

## **IL PROGETTO “A CAVALLO DIVERTIAMOCI INSIEME”**

*Onlus Amici del Centro V. di Capua*

*in collaborazione con la LISE, Lega Italiana Sport Equestri*

Il progetto “A cavallo divertiamoci insieme”, organizzato dalla Onlus “Amici del Centro di Capua” che dal 2002 aiuta fattivamente il Centro Vittorio di Capua, è nato con lo scopo di facilitare l’integrazione tra ragazzi con disabilità e normodotati attraverso lo sport equestre, e prevede corsi di equitazione in piccoli gruppi misti.

Lo scopo di questa attività è che i ragazzi acquisiscano una buona competenza equestre, entrando in confidenza e in sintonia con il cavallo, e che imparino a condividere esperienze importanti per la loro crescita.

Riteniamo che lo sport possa rappresentare un’importante occasione di crescita per tutti, disabili e non. Lavorare in gruppi misti offre molti vantaggi, sia per i normodotati che per i ragazzi con disabilità.

Per gli ex pazienti praticare sport al Centro significa continuare a frequentare un ambiente conosciuto e familiare, facendo attività nel loro mondo con i coetanei normodotati: si realizza in questo modo una sorta di “integrazione alla rovescia” in cui sono i ragazzi disabili a conoscere ogni segreto del Centro e a fare da punto di riferimento per i normodotati. Facendo sport i ragazzi disabili possono consolidare le esperienze equestri acquisite durante il percorso terapeutico; ma fare sport in gruppi misti costituisce anche un passo importante nell’ottica di un trasferimento di quanto hanno imparato al Centro nella vita di tutti i giorni.

I ragazzi normodotati che fanno sport al Centro trovano una situazione difficilmente riproducibile in altri maneggi. Gli insegnanti, proprio per il luogo in cui operano quotidianamente, hanno grande esperienza con bambini e ragazzi e sono in grado di affrontare difficoltà individuali e dinamiche di gruppo.

L’attività sportiva al Centro, inoltre, non ha alcuna finalità agonistica e l’apprendimento dell’equitazione può avvenire in modo rilassato, in forma di gioco e senza stress provocati da pressanti aspettative finalizzate all’agonismo competitivo.

Per i ragazzi normodotati fare sport insieme ai ragazzi disabili significa condividere del tempo con loro, conoscerli e fare amicizia, imparare a fidarsi l’uno dell’altro, insieme prepararsi e lavorare per perseguire un obiettivo.

Significa imparare a cogliere il rilevante valore aggiunto del gruppo misto, in modo che tutti comprendano e rispettino le reciproche difficoltà e si diano una mano per superarle: perché l’integrazione è possibile (e in questo caso anche divertente), nello sport come nella vita.

Ogni bambino in squadra è prezioso per l’altro e costituisce una risorsa insostituibile: in questo modo il concetto di integrazione verrà assimilato da tutti con serenità.

## **L’ATTIVITÀ SPORTIVA AL CENTRO DI CAPUA**

Le attività equestri organizzate al Centro **NON HANNO FINALITÀ AGONISTICA**, ma di promozione dello sport equestre e della cultura del cavallo.

I corsi di equitazione sono guidati da personale altamente qualificato e selezionato in base ai titoli di studio e alle competenze equestri (diploma di istruttori CSEN).

I **CORSI DI EQUITAZIONE** hanno come obiettivo quello di insegnare ai partecipanti a condurre il cavallo autonomamente alle tre andature (passo, trotto, galoppo) e di eseguire le principali figure di maneggio.

Ma ancor prima di questo, è importante che i ragazzi imparino ad avere confidenza con i cavalli e sappiano occuparsi di loro prima e dopo essere saliti in sella. È importante che imparino a comprendere e a rispettare i cavalli, perché questa è la premessa sostanziale di una equitazione sicura.

In alcuni maneggi il cavallo viene portato in campo ai ragazzi già sellato e pronto a partire: basta salire, e si comincia.

L'equitazione vera però incomincia prima. Incomincia con il portare fuori dalla scuderia da sé il proprio cavallo, imparare a non farsi pestare i piedi, a mettergli addosso prima la copertina e poi la sella, e poi l'imboccatura e tutto il resto.

E poi, una volta scesi, il cavallo va svestito e controllato, asciugato se se è sudato, ringraziato e premiato. Il cavallo non è una bicicletta, da cui si scende e la si infila nella rastrelliera fino alla prossima volta.

È solo insegnando loro tutto questo che i ragazzi avranno un rapporto vero con l'animale, che si rafforzerà mano a mano che prendono confidenza; diventeranno più sicuri di sé e sapranno davvero che cosa vuol dire "andare a cavallo". Capiranno che ogni risultato è necessariamente preceduto da un impegno, e che la fatica e le difficoltà fanno parte della vita, anche dei più giovani, e che è necessario affrontarli per diventare davvero adulti.

Il **VOLTEGGIO** consiste in una serie di esercizi ginnico-acrobatici eseguiti sul cavallo in movimento. Al Centro il volteggio è praticato anche dai bambini più piccoli, grazie al fatto che un avvicinamento a questa disciplina può incominciare già dai quattro anni; è però un'attività motivante e di grandi soddisfazioni anche per i più grandi.

Il volteggio è un'attività particolarmente formativa perché tutti i componenti di una squadra devono abituarsi al rispetto delle regole, alla comprensione delle sequenze spazio-temporali e alla collaborazione di gruppo, affidarsi fisicamente l'uno all'altro durante l'esercizio.

Gli esercizi sono predisposti per raggiungere, oltre a una buona confidenza con il cavallo, uno sviluppo fisico armonico, un assetto corretto e un buon equilibrio tali da garantire la stabilità in groppa, in modo da poter affrontare figure sempre più complesse da soli, in coppia o addirittura in tre o quattro ragazzini.

Grande importanza deve essere data agli esercizi a terra (di stretching e di coordinazione) e a quelli sul cosiddetto "cavallo finto", che in una prima fase abitua i bambini all'altezza a cui si lavora e alla convessità del dorso del cavallo, e in una seconda fase permette di "provare" gli esercizi prima di salire in groppa. Questo aumenta la sicurezza del lavoro, risparmiando ai bambini paura e incertezze.

Va da sé che anche i volteggiatori sono chiamati a occuparsi in prima persona del loro cavallo (per es. andando a prenderlo e a riportarlo in stalla, spazzolandolo, bardandolo, premiandolo..)

## **Conclusione**

Vale la pena ribadire che, sia per i ragazzi con disabilità che per i normodotati l'attività sportiva al Centro di Capua mira soprattutto a trasferire concetti ed esperienze nella vita di tutti i giorni.

I cavalli non giudicano gli umani né per l'aspetto né per il loro ruolo nella società o a scuola, ma andando a cavallo si impara presto che non si può pretendere né ottenere nulla se prima non si è costruito un rapporto sincero di affiatamento e di personale rispetto reciproco.

Per questo crediamo che l'equitazione sia uno sport privilegiato per accompagnare i ragazzi verso una maturità fatta di comprensione dell'altro, di spirito di collaborazione, di disponibilità all'aiuto reciproco.