

Sport Paralimpici Invernali: zone d'ombra e sfide etiche tra agonismo e rappresentazione sociale

Chiara Sergenti*, Cecilia Camellini**

*Psicologa, Psicoterapeuta, psicologa dello sport

** Psicologa, Psicoterapeuta, psicologa dello sport

Riassunto

Nonostante i Giochi Paralimpici Invernali rappresentino un evento sportivo di rilevanza internazionale, la letteratura scientifica che ne analizza le discipline, i processi di allenamento e gli aspetti psicologici rimane estremamente limitata. Questo articolo propone una panoramica critica della produzione scientifica attuale, evidenziando le zone d'ombra che ancora avvolgono lo sport paralimpico invernale di élite. L'analisi mette in luce uno squilibrio tra la rappresentazione etico-simbolica dello sport paralimpico e la sua realtà agonistica, con implicazioni sul piano culturale e scientifico tant'è che emerge una evidente scarsità di dati e studi scientifici in letteratura. Studi recenti, come quelli di Bentzen et al. (2025) e Öner (2023), sottolineano l'urgenza di una maggiore attenzione scientifica alla salute mentale, all'identità atletica e ai bisogni specifici delle/degli atlete/i paralimpici d'élite. Viene discussa la necessità di un cambiamento di paradigma che riconosca pienamente la dimensione competitiva e professionale delle/degli atlete/i paralimpici.

Parole chiave: sport paralimpici invernali; atleti d'élite; disabilità e agonismo; rappresentazione sociale; zona d'ombra scientifica

Summary

Despite the global visibility of the Winter Paralympic Games, scientific literature addressing its disciplines, training processes, and psychological dimensions remains scarce. This article offers a critical overview of existing research, highlighting the scientific blind spots that still affect the study of elite-level winter parasport. The analysis reveals an imbalance between the symbolic-ethical narrative surrounding parasport and its competitive reality, with significant cultural and scientific implications with implications on a cultural and scientific level, so much so that a clear scarcity of data and scientific studies emerges in the literature.

Recent studies (Bentzen et al., 2025; Öner, 2023) stress the urgent need for increased scientific focus on mental health, athletic identity, and the specific needs of elite-level Paralympic athletes. A paradigm shift is advocated, aimed at fully acknowledging the elite and professional status of Paralympic athletes.

Keywords: Winter Paralympic sports; elite athletes; disability and competition; social representation; scientific grey area

Contatti:
Chiara Sergenti
chiarasergenti@hotmail.it

Articolo revisionato da:
Marta Ghisi

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Sergenti C., Camellini C., (2025). VSport
Paralimpici Invernali: zone d'ombra e
sfide etiche tra agonismo e
rappresentazione sociale. *PSE Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio*, 2(2)

© Copyright 2025. L'autore/Gli autori
assegnano/assegnano a PSE Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio il diritto di
prima pubblicazione dell'opera,
contemporaneamente licenziata sotto una
Licenza Creative Commons - Attribuzione
che permette ad altri di condividere
l'opera indicando la paternità
intellettuale e la prima pubblicazione su
questa rivista.

Introduzione

Gli sport paralimpici invernali fanno parte del programma dei Giochi Paralimpici dal 1976 e hanno conosciuto un'evoluzione significativa in termini di partecipazione, organizzazione e visibilità (Giovanis & Margari, 2015). Le discipline attualmente riconosciute comprendono sci alpino, sci di fondo, biathlon, para snowboard, hockey su slittino e curling in carrozzina. Ogni sport è regolato da norme internazionali adattate, che garantiscono equità competitiva attraverso sistemi di classificazione funzionale.

Lo sviluppo di queste discipline ha permesso a centinaia di atleti/i con disabilità fisiche o visive di competere ad alto livello, condividendo lo spazio olimpico con le/i colleghe/i normodotate/i e contribuendo all'espansione di una cultura sportiva più inclusiva. Tuttavia, rispetto agli sport paralimpici estivi, quelli invernali soffrono di una minore diffusione a livello mondiale e di infrastrutture più complesse e costose da gestire.

Sebbene sul piano istituzionale e mediatico siano stati compiuti importanti passi avanti, permane una significativa discontinuità nel riconoscimento culturale e scientifico dello sport paralimpico come ambito di agonismo tecnico-specialistico, a maggior ragione nei contesti invernali (Zapf & Arbour-Nicitopoulos, 2024). Le analisi più recenti (Bentzen et al., 2025; Öner, 2023) mettono in luce l'urgenza di colmare queste lacune, sia dal punto di vista del monitoraggio psicofisico delle/degli atleti/i, sia della legittimazione scientifica del parasport come ambito di ricerca autonomo e complesso.

Panoramica sulla ricerca scientifica esistente o mancante

L'analisi della letteratura scientifica mostra che gli sport paralimpici invernali occupano ancora una zona d'ombra nella produzione accademica, in particolare per quanto riguarda la dimensione prestativa, biomeccanica e psicologica. Le pubblicazioni si concentrano prevalentemente su tematiche riabilitative, inclusive e motivazionali, mentre risultano estremamente scarse le analisi dedicate alle specifiche discipline sportive e ai processi di allenamento ad alto livello (Rodríguez Macías et al., 2022; Jefferies et al., 2012).

Alcuni studi recenti iniziano a colmare questo gap, offrendo contributi importanti: Webborn et al. (2006) hanno analizzato gli infortuni durante i Giochi di Salt Lake City 2002, evidenziando l'esigenza di dati sistematici per lo sviluppo della prevenzione. Bentzen et al. (2022) e Bentzen et al. (2025) hanno monitorato ansia, depressione e sintomi di malessere psicologico nelle/negli atleti/i della nazionale svedese durante cicli paralimpici estesi, mostrando come la salute mentale sia fortemente influenzata dalle condizioni fisiche, dalla qualità del sonno e dalla fase competitiva.

Una conferma ulteriore proviene dall'analisi bibliometrica condotta da Öner (2023), che ha tracciato le tendenze della letteratura internazionale sulla psicologia di atleti/i paralimpiche/-ci, evidenziando una crescita recente ma ancora lacune significative, soprattutto per quanto riguarda gli sport invernali, il supporto psicologico, l'identità sportiva e la gestione dello stress.

Tuttavia, molte discipline restano prive di studi tecnico-prestativi sistematici. Lo sci alpino e lo snowboard, ad esempio, pur essendo sport ad alta intensità fisica e decisionale, sono trattati quasi esclusivamente in ottica riabilitativa o simbolica. Anche sport di squadra come il para ice hockey godono di visibilità mediatica, ma raramente sono oggetto di indagini scientifiche che ne analizzino le componenti tattiche o biomeccaniche (Zapf & Arbour-Nicitopoulos, 2024).

Approfondimenti tematici

Tra prestazione e messaggio: la narrazione ambivalente del parasport.

Una delle principali contraddizioni che emergono dalla letteratura riguarda la narrazione dominante dello sport paralimpico, che tende a concentrarsi su aspetti etici e simbolici, più che sulle competenze tecniche e la prestazione agonistica. Diversi studi (Alexander, 2023; Jefferies et al., 2012; Šuc et al., 2022; Öner, 2023) sottolineano come la figura dell'atleta paralimpico/a venga spesso rappresentata attraverso la lente della resilienza, della testimonianza umana e dell'inclusione, piuttosto che come professionista dello sport. Il termine paralimpico viene utilizzato per indicare l'atleta e la categoria nella quale compete, con disabilità, e non esclusivamente atleta di livello olimpico. Quando si parla di atleti/e in categorie di élite viene normalmente specificato il livello "paralimpico/a di élite".

Nel contesto invernale, questa tendenza si acuisce: la copertura mediatica è limitata, i ruoli tecnici (come allenatrici/-ori e preparatrici/-ori) sono poco riconosciute/i, e la narrazione pubblica dell'atleta paralimpico/a si incentra sulle sue capacità di superare i limiti e le barriere piuttosto che sul metterne in risalto le competenze sportive (Alexander, 2023). Questa visione riduttiva influenza anche il modo in cui lo sport paralimpico viene studiato, sostenuto e organizzato, generando un divario rispetto allo statuto dello sport olimpico (Martin, 2012; Zapf & Arbour-Nicitopoulos, 2024).

Psicologia e benessere negli sport invernali paralimpici

Numerosi studi rilevano l'importanza degli aspetti psicologici per il rendimento e il benessere delle/degli atlete/i paralimpiche/-ci d'élite. La preparazione mentale è descritta come centrale per affrontare lo stress agonistico, le transizioni e le sfide identitarie che accompagnano la carriera sportiva (Martin, 2012; Jefferies et al., 2012; Öner, 2023). Bentzen et al. (2022) e Bentzen et al. (2025) hanno evidenziato picchi significativi di ansia e depressione durante i periodi competitivi, in particolare in presenza di infortuni, malattie o alterazioni del sonno.

Nello studio di Bentzen (2022) nel campione erano inclusi 13 atleti e atlete d'élite con disabilità fisiche o visive, appartenenti alla squadra nazionale svedese di sport paralimpici invernali, valutati attraverso monitoraggi settimanali che includevano il questionario PHQ-4 per ansia e depressione, parametri di carico di allenamento, qualità del sonno, nutrizione, infortuni e malattie, con supervisione da parte di fisioterapisti e psicologhe/-gi dello sport.

Lo studio ha rilevato che gli atleti paralimpici d'élite hanno mostrato un aumento significativo dei sintomi di ansia e depressione durante i Giochi Paralimpici rispetto al periodo precedente, mentre tali sintomi si sono quasi azzerati al termine dell'evento, confermando l'importanza di monitorare regolarmente la salute mentale per individuare precocemente segnali di disagio e offrire supporto adeguato. Questo risultato non necessariamente rileva la presenza di un disagio clinicamente significativo, ma evidenzia la risposta psichica a momenti di stress, per i quali si potrebbe valutare l'attuazione di interventi di riduzione del carico mentale e di prevenzione, esattamente come si potrebbe prevedere un intervento di defaticamento fisico in contesti di alta competizione. Lo studio di Bentzen et al. (2025) ha monitorato per 44 settimane 45 atleti e atlete paralimpici d'élite, raccogliendo settimanalmente dati su ansia e depressione tramite il questionario PHQ-4, insieme a informazioni su sonno, carico di allenamento, fatica, infortuni e malattie, rilevando che circa la metà degli atleti ha manifestato sintomi di ansia o depressione almeno una volta, con una significativa associazione tra distress mentale, infortuni, malattie e ridotto sonno.

Anche Šuc et al. (2022), analizzando la soddisfazione di vita e l'identità atletica di sciatrici e sciatori paralimpiche/-ci a Sochi 2014, hanno riscontrato una connessione forte tra il riconoscimento del proprio ruolo sportivo -inteso come la percezione e l'identificazione personale nel ruolo di atleta — è

stato valutato attraverso l'Athletic Identity Measurement Scale, che misura quanto l'identità sportiva sia centrale per la persona, e il benessere personale. Gli atleti e le atlete intervistati riportano una vita molto soddisfacente e una forte identità atletica, senza evidenze di differenze legate a variabili demografiche o legate alla disabilità.

Rodríguez Macías et al. (2022) includono tra i fattori chiave del processo di allenamento la motivazione, autostima e capacità di gestione dello stress. La letteratura converge dunque sulla necessità di integrare stabilmente le competenze psicologiche nei percorsi di allenamento degli atleti d'élite paralimpici, esattamente come si consiglia per gli atleti normodotati.

Coaching e strutture di supporto: professionalità a confronto

Il ruolo di allenatrici/-ori e delle strutture tecniche è un altro nodo critico. Alexander (2023) documenta come, nei contesti d'élite, le/i coach paralimpiche/-ci siano chiamati a gestire non solo aspetti tecnici ma anche dinamiche relazionali, logistiche, motivazionali e di advocacy. Tuttavia, queste/i professioniste/i sono spesso meno riconosciute/i rispetto alle/ai colleghe/i olimpiche/i, anche per la scarsità di percorsi formativi specifici e di una cultura sportiva orientata alla prestazione.

Rodríguez Macías et al. (2022) confermano che molte/i para-atlete/i affrontano barriere strutturali e culturali che ostacolano la costruzione di una carriera agonistica completa: carenza di fondi, marginalizzazione mediatica, scarsa presenza femminile, mancanza di scouting e programmazione a lungo termine.

La scarsità di dati prestativi: una questione politica

La zona d'ombra scientifica che avvolge lo sport paralimpico invernale non è solo una questione tecnica, ma anche culturale e politica. La revisione condotta da Rodríguez Macías et al. (2022) evidenzia come, nella maggior parte delle discipline, non esistano ancora protocolli condivisi di allenamento, valutazione biomeccanica o profilazione psicologica. Anche il lavoro di Zapf & Arbour-Nicitopoulos (2024), pur centrato sull'hockey adattato, segnala la mancanza di studi analitici sulla performance, soprattutto nel contesto paralimpico.

Un'eccezione significativa è rappresentata dallo studio di Webb et al. (2006), che ha monitorato infortuni in tre discipline (sci alpino, hockey su slittino, sci di fondo) durante i Giochi del 2002. Tuttavia, a vent'anni di distanza, gli sport paralimpici invernali restano in gran parte esclusi dalle grandi banche dati internazionali, dai finanziamenti strutturati per la ricerca sportiva e dalle piattaforme di condivisione scientifica.

La minore attenzione verso gli sport paralimpici è anche una questione politica oltre che culturale e mediatica ed economica perché oggetto di finanziamenti diseguali: governi e istituzioni sportive destinano meno fondi agli sport paralimpici, sia per l'organizzazione di eventi che per il sostegno delle/degli atlete/i. Le normative che promuovono l'inclusione nello sport sono spesso deboli o non applicate con forza. Le persone con disabilità sono sottorappresentate nei luoghi decisionali, quindi le loro esigenze sportive ricevono meno attenzione.

Gli sport paralimpici ricevono meno spazio nei media, il che riduce la visibilità e l'interesse pubblico. Spesso gli atleti paralimpici vengono raccontati come "eroine/eroi che "superano la disabilità": sembra che per queste persone la competizione sia utilizzata come una metafora per indicare la tendenza a allenarsi e competere per sconfiggere i propri limiti, intesi come avversari. Questa retorica del superamento del limite non promuove una vera e propria cultura inclusiva, che si basa invece sulla creazione di contesti dove le caratteristiche di ogni persona non sono viste come una limitazione, ma come una risorsa. Invece che come sportivi professionisti, gli atleti paralimpici vedono ridotta la loro

competenza tecnica a livello marginale e il motivo per cui “fanno successo” è la loro capacità di ispirare con il proprio esempio di vita vincente. Il rischio dietro questa retorica è quello di trasmettere un messaggio distorto riguardo la disabilità: essa appare come una condizione da superare, con il risultato che contro di essa o si vince o si perde, come in una gara.

La società tende a valorizzare il corpo “come vincente”, e questo si riflette anche nello sport. Il corpo con deficit funzionali e portatore di handicap non può vincere per forza fisica contro quello normodotato; perciò, gli vengono attribuite qualità e caratteristiche apprezzabili come la resilienza e forza di volontà, per rendere accettabile una condizione che potrebbe indurre in chi la vive in prima persona o la sperimenta come osservatore sensazioni di inferiorità e vissuti di impotenza o angoscia.

Le aziende sponsorizzano meno gli sport paralimpici perché li ritengono meno redditizi in termini di visibilità attirando meno pubblico e meno entrate, creando così un circolo vizioso di disinvestimento. Anche in ambito accademico si riscontrano differenze: le università e i centri di ricerca dedicano meno risorse allo studio degli sport paralimpici, sia in ambito biomeccanico che psicologico e nel mondo della ricerca esiste un pregiudizio implicito che considera gli sport per normodotati come “standard”.

La disuguaglianza tra sport paralimpici e normodotati riflette una più ampia disparità di potere e di valore sociale attribuito alle persone con disabilità. In questo senso, è una questione politica perché riguarda “chi ha voce, chi viene visto, e chi viene valorizzato”.

Conclusioni e prospettive future

La letteratura analizzata mostra come lo sport paralimpico invernale d'élite continui a vivere in una zona d'ombra scientifica, dove la produzione di conoscenze è frammentaria, discontinua e fortemente sbilanciata verso aspetti etico-narrativi. L'atleta paralimpico/a è spesso rappresentata/o come figura ispirazionale, più che come professionista della prestazione, e questa distorsione si riflette sia sulla visibilità pubblica che sui modelli di ricerca e supporto.

La psicologia dello sport, il coaching, la biomeccanica e l'allenamento ad alta specializzazione sono ambiti ancora poco esplorati nelle discipline paralimpiche invernali, che restano marginalizzate anche rispetto alle omologhe estive. Tuttavia, gli studi esistenti dimostrano che esiste un agonismo reale, esigente, e una forte identità atletica tra le/i partecipanti (Bentzen et al., 2022; Šuc et al., 2022).

Per affrontare questa asimmetria, è necessario un cambio di paradigma. La ricerca dovrebbe essere incentivata non solo come atto di documentazione, ma come strumento di giustizia sportiva, capace di legittimare pienamente l'impegno e il valore tecnico delle/gli atlete/i paralimpiche/-i. Questo richiede investimenti mirati, percorsi di formazione specifici, collaborazione tra enti sportivi e universitari, e una maggiore presenza del parasport nei programmi accademici.

Il panorama universitario italiano offre diversi esempi di pratiche inclusive, tra cui l'Università di Verona. Il corso di laurea interateneo in Salute e Sport e le iniziative del CUS promuovono lo sport come esperienza accessibile e condivisa da tutte le persone a tutti i livelli di pratica, anche come percorso di eccellenza agonistica.

Tra le sfide più rilevanti, vi è quella di sviluppare una psicologia dello sport capace di includere il concetto stesso di disabilità in una visione più ampia dell'atleta e di sintonizzarsi sulle esigenze specifiche degli atleti paralimpici di élite (Martin, 2012; Öner, 2023). Come mostrano gli studi più recenti (Bentzen et al., 2025), la salute mentale e la gestione dello stress in ambito paralimpico presentano caratteristiche uniche legate al vissuto corporeo, al riconoscimento sociale e alle transizioni identitarie.

Ad oggi, molti strumenti psicometrici sono stati validati solo su popolazioni normodotate, e pochi percorsi di formazione per psicologhe/i sportive/i includono moduli dedicati al parasport. Ciò comporta una doppia fragilità: da un lato, l'atleta paralimpica/o può non ricevere un supporto specialistico adeguato; dall'altro, la/lo psicologa/o rischia di ridurre la complessità dell'esperienza sportiva alla sola dimensione adattiva o motivazionale, perdendo di vista gli obiettivi di performance.

È quindi fondamentale promuovere una psicologia dello sport inclusiva e scientificamente solida, che riconosca il valore agonistico delle/degli atlete/i paralimpiche/-ci invernali e sappia accompagnarli in tutti gli aspetti della preparazione e della carriera. L'obiettivo è quello di offrire agli atleti paralimpici pari opportunità di supporto psicologico e di allenamento mentale forniti agli atleti normodotati, facendo attenzione al contrasto agli stereotipi e ai pregiudizi che ancora oggi connotano la disabilità.

Ciò si può realizzare attraverso interventi individuali e di gruppo, come mental training e supporto nella gestione di stress, ansia da prestazione e di costruzione della propria identità come atleta, e tramite il lavoro con il team multidisciplinare che coinvolge allenatori, preparatori atletici, medici e fisioterapisti. Questo tipo di attività può trovare spazio in tutti i contesti, dai collegiali e allenamenti quotidiani alle gare nazionali e internazionali, dai laboratori universitari ai centri sportivi dove pratiche inclusive e ad alto livello convivono, coinvolgendo direttamente atlete/i, tecnici, psicologi e formatori in un approccio olistico e realmente inclusivo. Strumenti psicometrici adattati, visualizzazioni mentali multisensoriali o programmi di sensibilizzazione agli stereotipi sono tutti suggerimenti validi, ma non efficaci per l'obiettivo inclusivo se utilizzati per adattare una popolazione ad uno standard di normalità.

Il doversi confrontare con un corpo infortunato o con un deficit funzionale è una condizione che può riguardare sia atleti normodotati che disabili, esattamente come una visualizzazione multisensoriale può essere di beneficio a tutti gli atleti. Questi sono solo due esempi tesi a dimostrare come l'approccio inclusivo si rivolga non alla disabilità dell'atleta, ma all'atleta senza distinzioni.

Riconoscere l'atleta paralimpica/o come competente, competitiva/o e portatrice/-ore di conoscenza significa rafforzare l'intero sistema sportivo, rendendolo più equo, inclusivo e scientificamente fondato.

Bibliografia

Alexander, D. M. (2023). *Understanding attitudes, knowledge, and behaviours in the parasport coaching context* (Doctoral dissertation, McGill University). eScholarship@McGill. <https://escholarship.mcgill.ca/concern/theses/4f16c3754>

Bentzen, M., Kenttä, G., Derman, W., Wik, E. H., Havela, J., Karls, T., Stenman, A., & Fagher, K. (2025). Mental distress is associated with injury and illness in elite Para athletes: A 44-week prospective study over 13,860 athlete days. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11, e002267. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002267>

Bentzen, M., Kenttä, G., Karls, T., & Fagher, K. (2022). Monitoring mental distress in Para athletes in preparation, during and after the Beijing Paralympic Games 2022: A 22-week prospective mixed-method study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 945073. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.945073>

Giovanis, V., & Margari, E. (2015). The evolution of the Winter Paralympic Games and sports. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 3, 69–79. <https://doi.org/10.1556/18189172.2015.0311>

Jefferies, P., Gallagher, P., & Dunne, S. (2012). The Paralympic athlete: A systematic review of the psychosocial literature. *Prosthetics and Orthotics International*, 36(3), 278–289. <https://doi.org/10.1177/0309364612451200>

Martin, J. D. (2012). Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 22(1), 70–73. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31824204cc>

Öner, Ç. (2023). The psychology of Paralympic athletes: A bibliometric analysis. *International Journal of Disability Sports and Health Science*, 6(Special Issue 1), 360–379. <https://doi.org/10.33438/ijds.1358425>

Rodríguez Macías, M., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., & Abad Robles, M. T. (2022). The sport training process of para-athletes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7242. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127242>

Šuc, N., Vidmar, G., Cecić Erpič, S., & Lešnik, B. (2022). Life satisfaction and athletic identity among Olympic para-alpine skiers: A survey. *International Journal of Rehabilitation Research*, 45(3), 267–272. <https://doi.org/10.1097/MRR.0000000000000539>

Webborn, N., Willick, S., & Reeser, J. C. (2006). Injuries among disabled athletes during the 2002 Winter Paralympic Games. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(5), 811–815. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000218120.05244.da>

Zapf, J., & Arbour-Nicitopoulos, K. (2024). Hockey and the adaptive athlete: Para ice hockey, special hockey, standing amputee hockey, deaf hockey, and blind hockey. In A. J. De Luigi (Ed.), *Adaptive sports medicine: A clinical guide* (2nd ed., pp. 369–381). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-44284-1_23