

TRACCIA: Lo sport come strumento formativo per una cultura della solidarietà e dell'inclusione.

COMBATTO ASSIEME AI DINOSAURI

Mi guardo attorno e non vedo nessuno. Eppure ci sono tante persone. Eccomi. Sono qui. Sono in preda al panico. Sono agitatissima.

E' la mia prima lezione di *karatè* nella nuova palestra e, anche se non sono più una principiante, mi sento a disagio in questo ambiente sconosciuto. La palestra è grandissima: Ci sono *karatechi* esperti, qualche cintura nera, e tanti bambini che corrono attorno. All'inizio non vedo il mio maestro, eppure è così grande! La mamma mi spinge nella sala col *tatami* e mi faccio trascinare dai ragazzini con cinture colorate come la mia.

Ed ecco il maestro¹. È stato un grande campione mondiale e ora insegna assieme ai suoi tre figli. Sembra serio, come se qualcosa lo turbasse, al punto da renderlo sempre accigliato. So già qual'è il mio compito: mi metto in riga e faccio il saluto. "*Oss*". La sensazione di disagio aumenta sempre più: non ci sono i miei amici, sono sola in mezzo ad un mare di sconosciuti. Mi sudano le mani e ho di nuovo bisogno di andare al bagno. Mi avvicino il più possibile al muro sperando che nessuno mi veda.

Il tempo si ferma quando il maestro ci chiede di fare un esercizio a coppie. Non riesco a concentrarmi, sento le gambe molli, cerco qualcuno attorno a me ed ecco che quel qualcuno mi chiede "Fai con me?" e subito rispondo: "sì".

Osservo il ragazzino che mi sta di fronte. La sua cintura è verde, è sicuramente più esperto.

Con un sospiro profondo mi concentro al massimo ed inizio ad assumere la posizione.

Osservo di nuovo quel ragazzo: C'è qualcosa di strano in lui, ma non capisco cosa sia. Il maestro si avvicina a noi chiedendoci "e' tutto okay ragazzi?". Insieme annuiamo. Andiamo avanti per un po'. "Cintura verde" si chiama Andrea ed è simpatico, scherza spesso e io rido. Quando il maestro corregge un'altra coppia lui dice "Ah...Ecco come si fa!" e anche il mio burbero maestro sorride.

¹ Roberto Bacchilega. Titolare della palestra IEFESO a Calalzo di Cadore.

Improvvisamente la paura è svanita. Mi sento bene in mezzo a tanti nuovi ragazzi. Per fortuna Andrea² mi ha aiutata!

L'ora, che tanto mi sembrava non avere fine, è ormai passata. Sono contenta che il maestro mi abbia chiesto di partecipare a questi allenamenti, seppur in un'altra sede.

Finita la lezione saluto il mio nuovo amico Andrea e raggiungo la mamma che mi aspetta in auto.

Qualche giorno dopo, a scuola, la professoressa ci legge un brano tratto dal libro "Mio fratello rincorre i dinosauri" e ci spiega cos'è la sindrome di Down.

Ed ecco che affiora il sospetto.... Il mio nuovo amico Andrea è in effetti un po' speciale. Appena arrivo a casa chiedo conferme alla mamma.

Andrea è un ragazzino Down ed il mio maestro insegna *karatè* anche ad altri bambini, speciali come lui.

Mio padre, come il maestro, aiuta le persone con disabilità, insegnandogli a sciare: qualche volta l'ho visto utilizzare degli attrezzi particolari, slittini col manubrio o cuffie per dare comandi vocali alle persone cieche.

È ormai passato un anno dal momento in cui ho conosciuto Andrea. È bello raccontare quanto nessuno di noi della palestra ritenga Andrea diverso. Piuttosto tutti noi ci riteniamo diversi, l'uno dall'altro.

Quel giorno in palestra ero io a sentirmi fuori luogo. Sconosciuta e sola, eppure proprio lui mi ha avvicinata e resa parte di un nuovo gruppo. *Karatè* non significa solo disciplina e difesa: È soprattutto rispetto dell'altro.

"Tutti abbiamo le nostre difficoltà ma con pazienza e passione, quasi sempre, queste si superano e una volta decifrato il codice segreto di ognuno cresciamo tutti, insieme"³.

² Nome di fantasia.

³ Cit.: sig. Lozzi. Istruttore di sci ed allenatore con specializzazione per persone disabili. A Forni nella stagione invernale vengono ragazzi dalle scuole per le settimane bianche. In particolare c'è una associazione di Trieste che organizza soggiorni in paese per persone diversamente abili e un'altra di persone non vedenti.

Bibliografia:

TSKS KARATE -DO. Karate ... Arte, Disciplina, Sport Per Tutta La Vita", Rivista Della Federazione FIJLKAM E AICS, Agosto 2018, Belluno.

"TSKS KARATE -DO. 1977 - 2017: 40 Anni Di Karate", Rivista Della Federazione FIJLKAM E AICS, Dicembre 2017, Belluno.

Siti Web:

1) Per Il Karate

Dai Siti:

[Https://Corrierealpi.Gelocal.It/Belluno/Cronaca/2017/10/05/News/Roberto-Bacchilega-Amico-Speciale-Del-Mondo-Disabile-1.15950459](https://Corrierealpi.Gelocal.It/Belluno/Cronaca/2017/10/05/News/Roberto-Bacchilega-Amico-Speciale-Del-Mondo-Disabile-1.15950459)

[Https://Corrierealpi.Gelocal.It/Sport/2018/01/02/News/Bacchilega-E-Il-Tsks-Lavorano-Con-I-Ragazzi-Con-Disabilita-1.16306282](https://Corrierealpi.Gelocal.It/Sport/2018/01/02/News/Bacchilega-E-Il-Tsks-Lavorano-Con-I-Ragazzi-Con-Disabilita-1.16306282)

2) Per Lo Sci Alpino

Dai Siti:

[Http://Ricerca.Gelocal.It/Ilpiccolo/Archivio/Ilpiccolo/2010/03/22/NZ_13_SPAL.Html](http://Ricerca.Gelocal.It/Ilpiccolo/Archivio/Ilpiccolo/2010/03/22/NZ_13_SPAL.Html)

[Http://Www.Triestecafe.It/Blog/2018/01/09/Calicanto-Onluswhite-Inclusive-Experience-Settimana-Sulla-Neve-Forni-Ragazzi-Abili-Disabili/](http://Www.Triestecafe.It/Blog/2018/01/09/Calicanto-Onluswhite-Inclusive-Experience-Settimana-Sulla-Neve-Forni-Ragazzi-Abili-Disabili/)

[Http://Www.Superando.It/2016/07/19/Inaugurato-Il-Parco-Braille-A-Forni-Di-Sopra/](http://Www.Superando.It/2016/07/19/Inaugurato-Il-Parco-Braille-A-Forni-Di-Sopra/)