AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

L'AQUILA, ALLA PALESTRA BLOCKLAND L'ARRAMPICATA ABBATTE LE BARRIERE: "AL CENTRO C'È LA PERSONA, NON LA DISABILITÀ"

29 Ottobre 2026



L'AQUILA – Una parete da scalare, una presa da raggiungere, una paura da superare, la fiducia da costruire o da ritrovare.

Alla palestra Blockland dell'Aquila, una delle strutture di riferimento per l'arrampicata nel Centro e Sud Italia, questa disciplina diventa anche uno strumento di inclusione e crescita personale per bambini, ragazzi e adulti con disabilità motorie, intellettive e disturbi del neurosviluppo.

Da quest'anno la struttura ha una nuova gestione, targata Valerio Priori e Davide Como, in una realtà dove l'arrampicata non è soltanto una pratica sportiva, ma può diventare anche un'occasione di incontro, partecipazione e superamento delle barriere.

"Al centro c'è la persona, non la disabilità" è il principio che guida il lavoro di Giulia Gasbarri, figura di supporto nelle attività inclusive della struttura, dove accompagna i partecipanti in un percorso di crescita e scoperta, mettendosi a disposizione delle esigenze individuali e adattando le attività alle capacità di ciascuno.

Il suo ruolo non si limita ad affiancare le persone durante gli esercizi, ma punta a creare le condizioni affinché ognuno possa sentirsi libero di esprimersi, sperimentare e mettersi alla prova senza timori. L'obiettivo è favorire il miglioramento motorio attraverso il movimento, stimolando coordinazione e forza, ma anche promuovere lo sviluppo sociale e relazionale, incoraggiando l'interazione con gli altri all'interno della palestra.

Un approccio che considera l'arrampicata una vera e propria palestra di vita, nella quale il risultato sportivo non è l'unico obiettivo: contano soprattutto la fiducia, l'autonomia e la possibilità di scoprire capacità che spesso restano inesplorate.

"Si parte dalla fiducia e dall'empatia, perché prima di affrontare una parete bisogna conoscere la persona che abbiamo davanti", spiega Gasbarri. "È questo il punto di partenza di un'attività nella quale ogni esercizio viene adattato alle caratteristiche individuali. La coordinazione motoria si sviluppa attraverso giochi, movimenti guidati e materiali semplici,

anche di recupero. Il linguaggio deve essere chiaro e comprensibile, mentre persino i momenti di attesa possono trasformarsi in occasioni di gioco e coinvolgimento", prosegue.

L'arrampicata consente infatti di lavorare contemporaneamente su equilibrio, forza, coordinazione e percezione del corpo nello spazio. E gli effetti non si fermano alla dimensione fisica: la letteratura scientifica sull'attività fisica adattata evidenzia possibili benefici per il benessere psicologico e la partecipazione sociale delle persone con disabilità, mentre studi sull'arrampicata terapeutica e riabilitativa hanno esplorato i suoi potenziali effetti su equilibrio, controllo motorio, autostima e capacità di affrontare le difficoltà.

"A volte ci si blocca davanti a una difficoltà, poi si prova e si riprova. Superare una paura o riuscire in un movimento che sembrava impossibile può rappresentare una conquista enorme", spiega Gasbarri. "Ogni piccolo progresso assume così un significato particolare. Non esistono traguardi uguali per tutti, né tempi prestabiliti. L'obiettivo è valorizzare le potenzialità di ciascuno, rispettando difficoltà, esigenze e ritmi personali. Anche un gesto apparentemente semplice può diventare un passo importante verso una maggiore sicurezza in sé stessi", continua.

"Quando una persona riesce a fare da sola un movimento che prima richiedeva aiuto, cambia anche il modo in cui guarda alle proprie possibilità. È un passaggio che va oltre la parete e può riflettersi nella vita di tutti i giorni", spiega ancora.

Un ruolo importante, in questo percorso, possono svolgerlo anche le uscite in falesia, dove l'arrampicata si confronta con la roccia naturale e con un ambiente diverso da quello della palestra. Un'esperienza che, attraverso attività adattate alle possibilità di ciascuno e svolte con le necessarie misure di sicurezza, permette di mettere alla prova le competenze acquisite, rafforzare la capacità di adattamento e favorire il contatto con la natura. Cambiano gli spazi, gli stimoli e i punti di riferimento, ma resta centrale lo stesso principio: offrire a ogni partecipante la possibilità di vivere un'esperienza significativa, indipendentemente dal risultato raggiunto.

"Le uscite in falesia rappresentano un'occasione di crescita particolarmente significativa, perché permettono di mettere in pratica, in un contesto completamente diverso, quello che si è imparato in palestra. Cambiano gli stimoli, gli spazi, i punti di riferimento e anche le emozioni. Per qualcuno la conquista può essere affrontare una parete di roccia, per altri semplicemente vivere serenamente un ambiente nuovo, lontano dalle proprie abitudini. Non conta arrivare in cima, ma sentirsi parte dell'esperienza, scoprire di potercela fare e condividere quel momento con gli altri", sottolinea Gasbarri.

La falesia può diventare così anche uno spazio di relazione e condivisione, nel quale il confronto con un ambiente nuovo stimola la collaborazione, la fiducia reciproca e la capacità di affrontare situazioni meno familiari. L'esperienza all'aperto offre inoltre un'occasione per superare non soltanto difficoltà fisiche, ma anche quelle barriere emotive e sociali che possono ostacolare la partecipazione.

C'è poi il valore sociale dell'intero percorso: condividere gli stessi spazi con gli appassionati di arrampicata favorisce le relazioni, il senso di appartenenza e il superamento dei pregiudizi. "L'integrazione passa anche attraverso la condivisione degli stessi ambienti. È così che si possono abbattere tante barriere", osserva.

Un approccio nel quale l'inclusione non significa chiedere a tutti di compiere gli stessi gesti o raggiungere gli stessi risultati, ma creare le condizioni affinché ciascuno possa partecipare secondo le proprie possibilità. La palestra diventa così uno spazio nel quale sentirsi accolti, costruire relazioni e sperimentare una libertà di espressione che non sia condizionata dalla paura di sbagliare o dal confronto con gli altri. "Qui non si chiede a tutti di arrivare nello stesso punto, ma di trovare il proprio modo per partecipare. Anche osservare, scegliere una presa o incoraggiare un compagno sono forme importanti di coinvolgimento", conclude. *(red.)*


BLOCK
LAND


ploy



© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli