

Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese, uniti per crescere insieme

Bocce, nuoto, unihockey, sci, ginnastica e calcio. Sono queste le attività proposte dal Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese che conta ben un centinaio di monitori e collaboratori e un centinaio di atleti portatori di handicap. Non solo sport, ma anche diversi momenti per stare insieme e divertirsi come la festa di Natale o il ballo in maschera, appuntamenti conviviali molto apprezzati. Un giro d'orizzonte su questa bella realtà l'abbiamo fatto incontrando i membri di comitato Vittoria e Laura Franchini e parlando con il presidente Vito Lo Russo. Abbiamo anche raccolto la testimonianza di due genitori di atleti del gruppo che ci hanno parlato della loro esperienza e all'allenatrice, Elisa Martinelli abbiamo chiesto di spiegarci la sua attività nel gruppo di sci del GSIB.

Il GSIB è nato più di trent'anni fa su iniziativa di Cesarino Ferretti e Lorenzo Giacolini, entrambi portatori di un handicap fisico, ci spiega la responsabile delle attività ricreative Vittoria Franchini «i due fondatori avevano iniziato con un gruppetto ristretto a ritrovarsi per fare un po' di ginnastica». Col passare del tempo il gruppo si è ingrandito, arrivando alla realtà odierna che conta circa cento atleti. Sono in molti ad apprezzare le attività del GSIB, che rappresenta infatti un'opportunità per i disabili di stare in compagnia con altre persone con handicap ma anche un'occasione per socializzare divertendosi attraverso lo sport. Un momento insomma per fare conoscenze nuove, e un'opportunità per coloro che frequentano gli istituti protetti, di uscire e conoscere nuovi amici. Spesso però, fa notare Laura Franchini,



© foto: TI+Press

Gilda Buzzolini e Nicolas Maury del GSIB premiati alla cerimonia di fine anno della città di Bellinzona



© foto: TI+Press

Divertimento in palestra



Si gioca anche a bocce!



La festa di Natale

per i genitori è difficile ammettere che i loro figli abbiano dei limiti e che il Gruppo sportivo potrebbe essere per loro una bella occasione da cogliere. Talvolta sono quindi i genitori stessi a frenare un po', ed è anche comprensibile, ma una volta superata la barriera iniziale i benefici non tardano ad arrivare. «Tutti gli atleti sono felici di praticare sport con il gruppo», osserva entusiasta Laura Franchini. «Trasmettono una gran gioia anche per i piccoli risultati e anche alle feste che organizziamo si divertono con poco», le fa eco Vittoria Franchini.

«Il Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese (GSIB), affiliato alla Federazione Ticinese Integrazione handicap (FTIA), si occupa di proporre attività sportive e ricreative adatte a tutti.

Lo scopo principale consiste nel mettere in condizione le persone disabili di praticare sport in sicurezza ed allegria, relazionandosi con persone normo-

tate; i risultati sportivi sono una conseguenza del percorso socio-educativo.

I nostri atleti non sono in cerca di record a tutti i costi, la vittoria più grande è dare il massimo delle loro capacità e cercare di superare i loro limiti. Con questo spirito alcuni atleti del GSIB hanno ottenuto dei meritevoli risultati sportivi sia a livello svizzero che internazionale: di recente nel nuoto si sono distinti ai Giochi europei estivi Special Olympics ad Anversa Nicolas Maury (medaglia d'argento nei 100m stile libero) e Gilda Buzzolini (medaglia di bronzo nei 50m stile libero).

Siamo organizzati in sei gruppi (sci, ginnastica, bocce, nuoto, calcio e unihockey), composti da adulti e bambini portatori di handicap con ritardo mentale e/o fisico e persone normodotate.

A disposizione dei nostri atleti ci sono monitori e assistenti adeguatamente preparati dalla Federazione Sportiva Handicap Svizzera (Plusport), che pro-

pone corsi di formazione e di aggiornamento.

Per facilitare gli spostamenti esiste da anni un servizio trasporti, in collaborazione con i membri del Kiwanis di Bellinzona sempre disponibili e premurosi, che si occupa di prendere i nostri atleti direttamente dal proprio domicilio.

Desidero ringraziare i genitori dei nostri atleti portatori di handicap che, oltre all'impegno quotidiano, sostengono con entusiasmo i loro figli nelle diverse attività del GSIB: in questi miei primi mesi di presidenza ho constatato la loro amorevole vicinanza nell'accompagnare i loro figli agli allenamenti, nell'aspettarli a bordo pista o a bordo vasca e nell'incrociare i loro sguardi per rassicurarli. Tutto questo ci aiuta a rivalutare i veri valori della vita. Tutto questo è il GSIB!»

Vito Lo Russo, presidente Gsib

'Lo sport le ha regalato fiducia'

La testimonianza di Walter Caranzano, padre di Sandra

Sandra, 24enne del Bellinzonese, adora lo sport. È iscritta al Gruppo Sportivo Invalidi Tre Valli per la squadra di basket e nel Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese nel gruppo di unihockey. Ha iniziato a 13 anni a far parte della squadra di basket, su consiglio di una docente che aveva indirizzato i genitori verso un gruppo sportivo integrato. «All'inizio non è facile da accettare per un genitore – confessa il padre Walter Caranzano – mi dicevo: 'mia figlia è iperattiva, soffre di un ritardo, ma in un gruppo integrato non ce la vedo proprio, è davvero così disabile? Non volevo lasciarla lì'. Il padre ricorda le titubanze iniziali, ma, dopo il primo allenamento, racconta d'aver subito cambiato idea: "mi ha fatto molto piacere vedere com'era accettata dai compagni di squadra, il fatto di non esser riuscita a fare canestro non era un motivo per non passarle più la palla, ma un incentivo a ripassarla fino a quando ci sarebbe riuscita. Dopodiché, tutti a festeggiare il successo".

Una bella esperienza per Sandra che, prima di far parte di gruppi integrati, aveva giocato in diverse società "magari andava bene i primi mesi ma dopo un po' non si sentiva più molto accettata", ricorda Caranzano. "Sono del parere che per ogni adolescente sia importante trovare qualcosa in cui si abbia successo, serve a rafforzare l'autostima. Ma per una persona con una disabilità intellettiva è forse più diffi-

cile trovare l'attività che possa dare queste soddisfazioni, può essere la musica, il disegno o la pittura, per mia figlia è stato lo sport". Per lei è stato molto importante sentirsi parte di un gruppo ma anche partecipare a competizioni che richiedevano alcuni giorni lontani da casa "sono esperienze che l'hanno aiutata a crescere". Lo sport ha aiutato Sandra a gestire le proprie emozioni, a confrontarsi con il prossimo, a mettersi in gioco con il desiderio di crescere e migliorare. Si apprende anche ad aiutare e a lasciarsi aiutare. La competitività c'è comunque, ma c'è anche la gioia per i risultati raggiunti dagli altri. "C'è un grande altruismo e non c'è l'esigenza d'esser per forza meglio degli altri. So di gare di atletica in cui se un atleta cade tutti si fermano ad aiutarlo, e il cronometro continua ad andare...". Non c'è che dire, sono episodi di grande altruismo difficili da vedere normalmente nello sport.

Negli ultimi anni... la patente, il lavoro e il suo appartamento

Il percorso scolastico di Sandra non è stato facile, ci spiega il padre narrandoci le difficoltà incontrate nelle scuole speciali e non. Ora però sua figlia ha un lavoro al 50% all'Ospedale San Giovanni in lavanderia. Due anni fa Sandra ha fatto pure la



Sandra Caranzano

patente dell'automobile automatica. "Ora si sposta in macchina e da quest'estate abita da sola", ci dice fiero suo padre. "Come genitori ci chiedevamo 'cosa succederà quando un giorno non ci saremo più?' e il fatto che oggi abbia raggiunto questa autonomia ci rincuora". È sereno e molto soddisfatto dei risultati raggiunti dalla figlia negli ultimi anni, "è difficile dire come sarebbero oggi le cose se a 13 anni non avesse avuto la possibilità di iniziare a far parte del gruppo sportivo, ma sono convinto che lì siano state posate le fondamenta per far sì che lei si sviluppasse raggiungendo questa autonomia". Sono parole di gratitudine quelle espresse da Walter Caranzano che aggiunge, "ha influito positivamente sulla sua autostima, prima capitava di sentirle dire 'noi che non siamo normali' o 'io questo non sono capace di farlo' sono frasi che come genitore fa male sentire...". Ora queste frasi Sandra non le pronuncia più.

La monitrice Elisa Martinali: 'Basta un loro sorriso, per rendere speciale la giornata'



Elisa Martinali

Abbiamo sbirciato dietro le quinte del gruppo 'Sci', chiedendo alla monitrice Elisa Martinali cosa significa allenare una squadra del GSIB, che tipo di formazione è richiesta, e quali le emozioni tra piccoli passi e grandi risultati visuti assieme ai suoi ragazzi sulle nevi.

**Quando ha iniziato ad allenare?
Com'è scattata la scintilla?**

Ho iniziato ad avvicinarmi al tema dell'handicap circa 8 anni fa facendo delle supplenze nelle scuole speciali. Poi, proseguendo con la mia formazione GS, ho scelto di conseguire il modulo metodologico abbinato alla formazione plusport. Lì abbiamo avuto la possibilità di trascorrere una magnifica settimana in compagnia di due classi di scuole speciali, settimana bianca per loro, corso di formazione per noi monitori. L'anno successivo ho partecipato alla prima settimana a Celerina con il Gsib e poi ho continuato.

**Quanti ragazzi allena?
Ogni quanto vi trovate e dove si
svolgono gli allenamenti?**

Tutti gli anni a gennaio organizziamo un corso di una settimana a Celerina; gli atleti hanno la possibilità di praticare sci alpino, sci di fondo oppure passeggiate nella magnifica regione engadinese. Durante la stagione vengono proposte anche tre uscite di una giornata (per sci alpino, snowboard e sci di fondo), partecipiamo al weekend cantonale della FTIA (federazione ticinese integrazione handicap) e a delle gare organizzate da Special Olympics a Lenk, canton Berna. Alla settimana di Celerina partecipano quasi una ventina di atleti, alle uscite di una giornata il numero varia, da 3-4 fino a una decina. Da un paio d'anni abbiamo aperto le iscrizioni alle uscite di una giornata anche a bambini normodotati, per favorire l'integrazione. Questa possibilità porta dei grandi be-

nefici a tutti i partecipanti, atleti, bambini e monitori. Le uscite di una giornata permettono anche ai nostri nuovi atleti di cimentarsi in questa disciplina; negli ultimi anni abbiamo avuto la possibilità di far avere il nostro programma della stagione anche ai bambini delle scuole speciali della regione ed alcuni di loro hanno iniziato a fare attività con noi.

**Ha dovuto seguire una formazione
specifica per far la monitrice del Gsib?**

Plusport organizza dei corsi di formazione per poter diventare monitori e poter praticare attività sportiva con persone con disabilità mentale. In Ticino i corsi di formazione Plusport sono organizzate in collaborazione con la FTIA. Negli scorsi anni, dopo aver ottenuto il brevetto Plusport per lo sci alpino, ho iniziato a praticare anche le attività di ginnastica con il GSIB conseguendo il brevetto Plusport per le attività di polisport.

**Cosa le dà dal punto di vista emotivo
allenare i ragazzi del gruppo?
Quali sono le difficoltà?**

È molto gratificante praticare delle attività sportive con i nostri atleti. Trascorrere una giornata in compagnia di queste persone speciali, permette di vivere molte emozioni.

Basta un loro sorriso, per essere soddisfatti della giornata. Fondamentalmente le difficoltà non sono maggiori rispetto ad un altro gruppo di atleti, hanno in alcuni casi più bisogno di attenzione e di aiuto, ma quello che si ottiene in cambio ci compensa totalmente.

Ogni atleta è speciale per noi, con le proprie esigenze, con i propri aspetti positivi e con la voglia di divertirsi con noi. Riescono a trovare un lato positivo, un motivo per sorridere o farci sorridere anche nelle situazioni difficili! Possiamo contare su un gruppo di monitori motivato e sensibile, grazie alla loro collaborazione e



Tutti in pista!



Aria di montagna



...e divertenti discese



'Cheese!'



Anche sci di fondo

alla loro disponibilità e al loro aiuto è possibile portare avanti i nostri progetti e le nostre attività.

Ad ogni uscita vengono creati dei gruppi di atleti in base alle loro capacità. Per garantire loro maggiore sicurezza e la necessaria attenzione, generalmente ogni atleta è accompagnato da un monitore; a volte un solo atleta deve essere seguito da due monitori, oppure si possono creare gruppi con più atleti, seguiti comunque da almeno due monitori.

Gli obiettivi quali sono? Immagino che vadano al di là del risultato prettamente sportivo...

Può spiegarci come funziona?

I risultati sportivi non sono per noi l'aspetto principale; il nostro obiettivo è di praticare attività sportiva e di trascorrere dei momenti in allegria, favorendo la realizzazione personale degli atleti e l'integrazione. Anche nelle gare è importante porre l'accento sul loro impegno e non sui risultati. Con la modalità delle gare di Special Olympics, ogni atleta gareggia con altri atleti del suo stesso livello e vengono create categorie fino a 8 persone: la medaglia, il podio, non sono quindi garantiti. È fondamentale rinforzare in ogni caso l'atleta anche se non riesce ad ottenere quanto si aspettava, far vedere gli aspetti positivi, l'entusiasmo, il piacere di sciare, il poter stare con altri atleti, e dimostrare di essere in grado di portare a termine una gara. Anche se non arriva la medaglia, è importante far capire loro che in ogni caso siamo fieri e orgogliosi.

Le medaglie alle gare vengono date sulla base dei migliori tempi o vi sono anche altri criteri di valutazione?

Nelle gare organizzate da Special Olympics ci sono delle prime prove di qualifica, che permettono poi di creare delle categorie omogenee di atleti (al massimo 8 in ogni categoria) in base ai risultati.

In base a queste categorie vengono poi effettuate le gare. I primi tre atleti di ogni categoria ricevono una medaglia, dal quarto all'ottavo rango, ricevono un «nastro», sul quale figurano data e luogo della manifestazione.

Avete partecipato anche alle Special Olympics? Che esperienza è stata?

Nel 2011 ho partecipato ai Giochi Mondiali Estivi di Special Olympics ad Atene, con degli atleti di atletica. È stata un'esperienza intensa e molto emozionante. Ho avuto l'onore di poter ripetere l'esperienza ai giochi mondiali nel 2013, accompagnando degli atleti di sci alpino in Corea. In entrambi i casi è stata molto importante la fase di preparazione (durata circa un anno, dalla selezione alla partenza) non solo dal punto di vista dell'allenamento fisico e tecnico, ma anche e soprattutto per quanto riguarda la conoscenza reciproca, la fiducia e il clima generale tra gli atleti stessi e tra gli atleti ed il proprio allenatore, così da poter affrontare 2 settimane lontani da casa, immersi in una cultura totalmente diversa, con abitudini alimentari non nostre, con ritmi molto intensi e momenti di stress da gestire con maggiore tranquillità. Partecipare a questi giochi mondiali non è stata solo un'esperienza sportiva ma anche e soprattutto una grandissima esperienza di vita che porteremo per sempre dentro di noi.



Divertimento sulla neve