



# **OLTRE OGNI BARRIERA**

**Gli sport inclusivi come strumento  
di uguaglianza**

Lo sport è da sempre uno strumento capace di unire le persone, di superare barriere culturali e personali. Solo recentemente però l'ambiente sportivo è diventato uno spazio realmente aperto a tutti. Proprio per questo, negli ultimi anni si è consolidato il concetto di inclusive sports, una visione dello sport che pone al centro l'individuo prima della prestazione e dell'aspetto fisico, andando a dare molta importanza all'uguaglianza, al rispetto e alla partecipazione.

Alla base dello sport inclusivo vi sono: il rispetto dell'avversario, la correttezza, la solidarietà e la collaborazione. Vengono rifiutate tutte quelle che sono le forme di discriminazione legate al genere, all'orientamento sessuale, alla corporatura fisica o alle abilità. L'obiettivo non è quello di far sentire isolate le persone ma creare ambienti in cui ognuno possa sentirsi a proprio agio, libero di esprimersi senza timore del giudizio altrui.

Un aspetto fondamentale degli sport inclusivi è l'accettazione di tutti i corpi. Non esiste un fisico "giusto" o "sbagliato" per praticare sport: ogni corpo ha un suo valore e deve essere valorizzato. Ciò promuove una relazione più sana con l'attività fisica, basata sul benessere e non solo sulla performance e la prestanza fisica. Lo sport diventa quindi un momento svago e libertà, capace di farci staccare la mente e non un luogo dove veniamo costantemente giudicati.

Un esempio molto particolare è quello del rugby il quale porta con sé il concetto del terzo tempo, tipico di questo sport ma che sta diventando sempre di più un fenomeno sportivo presente in tanti altri sport. Dopo la

competizione, avversari e compagni si ritrovano insieme per condividere un momento insieme come ad esempio una cena o una semplice merenda. Questo rituale rafforza il rispetto reciproco, ridimensiona l'ossessione per il risultato e ribadisce un messaggio fondamentale: non tutti possono vincere, ma tutti hanno il diritto di giocare e partecipare. Lo sport non deve essere per forza competitivo, ma può aiutare a costruire un clima amichevole, collaborativo e non ostile.

Esistono discipline considerate naturalmente più inclusive perché non richiedono caratteristiche fisiche specifiche o standard rigidi. Sport come la danza, il nuoto o il ciclismo favoriscono la partecipazione di persone molto diverse tra loro. In questi contesti si valorizzano temi come l'uguaglianza, la collaborazione e il rispetto, riducendo atteggiamenti di esclusione e discriminazione.

Un ruolo molto significativo è svolto dalle palestre sociali e dai centri sportivi inclusivi. Queste realtà promuovono l'uguaglianza nell'accesso allo sport, offrendo corsi a costi più accessibili e calmierati e percorsi specifici di inclusione sociale o riabilitazione. Spesso in questi casi si accolgono persone con disabilità o difficoltà economiche, dimostrando che lo sport può essere uno strumento concreto di integrazione e riscatto oltre che un luogo dove tutti possono trovare uno spazio. Un esempio riguarda l'equitazione: sono stati aperti molti centri e associazioni che permettono a chiunque di svolgere lezioni a un prezzo più accessibile.

Oltre a questo l'equitazione è uno dei pochi sport dove maschi e femmine partecipano insieme alle stesse gare, con lo stesso regolamento.

Il rugby e l'equitazione rappresentano degli esempi significativi di sport inclusivi ma non sono sicuramente gli unici. Non a caso, sono nate in diversi Paesi squadre di rugby dichiaratamente inclusive, come i Kings Cross Steelers nel Regno Unito o il Libera Rugby Club di Milano, prima squadra italiana apertamente inclusiva. Queste realtà dimostrano come lo sport possa diventare uno spazio sicuro e accogliente per tutti.

A livello internazionale, l'importanza dello sport inclusivo è testimoniata anche dai grandi eventi sportivi LGBTQ+, come i Gay Games, nati nel 1982, e gli EuroGames. Queste manifestazioni non sono solo

competizioni con dei giudici e dei premi, ma veri e propri eventi culturali che promuovono diritti e senso di comunità. Accanto a essi si stanno diffondendo sempre più inclusive sports clubs, club sportivi basati su inclusione e rispetto.

In una società ancora segnata da tante disuguaglianze e pregiudizi, gli inclusive sports rappresentano un modo più sano e leggero di fare sport. Dimostrano che lo sport può educare al rispetto delle differenze e contribuire alla costruzione di una società più equa. Perché lo sport deve smettere di essere solo una competizione e diventare uno spazio di libertà, partecipazione e condivisione, aperto a tutti, senza eccezioni, un momento in cui ognuno può condividere con altre persone le proprie passioni.



Post instagram di @liberarugby



Post instagram di @lucie\_shows e @eurogameslyon2025