

## Storia di una scelta: La mia tesi

di Sara Cellai

La mia esperienza con l'Acqua Project Firenze (APF), associazione di promozione sociale, inizia nel maggio del 2014 dopo che mi era stato proposto come argomento di tesi la subacquea adatta a soggetti con lesioni midollari dal dottor Lucchesi, medico dirigente dell'unità spinale di Careggi e il professor Amati che gestisce le attività sportive adattate nella piscina del CTO.

Grazia a Luca Fiaschi, trainer instructor UTRtek per istruttori e buddy per subacquei con disabilità, che mi ha invitato ad una lezione in piscina dei Percorsi Psicoeducativi Subacquei (PES), un bellissimo progetto, dove si vede la passione e la professionalità di queste persone per l'attività subacquea.

Il metodo PES viene usato nel progetto "Tutti sott'acqua", un progetto psicoeducazionale totalmente innovativo e sperimentale di approccio alla subacquea per la disabilità fisica, psichica e psicomotoria, nato per creare degli spazi adattati e come stimolo per ogni singolo ragazzo.

Fino ad oggi il Progetto ha coinvolto bambini e ragazzi con patologie differenti: Sindrome di Down, ritardo mentale, patologie genetiche, disturbi generalizzati dello sviluppo, ritardi psicomotori e deficit sensoriali.

Per poter parlare di subacquea ho seguito delle lezioni teoriche riprese dal manuale UTRtek usato dagli studenti iscritti al corso subacqueo di primo livello, e delle lezioni pratiche di immersione in piscina per poter capire al meglio cosa e come può essere un'immersione. Inoltre mi è stato permesso di studiare sul manuale atto alla formazione di istruttori e accompagnatori (buddy) per persone con disabilità.

Durante il periodo estivo ho avuto anche occasione di assistere a due immersioni in mare: una con ragazzi disabili intellettivi del progetto PES e una con Danilo Malerba, disabile sensitivo affetto da ipovisione grave, Yuri Sabatelli e Vincenzo Condrò, disabili motori con lesione midollare D4/D5.

Nella maggior parte dei casi le persone disabili che iniziano a praticare questo tipo di attività riescono a superare tutti gli "ostacoli" psicofisici, prendendo coscienza di se stessi, sia in caso di disabilità congenita che causata da trauma. Le persone che si avvicinano alla subacquea hanno anche il parere positivo dei propri medici: da ciò si deduce che, nella maggior parte dei casi, la subacquea contribuisce ad un recupero non solamente fisico, ma anche e soprattutto psico-motorio.

E' appurato che lo sport sia un naturale proseguimento della riabilitazione e un importante veicolo di integrazione nella società.

*Per il disabile motorio gli sport in acqua sono gli unici in cui abbandona il suo principale ausilio: la carrozzina.*

*Per il disabile sensitivo, soprattutto il cieco, possiamo sintetizzare con queste parole: la paura di cadere, di inciampare di sbattere contro ostacoli non esiste più perché l'ostacolo improvviso sott'acqua non c'è.*

Questa è una realtà dove il disabile ha le stesse opportunità che vengono offerte a tutti e, in questo caso, la propria disabilità non rappresenta un ostacolo o un disagio. Le persone sono tutte sullo stesso piano; cambia l'approccio con cui si interagisce nell'acqua e tutto ciò che riguarda l'immersione, sia in piscina che in mare. A dimostrazione che "tutti possono fare tutto": quindi, anche i diversamente abili possono svolgere l'attività subacquea adattata al singolo individuo.

Negli ultimi anni si è verificato un aumento degli incidenti stradali e degli incidenti sul lavoro che, di conseguenza, ha fatto crescere considerevolmente il numero di soggetti con lesione midollare; così come sono in crescita le patologie genetiche nei bambini e i casi di glaucoma che porta il soggetto a ipovisione anche grave, fino alla cecità. L'importanza di parlare di queste condizioni e di come un soggetto possa condurre una vita normale nonostante la sua situazione, è diventata un'esigenza. Da qui nasce la domanda su quali siano le attività benefiche di possibile adattamento a questa loro condizione, nuova o genetica che sia, e come possano queste portare benefici anche nelle attività quotidiane e quindi portare a un miglioramento della qualità di vita di questi soggetti.

Non importa quale sia la problematica da cui si è affetti: lo sport dà gli stessi risultati se a praticarlo è un normodotato, un paraplegico o un ragazzo con la sindrome di Down.

L'attività in acqua è usata come mezzo per la riabilitazione generale in pazienti psicologicamente sani. Da qui la mia curiosità di scoprire come essa possa influire sulla vita di soggetti medullolesi e anche, perché no, su soggetti con disabilità psichiche.

Dall'analisi di questa esperienza, il mio pensiero che lo sport sia e debba essere accessibile a tutti è ancora più saldo: se è possibile indossare una muta, una bombola e scendere sott'acqua anche per i ragazzi affetti da disabilità intellettive, per i ragazzi affetti da paraplegia o cecità, allora tutto è possibile. È possibile far ritrovare loro la fiducia in se stessi, quella sicurezza che magari persa all'indomani del ritrovarsi disabile, ed è possibile far loro ritrovare la libertà di muoversi senza l'aiuto di qualcuno o di qualcosa.

Con i giusti accorgimenti e attenzioni si potrebbe cercare di ampliare il numero delle attività fisiche accessibili anche a questi soggetti, in modo da incrementare i risultati positivi che si possono raggiungere anche nella quotidianità.

Da sola, l'attività fisica o sportiva, non ha importanza se non sia affiancata ad una forte determinazione e intenzione di affrontare situazioni nuove da parte, oltre che del singolo soggetto, anche della famiglia, degli amici e di chi lo assiste durante l'attività.

Essendo questo campo della subacquea poco conosciuto non ho trovato molto in letteratura e così ho preso spunto, studiato e tratto del materiale dal manuale per la formazione di Istruttori e accompagnatori subacquei (buddy) per persone con disabilità della didattica UTRtek, autore Luca Fiaschi. Un manuale di studio ben strutturato, con la focalizzazione degli argomenti trattati molto chiara e di semplice comprensione, ma che rende completa la visione di come deve essere la subacquea adattata alla disabilità.

Queste esperienze mi hanno permesso di spiegare tutto ciò che riguarda un'immersione di soggetti disabili, dai problemi legati alle lesioni spinali, a disturbi sensitivi come cecità e ipovisione.

La tesi che ho presentato in sede di discussione per la prova finale del corso di laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute dell'Università degli Studi di Firenze sotto la Scuola delle Scienze della Salute Umana, mi è valsa il voto di 110 e lode su 110.

Molto disponibili i componenti di A.P.F. a ogni mia richiesta e per il materiale aggiuntivo sui PES e su tutto ciò che riguarda la subacquea adattata a ragazzi con disabilità intellettiva aggiunto anch'esso nella tesi.

Lavoro svolto con serietà e professionalità da tutto lo staff sia per quanto riguarda l'attività adattata che l'attività per i normodotati.

*Sara Cellai*

*Dottoressa in Scienze Motorie, Sport e Salute*