

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

1/2022

Incontrarsi



→ plusport.ch

L'arrampicata per tutti



L'arrampicata per tutti

L'arrampicata e il bouldering sono diventati degli sport di tendenza. Ma siate sinceri: avete mai pensato che possano praticarli anche bambini con una disabilità intellettiva? L'arrampicata incentiva molte qualità positive come la concentrazione, l'equilibrio, la responsabilità e una migliore tolleranza della frustrazione. Inoltre, nelle palestre di arrampicata, anche l'integrazione sociale è un elemento importante.

Näfels è la porta di accesso alla regione di Glarona. Il sole è già salito alto sulle ripide rocce tipiche di questa valle. Le voci dei bambini risuonano davanti alla Lintharena, una grande struttura per lo sport, il tempo libero e gli eventi. Appena si aprono le porte dell'adiacente palestra di arrampicata, un gruppo di ragazzi e ragazze si precipita nella zona d'ingresso. I dieci studenti della Scuola pedagogica e

terapeutica Balm di Schänis si siedono sulla lunga panchina contro il muro. Sono accompagnati dalla loro insegnante Franziska Heuberger, che due anni fa è venuta a conoscenza del bando di PluSport Glarona per un evento di prova «Bouldering pedagogico per le scuole». È stata subito entusiasta dell'idea e ha contattato le promotrici dell'iniziativa. Dominique Kühnhanss è una delle due ed è responsabile del bouldering pedagogico. Il bouldering è una forma di arrampicata e significa in italiano «masso di roccia». A differenza dell'arrampicata su corda, il bouldering si svolge ad altezza di stacco.

Attualmente l'arrampicata è di moda. PluSport promuove questi tipi di sport da diversi anni e si pone l'obiettivo di garantire a tutti gli interessati la possibilità di accedere a una gamma adeguata di sport, indipendentemente dai propri requisiti specifici. A tal fine, l'organizzazione mantello collabora con numerose palestre di ar-

rampicata in Svizzera e anche con il Club alpino svizzero nell'ambito dell'inclusione.

Dominique Kühnhanss è un'arrampicatrice e istruttrice piena di entusiasmo: «Ho subito capito che l'arrampicata ha molto da offrire sia fisicamente sia mentalmente». L'arrampicata è quindi un eccellente strumento educativo ed è particolarmente adatto a bambini e ragazzi. Risveglia la gioia della scoperta come pure la curiosità e soddisfa la voglia di muoversi e giocare. Bambini e ragazzi imparano come affrontare i propri limiti, sviluppano coraggio e possono essere orgogliosi dei propri risultati personali. Inoltre, le palestre di arrampicata sono luoghi di incontro e per l'eserci-

zio fisico adatti a tutti, dove l'inclusione è possibile senza problemi.

Nel frattempo, tutti hanno trovato le scarpe da arrampicata adatte ai loro piedi più piccoli e più grandi e possono entrare in palestra. Per iniziare, il programma prevede il riscaldamento e la ripetizione delle regole più importanti, poiché la sicurezza è la priorità assoluta per tutti. Dopo il riscaldamento, la classe si divide in tre gruppi ed esegue dei compiti di bouldering sotto la guida dell'istruttrice e dell'assistente. Questo significa che l'arrampicata su un determinato percorso si svolge in base al colore delle prese.

Kühnhanss spiega che all'inizio del corso ha dovuto procedere con cau-

L'allenamento all'arrampicata inizia sempre con degli esercizi di riscaldamento.



tela. «Gli esercizi sono stati semplificati notevolmente e le vie di arrampicata sono state rese molto più facili in modo che tutti potessero ottenere dei successi. All'inizio la tolleranza alla frustrazione era molto bassa e il rischio che i bambini si chiudessero in se stessi era troppo grande. Con gli adattamenti, siamo riusciti a fare in modo che i bambini imparassero passo dopo passo, riuscendo così a essere felici». Franziska Heuberger sottolinea i grandi progressi compiuti

dai suoi protetti: «È bello vedere come i bambini hanno superato la paura iniziale, rafforzato il loro equilibrio e migliorato la concentrazione. Questo ha un effetto positivo sulla vita di tutti i giorni e sulla scuola».

Alla fine della lezione di sport, i bambini sono sfiniti e sui loro volti splende il sorriso. Yanick, 10 anni, è convinto: «Presto saremo così bravi che potrete venire con noi per allenarvi».



Avete voglia di provare personalmente questo tipo di sport o conoscete delle persone interessate?

Su plusport.ch/sport/sportangebote-finden trovate diverse offerte, compresi campi sportivi e allenamenti regolari.



Per domande in merito alla disabilità e alle relative opportunità, contattate la responsabile del progetto Caroline Käser all'indirizzo kaeser@plusport.ch o al numero di telefono 044 908 45 00.

.....

Impressum

Editore e redazione

PluSport Sport Andicap Svizzera
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil
T 044 908 45 00
mailbox@plusport.ch

Stampa Cavelti AG, 9201 Gossau

Tiratura 50'000 copie / 4 volte all'anno

Abbonamento Incluso nella donazione a partire da CHF 5.–



.....

Antenne Romande

Avenue du Grey 38A
1004 Lausanne
T 021 616 55 32

.....

Haus des Sports

Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen
T 044 908 45 70