competizioni e i benefici. All'inizio di questo mio lavoro mi ero posta due obiettivi principali: quanto sia diffuso questo sport in Italia e nel mondo; scoprire e analizzare tutti i benefici che la boccia può recare ad un disabile.

Per quanto riguarda il primo obiettivo è stato difficilissimo trovare del materiale per approfondire la geolocalizzazione della boccia paralimpica, grazie alla testimonianza di Mirco si può affermare che in Italia si sta piano piano diffondendo, ma altri Paesi europei come Spagna e Portogallo hanno già una struttura ben definita ed organizzata con anche tecnici formati in questa specialità; basti pensare alla difficoltà di Mirco nel costruirsi la rampa o nell'acquistare le bocce.

Per il secondo obiettivo ho analizzato i benefici sotto differenti aspetti: fisico, psicologico e socio-relazionale. Per quanto riguarda i benefici fisici, essendo atleti con malattie degenerative o croniche, è difficile vedere dei miglioramenti ma un aspetto da tenere in considerazione è che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale soprattutto per gli atleti in carrozzina; inoltre non ci sono test che possano valutare i miglioramenti nella boccia, ma sono la costanza e la continua ripetizione di situazioni di gioco a perfezionare i lanci. Per quanto riguarda i benefici psichici, l'atleta verrà aiutato nell'affrontare con più facilità e controllo le situazioni di difficoltà reale della sua vita, sarà un momento di svago totale dove la concentrazione mira ad un successo realizzabile, anche le persone in carrozzina con grave disabilità potendo praticare questo sport senza problemi riceveranno degli stimoli differenti e migliori rispetto agli altri. Ultimo aspetto è stato quello socio-

relazionale, grazie agli allenamenti di squadra il giocatore riuscirà a prendere parte ad un gruppo e sentirsi integrato in un contesto a lui gradito, indipendentemente poi dal momento degli allenamenti, di fondamentale importanza sono anche tutti i momenti ricreativi come pizzate e aperitivi post-allenamento o partita.

Questi ultimi due aspetti sono stati valutati tramite un piccolo questionario somministrato agli atleti di Boccia della Polisportiva Superhably ma anche ad altre società italiane e atleti a livello internazionale e i risultati hanno confermato i benefici sopra descritti.

Per ottenere questi risultati non c'è uno sport migliore rispetto ad un altro ma solo rispettando le aspettative e i desideri del disabile si riuscirà a lavorare in questa direzione: nessuno deve diventare un campione ma ognuno deve tirare fuori il meglio di sé e sentirsi realizzato e soddisfatto in quello che fa riuscendo comunque ad accettare e superare le sconfitte utilizzandole come incentivo per migliorarsi.

Se si lavora con questi ideali, bisognerà cercare di sviluppare più sport in base alle risorse dell'associazione, per questo ho voluto descrivere molti aspetti di uno sport che per la maggior parte delle persone è sconosciuto, stessa cosa andrebbe fatta per altri sport tenendo conto degli adattamenti per i disabili in modo che ci si renda conto della vastità di possibilità che l'uomo ha di poter sviluppare associazioni che facciano praticare sport ai disabili: dal calcio dove serve un pallone e un campo alla boccia dove invece c'è la necessità di avere in dotazione attrezzature costruite con determinati parametri e materiali che hanno un costo molto rilevante.

Dal mio punto di vista, questo progetto può essere realizzato tramite il sostegno delle Federazioni nei confronti delle società che vogliono puntare su qualcosa di nuovo o di inesplorato in Italia. Parlando con il Presidente dei Superhably è emersa la richiesta alle Federazioni di organizzare corsi per tecnici e arbitri per poter migliorare e sviluppare maggiormente queste discipline. Inoltre servirebbe molta volontà e sacrificio da parte di persone qualificate nell'intraprendere un progetto senza essere certi del successo o insuccesso che ne potrebbe conseguire.

Tutte queste sfaccettature dello sport per disabili vengono incluse e considerate sempre all'interno dei Superhably. Per questo la ritengo un ottimo esempio per lo sviluppo dello sport per disabili, a partire dal team di persone che lavora all'interno della società, alla

voglia di aumentare il numero di sport della polisportiva, a come cerchino di andare oltre ai momenti meramente sportivi e organizzino anche altre occasioni per stare tutti insieme e alle modalità di adattamento degli allenamenti.

Concludendo, ritengo che anche solo attraverso il colloquio e l'osservazione degli allenamenti di Mirco, è possibile raccogliere molto materiale sulla Boccia paralimpica, capire i vari aspetti che la compongono ed infine i grandissimi benefici che essa comporta.

BIBLIOGRAFIA

Barausse A., (2007). *Appunti per una storia dell'associazionismo educativo - sportivo dei disabili*, "L'integrazione scolastica e sociale".

Bertani P., (2015). *Sport ed handicap mentale*, in www.accaparlante.it/articolo/sport-edhandicap-mentale.

Bertini L., (2005). *Attività Sportive Adattate*, Colzetti Mariucci Editori.

Bisfed, 2018. *Regolamento Internazionale Boccia BISFed 2018*, Vol. 3

Castelli G., (2008). *L'handicap con lo sport. Un'azione educativa per crescere*, in Castelli G. (a cura di), *Handicap e sport. L'impegno del centro socio-riabilitativo nelle attività motorie e riabilitative*, Milano, Unicopli.

Causin P., De Pieri S., (2006). *Disabili e rete sociale. Modelli e buone pratiche di interazione*, Milano, FrancoAngeli.

Commissione Europea, 2007. *Libro Bianco dello Sport*, Vol. III, Fasc. 2.

Erickson K.I., Voss M.W., Prakash R.S., Basak C., Szabo A., Chaddock L., Kim J.S., Heo S., Alves H., White S.M., Wojcicki T.R., Mailey E., Vieira V.J., Martin S.A., Pence B.D., Woods J.A., McAuley E., Kramer A.F. (2011) - *Exercise training increases size of hippocampus and improves memory* - Author information: Department of Psychology, University of Pittsburgh, Pittsburgh, USA.

Ghirlanda S., (2003). *Lo sport per tutti...spazio ai disabili*, Pisa, Del Cerro.

Istat, (2009). *La disabilità in Italia, " Il quadro della statistica ufficiale "*, Roma.

Ministero della Salute, (2014). *Informativa OMS: l'attività fisica*, Informativa n. 384 febbraio 2014.

Michellini L., (1991). *Handicap e Sport*, Società Editrice Universo, Roma.

Pavone M., (2014). *L'inclusione educativa. Indicazioni pedagogiche per la disabilità*, Milano, Mondadori.

World Health Organization, (2011). *World report on disability 2011*.

SITI WEB CONSULTATI

Anffas, (2011, 9 giugno). *Presentato il rapporto mondiale sulla disabilità*. Consultato da <http://www.anffas.net/Page.asp/id=264/N201=1/N101=1247/N2L001=Varie/presentato-il-rapporto-mondiale-sulla-disabilit%C3%A0>.

http://www.attiva-mente.org/le_origini_dello_sport_per_disab.htm.

Alessandra Babetto, (2011, 28 giugno). *Rapporto mondiale dell'OMS:i disabili nel mondo sono 1 miliardo*. Consultato da <https://www.disabili.com/medicina/articoli-qmedicinaq/rapporto-mondiale-dalloms-i-disabili-nel-mondo-sono-1-miliardo>.

Ministero della Salute, (2014). *Vivi sano*. Consultato da

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=51&area=Vivi_sano.

Manfreda Paolo, (2006 settembre). *Capacità per lo sport, Formazione degli operatori sportivi specializzati per le persone con disabilità.*

Consultato da <http://www.unikore.it/index.php/documenti-download/category/1143-prof-freda-josealberto-scienze-e-tecniche-delle-attivita-motorie-preventive-e-adattate?download=9054:dispensa-2>.

<http://meetinability.net/disabilita-e-progressi/disabilita-e-sport>.

<https://www.abilitychannel.tv/special-video/regole-e-benefici-della-boccia-paralimpica/>.

<https://www.gazzetta.it/bocce/29-08-2017/boccia-perfetto-spirito-paralimpico-italia-ha-campionato-2016-220176443181.shtml>.

<https://www.gazzetta.it/bocce/08-07-2018/boccia-prima-applausi-importante-tutto-movimento-280451447271.shtml>.

<https://contenuti.centrocliconemo.it/blog/mirco-garavaglia-storia-incredibile-di-un-campione-di-bocce-e-di-vita>.

<http://www.bisfed.com/competitions/bisfed-roll-test/>.