



Il deficit visivo

Vedere con altri occhi

Quando il canale visivo fa difetto, si modifica anche la relazione tra il corpo e l'ambiente che lo circonda. Le attività motorie possono aiutare a ridurre le incertezze che ne conseguono e ad offrire maggior autonomia al non vedente.

Véronique Keim

Ore 14, la campana risuona nella palestra del Centro pedagogico per portatori di handicap visivo di Losanna. Gli allievi arrivano ognuno al proprio ritmo. Alcuni, come Daniel, battono le mani procedendo con passo sicuro, altri sono invece più prudenti, come Cinzia. Sono allievi come tanti altri, tranne che per un dettaglio: sono ciechi. Dopo i soliti preliminari, l'insegnante Séverine Albert espone il programma: caccia «allo scalpo» per riscaldarsi, seguito da un percorso di motricità. Esplodono grida di gioia e c'è chi salta per la trepidazione. Ognuno si prepara e aspetta il segnale di partenza. Fino a qui niente distingue questi bambini da quelli delle cosiddette classi tradizionali. Ma la vera sorpresa arriva quando nella palestra risuona il fischio che dà il via al gioco. Chi si aspetta di sentire urla e di vedere i ragazzi correre in tutte le direzioni rimane deluso: a regnare è infatti un silenzio assoluto! I giovani si muovono lentamente con movimenti elastici e silenziosi quasi come dei felini. Ognuno tenta di percepire il fruscio di un abito o un movimento d'aria sospetto. Allo spettatore si offre una coreografia silenziosa. Ad un tratto, Daniel, il più temerario del gruppo, si lancia verso una fonte sonora e con un gesto sicuro agguanta il premio.

Programma identico ma mezzi diversi

Séverine Albert, psicologa e docente di educazione fisica per portatori di handicap, lavora nel centro da due anni. Dispensa corsi di educazione fisica per allievi con deficienze visive ossia ipovedenti e non vedenti di età compresa fra i sei e i sedici anni. «Questi allievi frequentano le classi normali. Vengono da noi per seguire determinati corsi a seconda delle loro esigenze specifiche tra cui

l'educazione fisica e il teatro.» Séverine Albert elabora il programma di studio basandosi sui manuali di educazione fisica con accenti specifici applicabili alla vita quotidiana. Il lavoro focalizzato sul senso dell'orientamento è l'elemento centrale che condiziona lo sviluppo e l'acquisizione di nuove abilità sensoriali e motorie nonché la presa di coscienza del corpo e delle sue potenzialità fisiche ed espressive. L'insegnamento tende essenzialmente ad affinare i sensi di compensazione (udito, odorato, tatto, sistema vestibolare e cinestetico). L'uso del trampolino favorisce nel portatore di handicap visivo lo sviluppo dell'equilibrio, dell'orientamento nello spazio e della propriocezione. Le attività fisiche stimolano la connessione tra le diverse sensazioni percettive e innescano una specie di memoria sensorio-motoria molto utile in certe situazioni della vita. È vero che anche l'insegnamento tradizionale dell'educazione fisica per i normovedenti favorisce la ricerca di autonomia, lo sviluppo dell'autostima e della socializzazione. Per i non vedenti, tuttavia, questi elementi sono vitali.

Delimitare il campo d'azione

Il senso dell'orientamento è una capacità della quale questi giovani hanno bisogno nella vita quotidiana. E infatti ogni corso inizia con un lavoro di riconoscimento dei luoghi, del materiale presente e con una delimitazione dello spazio nel quale si svolgono le attività. È una specie di gioco collettivo con percorsi di motricità, esercizi di lotta o di rafforzamento muscolare. «Le lezioni con allievi affetti da deficienze visive si differenziano per la gestione del tempo. I primi dieci minuti servono a preparare l'attività. Poiché gli allievi non possono imitarci, dobbiamo ricorrere a ordini verbali semplici e precisi. Poi ognuno sviluppa una propria strategia per costruirsi una specie di carta mentale dell'attività.»

La trilogia «carta mentale – programma motorio – memoria muscolare» è spesso ripresa nella letteratura («Se mouvoir sans voir», p. 33, vedi bibliografia). Lo scopo è che l'esecuzione concreta permetta di rappresentarsi mentalmente il gesto adeguato al compito imposto. Grazie a questa ripetizione, la memoria mu-

Torbball, collaborare per vincere

Il torbball è l'unico gioco di squadra ideato specificamente per persone non vedenti e ipovedenti. Si tratta di uno strumento d'integrazione aperto a tutti i giocatori validi a condizione che portino una benda sugli occhi... È un gioco di rinvio che vede opporsi due squadre di tre giocatori. Assomiglia alla pallavolo per quanto riguarda il posizionamento dei giocatori perché ogni squadra ha un suo campo nel quale i giocatori si muovono liberamente.

Principio: la squadra in possesso della palla sonorizzata deve lanciarla nel campo avversario con l'obiettivo di eluderne la difesa e passare la linea finale.

Regole: la palla deve passare sotto una specie di porta delimitata da cordicelle tese in larghezza per evitare che vengano giocati palloni alti. Sono permessi passaggi tra i giocatori come nella pallavolo. Quando la palla viene tirata, i giocatori si riposizionano rapidamente (in ginocchio, senza poggiare le mani al suolo) in attesa del rinvio. Ogni squadra ha tempo otto secondi per attaccare.

Obiettivo dell'attacco: recuperare la palla, riorientarsi e tirare la palla (o fare un passaggio).

Obiettivo della difesa: riposizionarsi, riorientarsi, ascoltare e buttarsi per fermare la palla.

L'orientamento è ciò che conta!

Orientarsi sul terreno di gioco significa determinare con precisione i punti cardinali del terreno grazie a riferimenti propriocettivi ed esterocezionali (tappeti fissati al suolo, pali per marcare la porta, rumori della palla e dell'avversario, posizione dei segmenti corporei). Per l'attaccante l'orientamento è essenziale per prendere lo slancio nella direzione scelta e per tirare. Attraverso i rumori (passi, palla) il difensore prepara il tuffo difensivo.

Séverine Albert è psicologa e docente di educazione fisica per attività fisiche adattate (APA) presso il Centro pedagogico per portatori di handicap visivo di Losanna (CPHV). La ringraziamo per la sua preziosa collaborazione.

Contatto: albert_severine@hotmail.com

