



Manuale

“Utilizzo dell’Educazione Non Formale e della pratica sportiva per promuovere l’inclusione di giovani con disabilità”

PROGETTO:

“Overcoming the limiting realities creatively: Sport methodology in youth work for inclusion”, Finanziato da JUGEND für Europa, Agenzia Nazionale Giovani Tedesca per il programma Erasmus+.

REDATTORI:

Enrico Taddia
Armin Cerkez

AUTORI:

Enrico Taddia
Armin Cerkez
Maja Katinić Vidović
Danijela Matorčević
Miloš Matorčević
Željko Pasuj
Čedo Velašević

Partners di progetto:

Youth Power Germany e.V., Germania
Active youth in happy Europe (AMUSE), Serbia
Basketball club “Virtus Basket”, Serbia
Association for improvement of modern living skills “Realization”, Croazia
Wizard, obrt za savjetovanje, Croazia
Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italy

GRAFICA:

Daniel Medeiros

EDITORE:

Youth Power e.V., Germany

TRADUZIONE:

Enrico Taddia
Ana Globočnik

**Berlino, Germania
2020**



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



YOUTH
POWER

INTRODUZIONE

Il manuale intitolato "Utilizzo dell'Educazione Non Formale e della pratica sportiva per promuovere l'inclusione di giovani con disabilità" è stato pensato per educatori che lavorano coi giovani e allenatori sportivi, allo scopo di includere i giovani con disabilità nelle loro attività quotidiane usando lo sport come metodo e strumento di inclusione sociale. Si pone l'obiettivo di fornire le basi per lo sviluppo di nuove capacità e conoscenze in organizzazioni che lavorano con i giovani, tra cui organizzazioni non governative, istituzioni governative e società sportive. Il manuale fornisce una panoramica approfondita di tutti gli argomenti maggiormente rilevanti per l'inclusione sociale attraverso lo sport: principi di educazione non formale, pratica sportiva quale strumento di inclusione, introduzione alla disabilità e consigli metodologici e operativi.

La prima parte del manuale fornisce una spiegazione della terminologia di base che verrà utilizzata in tutto il testo. L'attenzione verrà successivamente posta sulla metodologia sportiva da una prospettiva generale. Questo capitolo fornisce un'introduzione relativa alla pratica dell'allenamento sportivo e alla pianificazione delle sessioni.

Il capitolo sugli spazi inclusivi offre consigli pratici su come consentire la partecipazione senza creare esclusioni adattando lo spazio, le attrezzature e l'atteggiamento verso l'inclusione. L'attività fisica adattata si è dimostrata molto efficace quando si lavora con giovani con disabilità, questo capitolo fornisce una panoramica dettagliata di modelli ed esercizi pratici per applicare questa metodologia.

Il lavoro educativo dedicato ai giovani e lo sport aiutano a sviluppare una vasta gamma di competenze - sociali, linguistiche, culturali, ecc. Nella guida analizzeremo la modalità con cui la pratica sportiva possa favorire l'acquisizione di competenze e capacità nei giovani.

Questa guida offre infine una serie di consigli pratici su come lavorare con giovani in possesso di abilità differenti e preparare educatori/allenatori, i partecipanti e l'ambiente circostante ad includere persone con esigenze speciali. Fornisce un modello esemplificativo di piano educativo individualizzato e aiuta nella progettazione e sviluppo di un piano di allenamenti ed attività sportive inclusive.



BREVE DESCRIZIONE DEL PROGETTO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) all'interno delle schede informative sull'attività fisica a vantaggio della salute (2015), ribadisce che l'attività fisica può svolgersi in una serie di contesti. Dati allarmanti degli Stati membri dell'Unione europea (UE) indicano che 6 persone su 10 di età superiore ai 15 anni non esercitano o praticano raramente uno sport e più della metà non intraprende mai o raramente altri tipi di attività fisica, come andare in bicicletta, camminare, svolgere le faccende domestiche o occuparsi di giardinaggio. La ricerca indica anche che gli adulti e le persone anziane di bassa estrazione socioeconomica, gruppi etnici minoritari, nonché le persone con disabilità sono meno coinvolti in attività fisiche e sono più difficili da raggiungere rispetto ad altri in termini di promozione dell'attività fisica.¹

Lo sport è importante per tutti, anche per le persone con disabilità. È importante perché fa bene alla salute e offre la possibilità di conoscere persone e fare nuove amicizie, così come può diventare una passione molto seria, utile per un ulteriore sviluppo personale. Fare sport è un diritto delle persone con disabilità, come è ribadito nella Convenzione delle Nazioni Unite. Stili di vita attivi, attività fisiche e sport sono elementi fondamentali per lo sviluppo cognitivo e l'inclusione sociale delle persone con disabilità. L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale.

¹ World Health Organisation (2015): "Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European Region"; <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>, accessed April 2020

Al giorno d'oggi, è ancora realtà che le persone con disabilità hanno meno opportunità ed occasioni meno favorevoli rispetto ai loro coetanei, nell'area sportiva della vita. “Le barriere più frequenti per le persone con disabilità a partecipare allo sport includono la mancanza di consapevolezza da parte delle persone senza disabilità su come coinvolgerle adeguatamente nei team; la mancanza di opportunità e programmi di formazione e competizioni dedicate; troppe poche strutture accessibili a causa di barriere fisiche; informazioni limitate rispetto l’accesso alle risorse dedicate a persone con disabilità.”²

Therefore, objectives of the project are:

- Bring positive and long-lasting effects on participating and indirectly on non-participating (youth and sport) organisations and youth/sport workers by enhancing knowledge management with new innovative youth work and sport resources and training models/curricula in order to provide quality youth sport work programmes for inclusion of youngsters with different abilities in our communities.
- Support youth workers and sport trainers in acquiring and developing key competences as youth trainers (of other youth/sport workers) in the field of using sport methodology in youth work and sports for inclusion of different abilities’ youngsters.
- Engage into intensive dissemination and exploitation activities of existing and newly produced products and attract more different abilities’ youngsters to our youth/sport work activities, and thus increase inclusion among youngsters.

Project activities are:

- A1 – Project Management activities
- M1 – Kick-off transnational project meeting of the partners
- O1 – Guidebook “Using NFE and sport methodology for inclusion of youngsters with disabilities”
- M2 – 2nd transnational project meeting
- O2 – Curriculum “Training youth workers and professional sport trainers in using sport methodology for inclusion and interaction of different abilities’ youngsters”
- C1 – LTTA Training of trainers, piloting of the O2 - Curriculum
- M3 – 3rd transnational project meeting

² Kiuppis, F.: “Sport and Disability: From Integration Continuum to Inclusion Spectrum”; Routledge; 2018

- O3 – Toolkit “Sport methods/games – adapted for using in youth / sport work for inclusion and interaction of different abilities’ youngsters”
- M4 – 4th transnational project meeting
- E1, E2, E3 – National conferences in Italy, Croatia and Serbia
- E4 – International conference, Germany
- M5 – Evaluation transnational project meeting

Project partners are:

1. Youth Power Germany e.V.
2. Udruženje Aktivni mladi u Europi – Serbia
3. Basketball club „Virtus Basket“ – Serbia
4. Udruga za unapređenje suvremenih životnih vještina Ostvarenje – Croatia
5. Wizard, obrt za savjetovanje – Croatia
6. Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus -Italy

CONTENUTI

INTRODUZIONE.....	3
1 B Terminologia di base – Introduzione al lavoro educativo dedicato ai giovani, educazione non formale e disabilità.....	9
1.1 Il lavoro educativo dedicato ai giovani	10
1.2 Educazione Non Formale	11
1.3 Disabilità – terminologia, modelli e classificazioni.....	13
2 Sport come strumento e metodologia.....	20
2.1 Panoramica della metodologia sportiva	20
2.2 Connettere Sport ed Educazione Non Formale	23
2.3 Educazione Non Formale e Sport – Quali metodologie utilizzare?.....	27
3 Impostazione di uno spazio inclusivo	30
3.1 L’attività fisica inclusiva dal punto di vista dell’animazione socioeducativa	30
3.2 Spazi inclusivi	32
4 Attività fisica adattata – sport e disabilità.....	39
4.1 Prospettiva storica	39
4.2 Attività Fisica Adattata	43
4.3 Modelli e Tipologie di Attività Fisiche Adattate.....	52
4.4 Sport Integrato	56
5 A Scopi e obiettivi nell’utilizzo delle metodologie sportive con i giovani con disabilità.....	58
5.1 Costruire autostima e partecipazione	59
5.2 Benefici Psicologici, Psico-Sociali e fisici.....	62
5.3 Impatto sulla salute mentale	64
6 Sviluppo di competenze per i giovani con e senza disabilità attraverso lo sport e l’Educazione Non Formale	67
6.1 Competenze nello Sport Integrato	69
6.2 La consapevolezza del riconoscimento delle competenze	73
7 Piano Educativo Individualizzato (PEI).....	77

8	Consigli pratici per attività quotidiane dedicate a gruppi composti da giovani in possesso di abilità differenti.....	80
8.1	La valutazione iniziale.....	80
8.2	Le Unità Didattiche di Apprendimento	83
8.3	La Valutazione e la Riprogrammazione	84
8.4	La programmazione parallela di più competenze	86
8.5	Le strategie da campo: il piano di allenamento.....	89
	Bibliografia	95
	Sitografia.....	99



1 TERMINOLOGIA DI BASE – INTRODUZIONE AL LAVORO EDUCATIVO DEDICATO AI GIOVANI, EDUCAZIONE NON FORMALE E DISABILITÀ

Gli educatori che lavorano in contesti sportivi sono spesso in possesso della qualifica di allenatore. Come tali, hanno esperienza nella conduzione e organizzazione di attività sportive. Spesso inoltre, le associazioni sportive e le squadre sono “composte in larga parte da giovani con un talento per uno sport, con famiglie alle spalle in grado di favorire e supportare la loro partecipazione oltre a sostenere le spese necessarie ai loro allenamenti”³ Una conseguenza è che gli allenatori sportivi e le organizzazioni sportive di solito hanno poca o nessuna esperienza nel trattare con i giovani con minori opportunità (con problemi di mobilità, qualsiasi forma di disabilità, condizioni socio economiche critiche, nessuna motivazione per lo sport, ecc.). Per quanto siano esperti nello sviluppo fisico, accade che spesso manchino delle conoscenze teoriche o delle competenze generali per lavorare con questo gruppo target di giovani.

D'altro canto, la maggior parte degli “**operatori giovanili**” lavora regolarmente con i giovani con minori opportunità. Sono professionisti per lo più formati a riconoscere i bisogni sociali degli individui e a proporre metodi che rispondano direttamente a tali bisogni”.⁴ Tuttavia, gli animatori giovanili di solito non sono esperti delle metodologie sportive. Potrebbero avere una certa esperienza in "attività tradizionali come il calcio, il basket o le escursioni in piscina per completare il loro programma di attività, ma generalmente non sono addestrati a guidare i processi di apprendimento che derivano dalle attività sportive".⁵ Può succedere che gli animatori giovanili non siano appassionati di sport e non abbiano familiarità con le diverse opportunità sportive dedicate ai giovani, indipendentemente dal loro background o abilità. Potrebbero non avere l'attrezzatura, le strutture o il sostegno della comunità locale per iniziare a proporre attività sportive con specifiche finalità educative.

Entrambe le categorie, allenatori ed operatori giovanili stanno cercando di sviluppare le proprie aree di intervento, per innovare i propri percorsi educativi ed includere più partecipanti. Questo manuale è dedicato alle due categorie, in quanto si ha la consapevolezza che questi suggerimenti possano essere utili ad entrambi.

³ Schroeder K., Geudens T. - “Fit for Life”; SALTO Inclusion Resource Centre, 2011. Disponibile al link <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-628/FitForLife.pdf>, consultato ad Aprile 2020; pag. 9

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

1.1 IL LAVORO EDUCATIVO DEDICATO AI GIOVANI

Il lavoro giovanile, come pratica e campo di lavoro, è emerso alla fine del 20° secolo per rispondere a una crescente esigenza di sviluppo delle competenze dei giovani per affrontare le sfide della società della conoscenza. Il servizio sociale in generale si era già concentrato in precedenza sui giovani con minori opportunità, compresi quelli con disabilità, ma ci si aspettava che i giovani “tradizionali” sviluppassero nuove competenze all’interno del sistema di istruzione formale, attraverso la famiglia o gli amici o anche, più tardi, nel contesto lavorativo.

Il Consiglio d’Europa ha definito che lo “Youth work è stato riconosciuto come un termine in grado di coprire una vastità di attività sociali, culturali, educative, ambientali, con e per le giovani popolazioni, in gruppo o individualmente. L’educazione giovanile è promossa e sviluppata da operatori giovanili professionisti o volontari e si basa sull’apprendimento non formale ed informale dedicato a giovani che partecipano in forma volontaria. Il lavoro educativo giovanile (youth work) è essenzialmente una pratica sociale, che opera con la popolazione giovanile e le società in cui vivono, facilitando la loro partecipazione ed inclusione nei processi decisionali delle loro comunità”.⁶

Lo Youth work ha essenzialmente 3 caratteristiche⁷:

- I giovani scelgono liberamente di partecipare;
- Il lavoro è realizzato nelle comunità in cui i giovani vivono;
- Giovani e operatori giovanili sono entrambi partner di un processo di apprendimento condiviso.

Fin dalla nascita del lavoro educativo dedicato ai giovani, è stato ampiamente accettato che i percorsi educativi venissero realizzati da organizzazioni, profit o non-profit, in centri giovanili, o clubs che operino direttamente con i giovani. L’Unione Europea ha ribadito però la necessità di porre maggiore attenzione all’inclusione in questi luoghi e percorsi di giovani con minori opportunità. Secondo l’Agenzia Salto Inclusion and Diversity, per minori opportunità si intendono giovani con⁸:

⁶ Consiglio d’Europa, <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>, consultato ad Aprile 2020

⁷ “Working with young people: the value of youth work in the European Union”; European Commission, 2014; http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/study/youth-work-report_en.pdf; consultato ad April 2020, pg 4

⁸ Kloosterman P., Brown C. - “No offence”; Salto Youth Inclusion Resource centre, 2010. Disponibile al link <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>, consultato ad Aprile 2020

- Ostacoli sociali: giovani vittime di discriminazioni (a causa di genere, etnia, religione, orientamento sessuale, disabilità, ecc.), giovani con limitate competenze sociali o con comportamenti antisociali, giovani in situazione precaria, (es.) autori di reato, ex- tossicodipendenti, genitori giovani e/o single, orfani ecc.
- Ostacoli Economici: giovani con un tenore di vita basso, che dipendono dal sistema di assistenza sociale, giovani disoccupati di lunga durata, giovani senza casa, giovani indebitati o con problemi finanziari, ecc.
- Disabilità: Giovani con disabilità cognitiva, fisica, sensoriale ecc.
- Difficoltà Educative: giovani con difficoltà di apprendimento, abbandono scolastico precoce, giovani che non hanno trovato la loro strada nel sistema scolastico, giovani con scarso rendimento scolastico a causa di un diverso background culturale/linguistico, eccetera.
- Differenze Culturali: giovani immigrati o rifugiati o discendenti da famiglie di immigrati o rifugiati, giovani appartenenti a una minoranza nazionale o etnica, giovani con problemi di adattamento linguistico e inclusione culturale, ecc.
- Problemi di Salute: giovani con problemi di salute cronici, malattie gravi o disturbi psichiatrici, giovani con problemi di salute mentale, ecc.
- Ostacoli geografici: giovani provenienti da zone remote, rurali o di montagna, giovani che vivono su piccole isole o regioni periferiche, giovani provenienti da zone urbane problematiche, giovani provenienti da zone meno servite (trasporti pubblici limitati, strutture povere, villaggi abbandonati ...), ecc.

Questa guida si concentrerà sui giovani con disabilità e sulla loro integrazione e inclusione. Negli ultimi 20 anni, l'Unione Europea e le parti interessate hanno promosso lo sviluppo e l'integrazione dell'animazione socioeducativa in una più ampia gamma di settori – principalmente tra i club sportivi, nel settore IT e nelle scuole. La specificità di questo manuale è quello di focalizzarsi sull'inclusione attraverso la pratica sportiva.

1.2 EDUCAZIONE NON FORMALE

L'educazione Non Formale (NFE) si è sviluppata parallelamente al lavoro giovanile e alla fine è diventata la sua componente essenziale. La NFE rafforza le caratteristiche essenziali del lavoro giovanile, sopra menzionate, e le usa come base

per l'apprendimento. Di solito si differenziano 3 tipi fondamentali di educazione: quella formale, quella non formale e quella informale (Doc. 1)⁹.

Formal	Non-formal	Informal
Usually at school	At institution out of school	Everywhere
May be representative	Usually supportive	Supportive
Structured	Structured	Unstructured
Usually prearranged	Usually prearranged	Spontaneous
Motivation is typically more extrinsic	Motivation may be extrinsic but it is typically more intrinsic	Motivation is mainly intrinsic
Compulsory	Usually voluntary	Voluntary
Teacher-led	May be guide or teacher-led	Usually learner-led
Learning is evaluated	Learning is usually not evaluated	Learning is not evaluated
Sequential	Typically non-sequential	Non-sequential

Doc. 1¹⁰

Le caratteristiche dell'Educazione Non Formale sono¹¹:

- Coesistenza equilibrata e interazione tra dimensioni cognitive, affettive e pratiche dell'apprendimento;
- Connessione tra apprendimento individuale e sociale, apprendimento orientato al partenariato e relazioni simmetriche di apprendimento/insegnamento;
- È partecipativa e orientata al soggetto in fase di apprendimento;
- È orientato all'apprendimento esperienziale, utilizzando esperienze e incontri interculturali come strumento di apprendimento.

⁹ Eshach H. (2007.) - "Bridging In-school and Out-of-school learning: Formal, Non-Formal and Informal Education"; estratto dal Journal of Science Education and Technology, 16 (2), 171-190; p.174

¹⁰ Ibid.

¹¹ Principi del lavoro giovanile, <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>

Pertanto, tenendo conto delle caratteristiche e delle metodologie dell'educazione non formale, possiamo evidenziare questi valori fondamentali della NFE:

- Valori connessi allo sviluppo personale:
 - Autonomia;
 - Atteggiamento critico;
 - Apertura mentale e curiosità;
 - Creatività.

- Valori connessi allo sviluppo sociale:
 - Capacità di comunicazione;
 - Partecipazione e cittadinanza democratica;
 - Responsabilità;
 - Lavoro di gruppo;
 - Soluzione dei conflitti.

- Valori etici:
 - Solidarietà;
 - Tolleranza e rispetto.

È interessante notare che lo sport si basa sugli stessi valori dell'educazione non formale. Per molti anni si è pensato che l'educazione sportiva per i giovani si concentrasse principalmente sullo sviluppo fisico di individui di talento o giocatori amatoriali. Ora, riconosciamo che lo sport insegna ai giovani gli stessi valori dell'istruzione non formale e del lavoro educativo dedicato ai giovani in generale. La domanda rimane: perché gli allenatori sportivi non usano i metodi di educazione non formale e perché gli youth workers non usano più metodologie sportive?

1.3 DISABILITÀ – TERMINOLOGIA, MODELLI E CLASSIFICAZIONI

La comprensione di una eventuale ridotta funzionalità fisica o mentale è importante per il lavoro di esperti nel campo dell'attività fisica e delle attività di lavoro sportivo giovanile. La conoscenza dei cambiamenti che si verificano a causa di una menomazione e di una malattia, sia che si verifichino a livello di funzione fisica, strutture/funzioni anatomiche e/o funzioni mentali, sono ugualmente importanti per la creazione e l'attuazione di programmi/attività efficaci nell'ambito della pratica sportiva dedicata ai giovani. L'attività fisica è uno dei prerequisiti più importanti per la salute umana. Quando si collabora con persone con disabilità, la partecipazione all'attività fisica è molto più significativa. Oltre agli effetti positivi sulla salute

biologica, la partecipazione all'attività fisica, allo sport e alla ricreazione sportiva, consente alle persone con disabilità di reintegrarsi nella società e quindi contribuisce al miglioramento della loro salute mentale e sociale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) "circa il 15% della popolazione mondiale - oltre un miliardo di persone - vive con qualche forma di disabilità, di cui il 2-4% ha notevoli difficoltà di funzionamento. Molte di queste persone richiedono tecnologie assistive come dispositivi per ipovedenti, sedie a rotelle o apparecchi acustici. Si prevede che questo numero raddoppierà a 2 miliardi entro il 2050 ". (OMS global disability action plan 2014-2021 ", 2015). Certamente, questa realtà rappresenta qualcosa che riguarda tutti noi. Le persone con disabilità di solito sono esposte a discriminazione, esclusione ed emarginazione. Le attività sportive avvicinano tutte le persone e migliorano le attività fisiche e mentali di tutti indipendentemente dalla loro disabilità/abilità.

Prima di entrare nel dettaglio di come le attività sportive giovanili migliorino la qualità della vita e l'inclusione delle persone con disabilità, è importante **definire la terminologia utilizzata, i modelli di disabilità, le classificazioni e le diverse percezioni.**

Quando si tratta il tema della disabilità, il primo scoglio che gli studiosi si trovano ad affrontare è proprio legato alla terminologia più adeguata per definire una persona in possesso di handicap. Diversi studiosi hanno privilegiato negli ultimi anni la dizione "situazione di handicap". Questa terminologia potrebbe avere il privilegio di far riflettere ad una condizione più complessa del singolo individuo e che coinvolge quindi il contesto in cui ciascuno vive, sia per gli aspetti materiali che per gli aspetti relazionali, ma anche per le questioni storico culturali. In particolare uno studioso (D. Mautuit, 1995) ha cercato di vedere nella "situazione di handicap" tre aspetti: il primo riguarda l'individuo e l'individuazione del suo deficit, il secondo riguarda il contesto e l'individuazione degli ostacoli possibili ed il terzo riguarda le relazioni d'aiuto necessarie a ciascun essere vivente, ed in particolare per chi è in situazione di handicap. Aggiungiamo a quest'ultimo aspetto la necessità di accogliere la sfida dell'impegno a ridurre, insieme, gli handicap. Ma è difficile oggi avere le idee chiare sul nome da utilizzare, e questo per ragioni che sono anche, o soprattutto, valide, interessanti, positive. Ogni nome può ampliare la distanza, e con un nome invece si può valorizzare la comune appartenenza e quindi la vicinanza. Claudio Imprudente, uno studioso italiano con una grave lesione cerebrale congenita, ha proposto il termine diversabilità in maniera provocatoria, la stessa provocazione che potrebbe suscitare definire un povero diversamente ricco. Pur consapevoli che ogni persona

possiede capacità e possibilità, il rischio per alcune persone di non scoprire la propria abilità è forte.

Secondo la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità "Le persone con disabilità includono coloro che hanno menomazioni fisiche, mentali, intellettuali o sensoriali a lungo termine che in interazione con varie barriere possono ostacolare la loro piena ed effettiva partecipazione alla società su una base di eguaglianza con gli altri" (articolo 1 della Convenzione¹²).

In generale, il termine disabilità si riferisce a qualche condizione o caratteristica che è collegata a un particolare individuo e, quindi, è in una certa misura incarnata. Le disabilità sono presenti quando le attività che vengono eseguite abitualmente dalle persone (ad esempio camminare, parlare, leggere) sono in qualche modo limitate o non possono essere svolte in modi abituali. Una persona che ha una cecità congenita, ha una disabilità.¹³ Un individuo che ha avuto un ictus nell'emisfero destro del cervello e di conseguenza ha poca mobilità nella gamba sinistra, ha una disabilità. Le disabilità possono anche verificarsi in combinazione (mobilità e limitazioni del linguaggio). In accordo con la "International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps (ICIDH¹⁴)" pubblicata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la seguente terminologia è definita come segue:

- Compromissione rappresenta una "perdita o anomalia di una struttura, di una funzione psicologica, fisiologica o anatomica";
- Disabilità definisce "qualsiasi limitazione o perdita (derivante da menomazione) della capacità di svolgere un'attività nel modo o nella misura considerata normale per un essere umano";
- Handicap rappresenta la "condizione di svantaggio derivante da una menomazione o una disabilità che, in un determinato soggetto, limita o impedisce l'adempimento del normale ruolo di quel soggetto in relazione all'età, al sesso e ai fattori socio-culturali".

In questa concezione, la distinzione tra menomazione, disabilità e handicap è stata interpretata in termini di rapporto tra cause ed effetti: la menomazione determina la disabilità e la disabilità causa l'handicap.

¹² Convenzione ONU sui Diritti delle persone con disabilità <https://www.globalhealthrights.org/wp-content/uploads/2013/10/Convention-on-the-Rights-of-Persons-with-Disabilities-CRPD.pdf>

¹³ Dunn D. - The Social Psychology of Disability; Oxford University Press, 2014; disponibile al link <https://books.google.hr/books?id=1oMjBQAAQBAJ>, consultato in Aprile 2020

¹⁴ International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41003>

Modelli di disabilità

Nel corso della storia, ci sono state varie teorie sulla disabilità, dal modello tradizionale, a quello medico, a quello sociale con tutte le sue varianti. Oggi potremmo dire che il modello dominante è quello che accomuna sia la disabilità da un punto di vista medico che gli aspetti sociali del fenomeno stesso, perché pone il problema della disabilità al di fuori dell'individuo, nel rapporto tra disabilità individuale e barriere nella società e nell'ambiente.

Il modello tradizionale vedeva la disabilità come un fardello imposto alla comunità da uno dei suoi membri e veniva affrontato rifiutando o isolando il membro che era portatore di quel problema. Secondo il modello medico, la disabilità è una condizione di salute e come qualsiasi malattia dovrebbe essere curata/guarita. L'ultimo modello che prevale maggiormente al giorno d'oggi, è il modello sociale, che vede la disabilità come una questione sociale, e il problema non risiede nella disabilità dell'individuo ma nella società stessa. Questo modello si evolve man mano che si rafforza il movimento delle persone con disabilità, dal movente della carità, attraverso la visione della disabilità dal punto di vista dei diritti umani, alla creazione di condizioni per le pari opportunità per le persone con disabilità.

Il modello medico di disabilità vede la disabilità come un problema che appartiene a un individuo con disabilità,¹⁵ non è visto come un problema di cui qualcun altro dovrebbe preoccuparsi. In questo approccio, si ritiene che l'individuo con disabilità abbia un problema con il proprio corpo, che lo limita a svolgere un ruolo predefinito nella società a causa del problema corporeo. Il modello sociale è stato sviluppato dalle stesse persone con disabilità ed è un modo diverso di vedere la disabilità. Questo modello afferma che la disabilità è in realtà il risultato di un'interazione tra persone che hanno un certo disturbo fisico, intellettuale o sensoriale e l'ambiente, che è pieno di barriere fisiche, comunicative e sociali. Secondo questo modello, l'ambiente è quello che deve essere cambiato per consentire alle persone con disabilità di partecipare pienamente alla società su base di parità con tutti gli altri. Il modello sociale riconosce le persone con disabilità come soggetti possessori di diritti e quindi sottolinea il loro rispetto allo stesso modo delle altre persone che compongono la nostra società. Il modello biopsicosociale di disabilità porta a nuovi modi di classificazione delle disabilità delle persone a seconda che ci si concentri sulle funzioni e la struttura del corpo, sull'attività o partecipazione della persona o sui fattori contestuali. Il modello biopsicosociale di disabilità sottolinea il fatto che la

¹⁵ The social and medical model of disability, <https://www2.le.ac.uk/offices/accessability/staff/accessabilitytutors/information-for-accessability-tutors/the-social-and-medical-model-of-disability>

disabilità non è solo causata da menomazioni o per ragioni fisiopatologiche, ma anche da alcuni fattori psicosociali e di stile di vita (Gatchel, 2015)¹⁶.

Classificazione di disabilità

Il vantaggio della classificazione ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health¹⁷) è che mappa i componenti della salute come base per comprendere le dinamiche tra problemi di salute, funzionamento, disabilità e fattori contestuali. Il funzionamento e la disabilità sono intesi come il risultato di complesse interazioni tra fattori biologici, psicologici e sociali. L' ICF offre un linguaggio comune per studiare le dinamiche di queste componenti e le loro implicazioni, e offre quindi le basi per migliorare le condizioni di vita delle persone con disabilità. Lo scopo generale della classificazione ICF è fornire un linguaggio standard e unificato che funga da modello di riferimento per la descrizione della salute e degli stati ad essa correlata. L'ICF è organizzato in due parti principali. La prima parte si occupa di funzionamento e disabilità, mentre la seconda parte copre i fattori contestuali. Ogni parte ha due componenti:

- Funzionamento e disabilità - una componente delle funzioni corporee e delle strutture corporee e una componente dell'attività e della partecipazione;
- Fattori contestuali – fattori ambientali e fattori individuali.

Il focus principale della classificazione è su funzionamento e disabilità quali componenti per il benessere dello stato fisico della persona. I fattori contestuali rappresentano i fattori esterni (ambientali) ed interni (individuali) che influenzano il funzionamento in particolari situazioni della propria vita.

Le definizioni (così come definite nella “International Classification of Functioning, Disability and Health; OMS, 2001”)¹⁸:

- Le funzioni del corpo sono le funzioni fisiologiche dei sistemi del corpo (comprese le funzioni psicologiche).
- Le strutture corporee sono parti anatomiche del corpo come organi, arti e loro componenti.
- Le menomazioni sono problemi nella funzione del corpo e nella struttura del corpo come una deviazione o una perdita significativa.

¹⁶ Petasis A. - “Discrepancies of the Medical, Social and Biopsychosocial Models of Disability; A Comprehensive Theoretical Framework”; The International Journal of Business Management and Technology, Volume 3 Issue 4 July-August 2019; available at <http://www.theijbmt.com/archive/0928/1686534688.pdf>, accessed April 2020

¹⁷ International Classification of Functioning, Disabilities and Health <https://www.who.int/classifications/icf/en/>

¹⁸ Ibid.

- L'attività è l'esecuzione di un compito o di un'azione da parte di un individuo.
- Partecipazione è il coinvolgimento in una specifica situazione della vita.
- Le limitazioni delle attività sono difficoltà che un individuo può incontrare nell'esecuzione delle stesse.
- Le restrizioni alla partecipazione sono problemi che un individuo può sperimentare nel coinvolgimento in alcune situazioni di vita.
- I fattori ambientali costituiscono l'ambiente fisico, sociale e attitudinale in cui le persone vivono e conducono la loro vita.

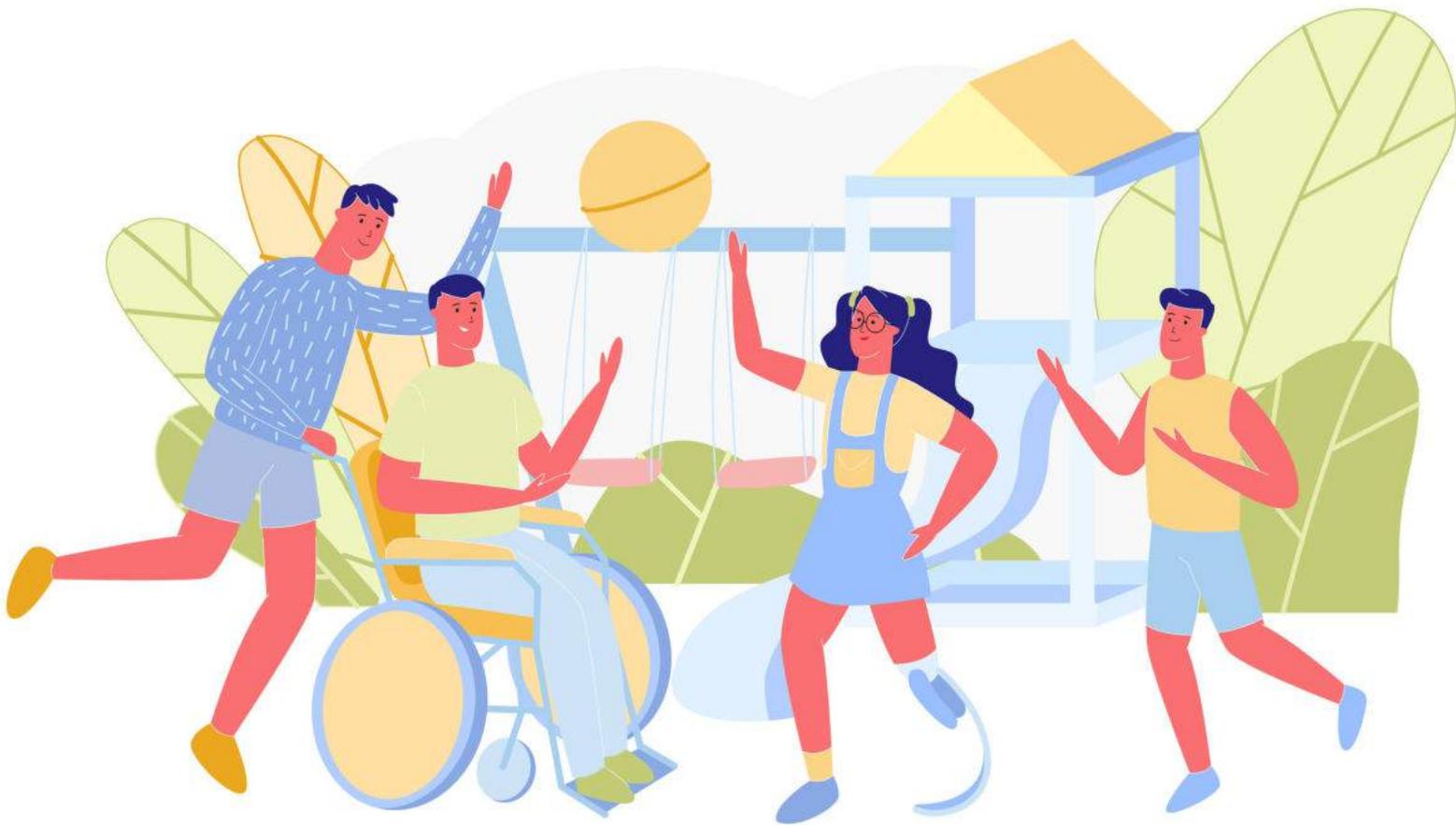
Se consideriamo il modello ICF troviamo le seguenti classificazioni di disabilità:

CORPO	
<p><u>Funzioni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Funzioni Mentali • Funzioni sensoriali e dolore • Voce e capacità di parola • Funzioni del sistema cardiovascolare, ematologico, immunologico • Sistema respiratorio • Funzionalità digestive, metaboliche, del sistema endocrino • Funzioni genitourinarie e riproduttive • Funzioni neuro muscolo scheletriche e del movimento • Funzioni della pelle 	<p><u>Strutture corporee:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Strutture del sistema nervoso • Occhi, orecchi e relativi apparati • Strutture connesse con l'apparato vocale • Strutture del sistema cardiovascolare, immunologico e respiratorio • Strutture dell'apparato digerente, metabolico ed endocrino • Strutture legate all'apparato genitourinale e riproduttivo • Strutture collegate al movimento • Strutture collegate alla pelle
<u>ATTIVITA' E PARTECIPAZIONE</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dell'apprendimento e capacità di applicare quanto appreso • Compiti generali e richieste • Comunicazione • Mobilità • Prendersi cura di sé • Vita domestica • Interazioni e relazioni interpersonali • Principali aree di vita • Vita sociale, di comunità e civica 	
<u>FATTORI AMBIENTALI</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Prodotti e tecnologia • Ambiente naturale • Relazioni e supporti • Atteggiamenti • Servizi, sistemi e politiche 	

Basato sulla classificazione ICF¹⁹

¹⁹ International Classification of Functioning, Disabilities and Health
<https://www.who.int/classifications/icf/en/>

Le conoscenze di base sulla disabilità e sulle diverse funzioni corporee sono necessarie quando si lavora con questo gruppo target. In qualità di youth workers o allenatori, l'attenzione non dovrebbe focalizzarsi prevalentemente sul lato medico della disabilità, ma piuttosto sui modi in cui i fattori ambientali e sociali possono essere modificati e adattati in base alle esigenze dei beneficiari. Il ruolo di youth workers e istruttori è quello di adattare le attività/programmi, i giochi e gli atteggiamenti delle persone senza disabilità nei confronti della disabilità, per creare uno spazio inclusivo per ogni partecipante e far sì che ogni giovane con o senza disabilità possa pienamente godere e partecipare alle attività proposte.



2 SPORT COME STRUMENTO E METODOLOGIA

2.1 PANORAMICA DELLA METODOLOGIA SPORTIVA

Lo sport può essere suddiviso in molti livelli: professionale, amatoriale, scolastico o ricreativo (sport per tutti). L'allenamento sportivo, in senso lato, è un processo tecnico-pedagogico finalizzato alla formazione delle abilità, allo sviluppo delle capacità e al miglioramento delle capacità motorie. La teoria dell'allenamento comprende tutti gli aspetti della conoscenza del fitness, inclusi quelli sociali, psicologici e scientifici. L'allenatore utilizza queste informazioni, insieme alla conoscenza dell'atleta come individuo, per ideare il programma di allenamento più efficace.²⁰ A seconda del livello e del risultato desiderato, l'allenamento sportivo e la metodologia possono differire, ma gli obiettivi dell'allenamento dovrebbero essere i seguenti²¹:

²⁰ Brown C.H. - "Medical Manual / IAAF Medical and anti-doping commission"; International Association of Athletics Federations, 2006; disponibile al link: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/health-science>, <https://www.worldathletics.org/download/download?filename=f9fa48c2-2a0c-46f3-88b9-149f4d561326.pdf&urlslug=Chapter%203A%20Training> , consultato ad Aprile 2020, p 1 capitolo 3.

²¹ Milanović D.V., Theory and methodology of Training (2009); p.38.

- Contribuire a cambiamenti adattivi;
- Creare connessioni tra diverse tipologie di lavoro fisico e mentale;
- Implementare regolarmente e ripetutamente le attività;
- Dettagliare la attività in base al livello di preparazione.

L'attività fisica, o sport ricreativo, è una grande forma di apprendimento, intrattenimento e promozione di stile di vita sano. Sviluppa e incrementa i movimenti del corpo necessari per il normale funzionamento del corpo umano. Supporta inoltre il lato biologico del movimento del corpo: elementi cognitivi, culturali, comunicativi, di intrattenimento²².

A seguire descriviamo i principali componenti dell'allenamento sportivo ²³:

- Componenti fisiche che compongono le abilità di biomotricità:
 - Forza;
 - Resistenza fisica;
 - Velocità;
 - Flessibilità;
 - Coordinamento.
- Componenti tecniche che possono essere divise in:
 - Abilità fondamentali – basate sul naturale sviluppo ontogenetico dell'essere umano. Comprendono l'andatura, la corsa, il salto, la scalata, ecc.
 - Abilità sportive – basate su contenuti specifici legati alle discipline sportive.
- Componenti tattiche che si concentrano su diversi modi per condurre la competizione sportiva verso la vittoria. I termini chiave di queste componenti sono strategia e tattica.
- La componente psicologica si concentra sull'influenza positiva sulla personalità dell'atleta (un esempio è il concetto di fair play).

Tuttavia, non tutti questi elementi spesso ricevono uguale enfasi durante il ciclo di formazione.

²² Ciešlicka M., Szark-Eckardt M. - "Methodology of physical recreation: problems, experience, recommendations"; Journal ... of physical training ..., 2013. Disponibile al link: https://www.researchgate.net/publication/313882248_Methodology_of_physical_recreation_problems_experience_recommendations, consultato ad Aprile 2020

²³ Zahradník D., Jorvas P. - "The Introduction into Sports Training"; Masaryk University, 2012. Disponibile al link <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-6/02.html>, consultato in Aprile 2020

Molti fattori determinano il tipo di programma di allenamento e lo stress posto su ogni elemento proposto. Questi includono l'età e il livello di maturità sportiva della persona, il suo precedente stato di forma fisica e, naturalmente, il possibile livello di disabilità. Tenendo conto di tutto ciò, possiamo dire che l'allenamento sportivo è un processo di apprendimento motorio. In quanto tale, secondo El Haouat e Zahradnik, l'apprendimento avviene in più fasi^{24 25}:

Fase 1: macro coordinazione

Questa è la prima fase che si concentra sulla creazione delle idee iniziali riferite alle abilità di movimento. Il movimento è molto impegnativo nella sua fase iniziale, il risultato è generalmente un movimento imperfetto con molti errori.

Fase 2: coordinazione fine

La struttura complessiva delle capacità motorie migliora gradualmente, il movimento diventa più naturale, i parametri temporali e dinamici si stabilizzano, l'individuo inizia a realizzare il movimento nel suo insieme.

Fase 3: stabilizzazione (automatismo)

C'è una stabilizzazione delle prestazioni, l'individuo è in grado di eseguire movimenti senza controllo cosciente, il movimento è più coordinato e la prestazione dell'atleta diventa migliore.

Fase 4: variabile creativa

Abilità profondamente acquisite al punto da poter essere applicate in modo creativo anche in condizioni mutevoli complesse. Questa fase può essere definita come "maestria sportiva" ed è caratteristica degli atleti professionisti. Richiede anni di allenamento e perfezionamento delle abilità nello sport specifico.

Per raggiungere gli obiettivi sopra menzionati, gli allenatori sportivi pianificano ogni sessione di allenamento in base alle esigenze e alla prontezza dell'individuo. Il normale processo di formazione si presenta come a seguire:

1. Parte introduttiva – riscaldamento dell'intero corpo ed esercizi di motricità di base.
2. Attività principale A - si concentra principalmente sull'apprendimento o il perfezionamento di una specifica abilità tecnica. Nel calcio, ciò includerebbe ad esempio il dribbling. Nel tennis, imparare il dritto o il rovescio.

²⁴ Ibid.

²⁵ MedHassan, EL HAOUAT. "Basis of Sports Training." nataswim.info. <https://www.nataswim.info/blog/item/14-basis-of-sports-training>, consultato ad Aprile 2020

3. Attività principale B - si concentra sull'applicazione delle conoscenze o delle abilità della parte A - praticare le abilità sportive apprese, in squadra o individualmente. Questa parte include ad esempio partite di allenamento o esercitazioni con un allenatore.
4. Parte conclusiva - nell'ultima parte della sessione di allenamento, gli allenatori di solito terminano con un'attività facile e divertente. L'ultima parte della sessione è riservata allo stretching e alla valutazione verbale degli esercizi svolti e dell'andamento generale dell'atleta.

2.2 CONNETTERE SPORT ED EDUCAZIONE NON FORMALE

Participation Model of Sport	Integration Model of Sport
<p>Characteristics:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sport for the sake of sport (for movement, fitness, general health...) • sport is for everyone – all members of the community should participate and have access to sport • cooperation with other institutions is possible, but not necessary 	<p>Characteristics:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sport is a means to achieve something else (other learning goals) • focuses on problematic youth and problematic areas • focuses on “trendy” activities in order to attract the youngsters • cooperation with other institutions is necessary to achieve learning goals
<p>Advantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • costs are relatively cheap (only costs are to implement activities, no follow-up is needed) • attracts heterogeneous groups 	<p>Advantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport is used as a lure – a fun and safe way to attract young people to the organisation. From here they may get involved in other activities • sport is used for both physical fitness as well as for the development of personal and social skills
<p>Disadvantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • young people who are not interested or who have little aptitude for sport may not be attracted by this model • the model does not take full advantage of the learning that comes out of sport 	<p>Disadvantages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • costs are higher due to monitoring and follow-up of the young people • by focusing on specific groups of youngsters there is a slight risk of making the group too homogenous

Foto 2²⁶

“Lo sport rappresenta il "gancio" che permette di attirare giovani altrimenti disconnessi ed emarginati in un programma di attività, e in seguito li coinvolge

²⁶ Schroeder K., Geudens T. - “Fit for Life”; SALTO Inclusion Resource Centre, 2011. Disponibile al link <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-628/FitForLife.pdf>, consultato in Aprile 2020; pg 15

attivamente nel loro insieme"²⁷. "Sebbene gli sport siano competitivi per natura, è importante tenere in considerazione i due aspetti di un sano equilibrio tra cooperazione e competizione.

Innanzitutto, è inevitabile che in una competizione solo uno vinca mentre gli altri perdano. La competizione porta le persone, soprattutto i giovani atleti, a definirsi in base al risultato "²⁸.

Gli atleti potranno essere vincitori o vinti. Quando si entra in questa dinamica, la loro autostima dipenderà dalla loro capacità di sconfiggere gli altri. "La cooperazione, d'altra parte, aiuta a costruire l'autostima, aiuta i bambini a imparare a comunicare e non dipende dalla capacità di battere gli altri".²⁹ La concorrenza e la cooperazione non si escludono a vicenda e gli allenatori non hanno bisogno di scegliere tra queste due. Le persone possono avere una tendenza maggiore verso uno dei due aspetti, ma coloro che sono generalmente più competitivi non riducono necessariamente la cooperatività. Tuttavia, i giovani, mentre sono ancora negli anni della formazione, potrebbero concentrarsi solo sulla vittoria e definire le loro prestazioni e personalità in base alla loro capacità di vincere. Questo può essere malsano sia per lo stato fisico che mentale di una persona. Pertanto, il termine competitività cooperativa viene utilizzato per descrivere l'ambiente di formazione in cui si concentrano sia la cooperazione che la concorrenza.³⁰

È qui che l'educazione non formale può subentrare supportando i partecipanti a concentrarsi sul processo dello sport e imparare da esso. Preparando i partecipanti all'ambiente sportivo e includendo i giovani con minori opportunità, gli animatori giovanili e gli allenatori sportivi possono aiutare i giovani atleti a capire che l'obiettivo non è vincere, ma piuttosto imparare o migliorare le proprie capacità fisiche. Molti metodi e strumenti di educazione non formale aiutano i facilitatori a chiedere ai partecipanti di stabilire i propri obiettivi, il che può essere un ottimo modo per iniziare un'attività sportiva.

La valutazione, che è un passo essenziale nell'educazione non formale, si sta dimostrando molto importante anche nell'attività sportiva. Invece di dire ai

²⁷ Hartmann D., Kwauk C. - "Sport and Development An Overview, Critique, and Reconstruction"; Journal of Sport & Social Issues, 2011. Disponibile al link:

https://www.researchgate.net/publication/258158933_Sport_and_Development_An_Overview_Critique_and_Reconstruction, consultato ad Aprile 2020.

²⁸ Cooperation and Competition in Sport, <https://academy.sportlyzer.com/wiki/cooperation-and-competition-in-sport/>, consultato in Aprile 2020.

²⁹ "Competition-vs-cooperation." <http://educatedsportsparent.com/competition-vs-cooperation/>, accessed April 2020.

³⁰ Ibid.

partecipanti ad una certa attività di migliorare una particolare abilità, si consiglia di chiedere loro di valutare se stessi o di concentrarsi sui risultati positivi e negativi di una determinata attività sportiva. La valutazione è particolarmente importante quando si includono giovani con disabilità, perché aiuta tutti i partecipanti, con o senza disabilità, a imparare e a trovare un significato in un'attività sportiva, oltre alla vittoria.

Di solito, quando si adattano giochi/metodologie sportive nel lavoro con i giovani, possiamo utilizzare i seguenti tipi di attività relative al livello di competitività e/o al lavoro di squadra ³¹:

- Attività sportive basate sulla **COMPETIZIONE** - giochi che presuppongono il coinvolgimento individuale dei partecipanti che competono contro tutti gli altri partecipanti. Solitamente l'intero gruppo di individui/partecipanti è coinvolto nelle stesse attività specifiche.
- Attività sportive basate sul **LAVORO DI SQUADRA** - giochi che presuppongono il coinvolgimento dei singoli partecipanti come parte di una squadra. Solitamente l'intero gruppo di partecipanti è diviso in una o più squadre in cui ogni partecipante contribuisce in modo complementare, non necessariamente svolgendo le stesse attività fisiche, al successo della squadra e alla creazione di un senso di lavoro di squadra positivo.
- Attività sportive basate sul **LAVORO DI SQUADRA-COMPETIZIONE** - giochi che presuppongono il coinvolgimento di singoli partecipanti come parte di più squadre. Di solito i partecipanti sono divisi in due o più squadre, dove ognuna è in competizione con le altre. Ogni partecipante contribuisce in modo complementare al successo della sua squadra in competizione con altre squadre.
- Attività sportive basate sul **GIOCO DI SQUADRA** - giochi che presuppongono il coinvolgimento dei singoli partecipanti come parte del gruppo/squadra, in cui tutti i partecipanti sono coinvolti al fine di costruire il sentimento di appartenenza e aumentare il livello di fiducia all'interno dell'intero gruppo.

³¹ Matorčević, D., "Youth Sport Work for Intercultural Learning and Acceptance of Diversity"; Active youth in happy Europe, 2018; page 35.

Sports key benefits in learning



Figura – Benefici dello sport nell'apprendimento³²

Secondo il parere degli autori della pubblicazione “Move and Learn” c'è una distinzione tra 3 concetti di educazione per, allo e attraverso lo sport. Non tutti possono andare d'accordo con l'interesse del lavoro educativo dedicato ai giovani e delle metodologie dell'Educazione Non Formale³³:

Educare per lo sport è tipico delle società e delle organizzazioni sportive già citate. Lo sport stesso è il motivo per cui questi luoghi esistono e l'obiettivo finale è vincere, sebbene diffondano valori comunque positivi in tutto il mondo (ne sono esempio concreto i Giochi Olimpici). Questi valori possono essere in linea con l'animazione

³² McCoshan A. - “Sport: a key subversive learning tool”; 2018. Available at: <https://epale.ec.europa.eu/sl/blog/sport-key-subversive-learning-tool>, consultato ad Aprile 2020

³³ Foldi L. - “Training manual for NFE trough sport and physical activities with young people”; International Sport and Culture Association, 2013; <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>; Consultato a Maggio 2020, p.12.

socioeducativa, nel campo dell'educazione non formale, ma questo concetto è parzialmente meno interessante dal punto di vista educativo non formale.

Educare allo sport è un concetto che amplia quello dello sport professionistico. I suoi obiettivi educativi si muovono verso il miglioramento del benessere sociale. Gli esercizi e le attività sportive sono utilizzati per favorire la salute, il benessere o l'inclusione. Esempi di questo concetto sono diverse campagne nazionali o internazionali per la promozione dello sport tra i cittadini come la Move Week.

Educare attraverso lo sport è il concetto che meglio integra la metodologia sportiva con quello della Educazione Non formale. Usare lo sport significa praticare diverse forme di attività fisica per migliorare la forma fisica e il benessere mentale.

“Educare attraverso lo sport consiste nell'adattare gli esercizi sportivi e di attività fisica agli obiettivi del progetto di apprendimento pianificato. È una questione e un processo di adattamento dello sport e dell'attività fisica, sia nella loro espressione che nella loro rappresentazione, che caratterizza nello specifico l'approccio educativo attraverso lo sport. Non propone azioni in cui lo sport diventi l'obiettivo centrale. Ad esempio, la pratica di un'arte marziale senza alcun progetto specifico dietro di essa, guidata solo dal desiderio di progresso tecnico, rimane un coinvolgimento sportivo che abbraccia l'approccio di Educare PER, ma potrebbe anche porsi l'obiettivo principale di sviluppare autocontrollo e rispetto per gli altri ”.³⁴

È importante incrementare la pratica sportiva come strumento per supportare gli scopi e gli obiettivi generali delle attività del lavoro dedicato al target giovanile, principalmente quelli educativi o di sviluppo. Lo sport diventa secondario e il suo ruolo viene ridefinito. In questo contesto, lo sport diventa uno strumento di inclusione, indipendentemente dal background culturale, socio-economico, educativo o di qualsiasi altro tipo dei giovani coinvolti.

2.3 EDUCAZIONE NON FORMALE E SPORT – QUALI METODOLOGIE UTILIZZARE?

L'educazione non formale è caratterizzata dall'utilizzo di specifiche metodologie, solitamente diverse da quelle utilizzate nell'educazione formale. Mentre l'educazione formale è nota per metodologie di lezione tradizionali, l'educazione non formale

³⁴ “WHAT IS EDUCATION THROUGH SPORT?”, <http://www.mvngosportbranch.com/ets-methodology/>, accessed May 2020.

incoraggia un'ampia gamma di metodi interattivi in cui i partecipanti assumono ruoli più attivi, piuttosto che essere fruitori passivi. Le metodologie più comunemente utilizzate nell' educazione non formale includono (tabella 1)³⁵:

Metodologie	Caratteristiche
Discussioni	Discussione di un problema comune a tutti. Conclusione raggiunta dai partecipanti attraverso percorsi di risposta a domande guidate.
Brainstorming	Per creare molte soluzioni alternative a un problema o ad un argomento specifico.
Ice breaker	Attività che letteralmente servono a “rompere il ghiaccio”. Si pongono l’obiettivo di creare un maggiore legame tra i partecipanti attraverso giochi e brevi attività comuni
Casi studio	I partecipanti analizzano una descrizione preparata dai facilitatori di una situazione problematica. Di solito in versione stampata.
Lavoro di Gruppo	I partecipanti sono divisi in gruppi di lavoro più piccoli, dove lavorano o discutono su uno o più temi.
Giochi di Ruolo	Gli studenti sperimentano diversi comportamenti e atteggiamenti in una situazione simulata per un periodo di tempo limitato.
Giochi di simulazione	I partecipanti sono parte di una situazione creata ad hoc, in cui ogni persona ha un compito e un ruolo. Si tratta di giochi di ruolo estesi con un design complesso e ben definito.
Lavori in piccolo gruppo	Gruppi di discussione più piccoli, in cui condividere opinioni su determinati argomenti o su qualsiasi argomento senza la presenza del facilitatore.
Open Space	I partecipanti suggeriscono argomenti di discussioni all’interno di seminari e si svolgono con la partecipazione di altre persone esterne al gruppo. È una metodologia che richiede un alto livello di responsabilità da parte dei partecipanti e un alto livello di preparazione per gestire l’attività
Riflessioni individuali	Dedicare del tempo per la riflessione individuale rispetto alle attività realizzate in precedenza.
Escursioni e gite	Viaggi programmati durante i percorsi di allenamento o di formazione.

³⁵ T-STEY, Training course for starting trainers in European youth work, November 2010, Prague, Czech Republic

Tutti questi metodi possono essere utilizzati in qualsiasi contesto di apprendimento, compreso lo sport, e sono altamente applicabili quando si lavora con i giovani con disabilità.

A differenza dei tradizionali giochi di movimento, i giochi non formali si svolgono in ambienti e atmosfere non formali con un finale incerto e sono accompagnati da intensi processi sociali di gruppo che portano alla consapevolezza delle capacità individuali. Inoltre, attraverso gli scenari proposti (possibilità di scelta, leadership dei partecipanti e strumenti di valutazione), possono migliorare lo sviluppo personale dinamico, come già descritto in precedenza.

Di seguito sono riportati alcuni metodi consigliati per gli animatori giovanili e gli allenatori sportivi che desiderano utilizzare la metodologia sportiva nell'ambito delle attività dell'educazione non formale:

1. Giochi di conoscenza reciproca che includano attività fisiche;
2. Giochi di fiducia;
3. Attività di costruzione del gruppo;
4. Giochi che sviluppino la comunicazione e la cooperazione;
5. Giochi per la valutazione delle attività realizzate;
6. Attività che aiutino a sviluppare e comprendere topic specifici quali quelli dell'inclusione, della discriminazione, dell'identità individuale e di gruppo.

Questi metodi possono essere facilmente modificati per soddisfare le esigenze di tutti i partecipanti, possono essere giocati al chiuso e all'aperto e adattati secondo il modello STEPS (descritto in seguito) per persone con disabilità.

3 IMPOSTAZIONE DI UNO SPAZIO INCLUSIVO

3.1 L'ATTIVITÀ FISICA INCLUSIVA DAL PUNTO DI VISTA DELL'ANIMAZIONE SOCIOEDUCATIVA

“L'attività fisica inclusiva è una pratica che si pone l'obiettivo per cui tutti gli individui, indipendentemente dalle capacità o dall'età, abbiano pari opportunità nell'attività fisica. Questa opportunità dovrebbe includere il diritto di prendere decisioni all'interno del gruppo e di partecipare attivamente e con successo alle attività. In altre parole, l'attività fisica inclusiva è definita come **“programmi di attività fisica accessibili dedicati a tutti gli individui di ogni età in un'ampia gamma di contesti.”**³⁶

L'attività fisica inclusiva include tutti i seguenti programmi³⁷:

- Esperienze di movimento di neonati e bambini piccoli
- Programmi scolastici di educazione fisica
- Programmi di esercizi fisici a corpo libero e fitness
- Opportunità di praticare sport multilivello

L'attività fisica inclusiva non è necessariamente concentrata su un setting particolare a seconda del livello di disabilità tra i partecipanti, ma piuttosto sulla partecipazione ad attività significative che possano essere selezionate tra una vasta gamma di opzioni. Per fare questo, gli youth workers e gli allenatori sportivi devono essere in grado di aggiornare metodologie e strumenti, al fine di soddisfare le esigenze di tutti i soggetti coinvolti. Gli educatori sportivi dovrebbero avere l'atteggiamento e le capacità per consentire a tutti i giovani di avere successo in risposta ai loro obiettivi personali.

³⁶ Kasser S.L., Lytle R.K. - Inclusive Physical Activity, A Lifetime of Opportunities (2013); p.8.

³⁷ Ibid.

Inclusione di giovani con disabilità

IL “CREDO” DEI PARTECIPANTI³⁸:

- Ogni persona è unica e possiede differenti capacità e bisogni fisici, cognitivi, emotivi e sociali;
- Tutti hanno il diritto di beneficiare di percorsi di attività fisica inclusiva;
- Le capacità di un individuo sono in continua evoluzione e sono il risultato delle relazioni tra l'individuo, il contesto e il compito da svolgere in ogni attività;
- I partecipanti hanno il diritto alla scelta personale e di prendere parte al processo decisionale;
- Ogni individuo in un contesto di attività fisica inclusiva trae vantaggio dalle esperienze degli altri.

IL “CREDO” DEI PROFESSIONISTI E DEI PROGRAMMI SPORTIVI INCLUSIVI³⁹

- I professionisti apprezzano la diversità e le diverse abilità dei partecipanti all'interno dei loro programmi;
- I professionisti considerano gli interessi e le esigenze individuali e dimostrano equità nel prestare attenzione ad esse;
- Le esperienze di attività fisica sono innanzitutto piacevoli, stimolanti e personalmente significative;
- I programmi di attività fisica inclusivi valorizzano, accettano, supportano e rispettano ogni persona per ciò che apporta alla situazione;
- I programmi di attività fisica inclusivi coinvolgono individui con una gamma di abilità differenti;
- I programmi di attività fisica inclusivi consentono pari accesso agli ambienti e alle attrezzature e includono attività condivise con risultati individuali.

“Lo sport non è solo una competizione, è un'opportunità per le persone di incontrarsi, dimostrare le proprie abilità e migliorare la propria capacità di creare comunità”.⁴⁰ Lo sport offre ai giovani l'opportunità di partecipare. È il motivo per

³⁸ Ibid.

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Kelly F., Southwell K., Teow K. - “Youth can open doors to all abilities through sport”; ENGSO Youth with the European Paralympic Committee, 2011. Available from https://b2edbaa4-f3ed-4569-9d16-de917ed9777c.filesusr.com/ugd/6fa9e5_676d81cb60c74581896b10a841b82b87.pdf, accessed May 2020.

cui è un meccanismo ideale per concretizzare i percorsi di inclusione ed uguaglianza.

3.2 SPAZI INCLUSIVI

Gli educatori sportivi e gli youth worker si trovano spesso a progettare e implementare attività di Sport Integrato senza avere a disposizione spazi adatti all'inclusione dei giovani partecipanti. Per Spazio inclusivo non si intende solamente lo spazio fisico a disposizione e le sue caratteristiche, ma anche il tipo di supporti che si possono trovare nello spazio di gioco, la facilità di accesso ad esso ed infine l'ambiente di gioco (il clima di lavoro e gli approcci sociali dei coetanei che il ragazzo con disabilità incontra nel campo di gioco). I fattori ambientali suggeriti dall'ICF possono generare barriere inaccessibili o agevolare la partecipazione, avendo un grande impatto sulla buona riuscita dell'attività.

La differenza la fa la disponibilità delle seguenti componenti:

- Accessibilità dello Spazio dedicato alle attività
- Ambiente e attrezzature: es. abbassamento dell'altezza della rete; riduzione delle misure di un campo da gioco, adattamento delle regole e utilizzo di materiali differenti e palloni di misure diverse.
- Prodotti e tecnologie che agevolano l'accessibilità
- Supporto e relazioni dei familiari e di altre persone importanti per la persona con disabilità.
- Atteggiamenti di istruttori, youthworker e coetanei
- Servizi, sistemi e politiche, compreso il trasporto
- Attrezzature

Analizziamo le categorie su cui lo youthworker deve essere informato per poter pianificare in maniera corretta l'attività da svolgere.

Il posto fisico in cui viene svolta un'attività sportiva integrata gioca di per sé un ruolo importante nel rendere inclusiva l'attività stessa. Come Youth Sport Worker, gli ambienti che più spesso si hanno a disposizione sono principalmente di 2 tipi: gli impianti sportivi e gli spazi aperti di libera fruizione (parchi, giardini ecc)

[Gli impianti sportivi](#)

Per essere funzionali alle attività di Sport Integrato Giovanile, gli impianti sportivi devono essere resi accessibili a tutti mediante la costruzione di nuove strutture o l'adeguamento di quelle esistenti. L'ingresso principale, gli spogliatoi e i locali adibiti alle attività devono essere tutti situati sullo stesso livello. La legislazione che regola questo tipo di adattamenti è diversificata da paese a paese. In generale gli adattamenti architettonici più importanti comprendono quanto segue:

- Piscine (vasche): devono essere provviste di gradini agevoli, con corrimano su entrambi i lati, di un sollevatore a piattaforma in grado di sfruttare la pressione dell'acqua.
- Palestre e relative attrezzature: La palestra deve trovarsi allo stesso livello del locale adibito alle attività sportive, oppure essere accessibile mediante rampe o ascensori. Le attrezzature ginniche devono poter essere utilizzate autonomamente da persone con tipologie diverse di disabilità (es. i pesi devono riportare indicazioni in alfabeto Braille per persone con menomazioni della vista; i sedili devono poter essere rimossi per lasciare spazio alle carrozzelle).
- Sale da ballo: i disabili in carrozzella possono accedere a locali da ballo aventi dimensioni maggiori rispetto alle sale tradizionali, e devono avere la possibilità di ascoltare la musica in qualsiasi punto. Le persone affette da menomazioni dell'udito possono servirsi di speciali sistemi ad anello a induzione.
- Maneggi: devono disporre di spazi coperti nei quali parcheggiare le carrozzelle. Il disabile deve poter utilizzare una rampa e un apposito ponteggio per salire in groppa; inoltre, deve poter contare su un cavallo tranquillo e un istruttore esperto, in modo da cavalcare piacevolmente e in condizioni di sicurezza.

Gli spazi all'aperto

Non sempre si ha la fortuna di poter usufruire di spazi predisposti per lo sport integrato, questo però non significa non avere altre possibilità di implementare attività di animazione socio educativa. E' possibile sfruttare i parchi cittadini e più in generale, le aree verdi facilmente accessibili (fortunatamente molti parchi sono stati resi accessibili, grazie alla spinta di una legislazione europea sempre più attenta alla tematica). In questo caso gli adattamenti sono più difficili in quanto le aree di intervento sono meno. La conformazione naturale del parco è difficilmente modificabile, per cui starà all'operatore giovanile valutare la zona più adeguata che

permetta a tutti di potere partecipare. Proprio perchè un parco pubblico è difficilmente plasmabile, è *consigliabile effettuare una perlustrazione della zona previa ideazione dell'attività, in quanto sarà quest'ultima quella che dovrà essere modificata per adattarsi allo spazio a disposizione e non viceversa.*

È importante segnalare che la presenza di parchi inclusivi è in aumento costante in tutta Europa. Questi parchi, oltre ad essere facilmente accessibili, vengono progettati con una modalità di “Design inclusivo” che è una metodologia progettuale relativa all'ambito di oggetti, strutture, infrastrutture che possono essere utilizzate anche da persone con disabilità fisiche e psichiche. In queste aree si possono trovare strutture di gioco e di attività in grado di essere utilizzate da tutti i partecipanti:

- I giochi sensoriali che permettono di interagire con il tatto, l'olfatto, l'udito oltre che la vista.
- I giochi privi di barriere fisiche per il passaggio di sedie a rotelle e con sistemi per stabilizzare in maniera sicura persone con stabilità fisica limitata o del tutto assente.
- I dispositivi per lo sviluppo della coordinazione motoria e per lo sviluppo delle capacità logiche.
- Gli arredi urbani per la sosta senza barriere e con altezze variabili
- Gli spazi verdi – debitamente dimensionati e con le dotazioni idonee – dove sia possibile interagire con elementi naturali come le piante, la terra, l'acqua.

Ambiente di gioco

Definito lo Spazio, lo youthworker può intervenire adattando l'ambiente di gioco per rendere lo spazio dell'attività ancora più inclusivo. I principali aspetti modificabili sono 3: strutture (reti, canestri ecc), spazi (dimensioni del campo) e strumenti (palloni, racchette ecc).

Per quanto riguarda le strutture, se ad esempio lo youthworker vuole progettare un'attività sportiva che prende spunto dal basket, potrebbe voler valutare di abbassare il canestro se sa che uno o più dei partecipanti non riuscirebbe a raggiungerlo. Oppure potrebbe individuare 2 modi diversi per segnare, posizionando due canestri a due altezze diverse. Anche lo spazio di gioco è un importante elemento adattabile. Tornando all'esempio precedente del basket, se a partecipare all'attività sportiva ci sono giovani che si muovono con l'ausilio di sedie a rotelle, potrebbe essere utile valutare di allargare il campo per evitare scontri non necessari.

Il terzo elemento, quello più facilmente adattabile, sono gli oggetti utilizzati durante la pratica sportiva (palloni, racchette ecc). Grazie allo sviluppo della tecnologia e dei

materiali, è possibile trovare gli strumenti di gioco in diverse variazioni, appositamente pensati per essere più maneggevoli e inclusivi. Facendo di nuovo riferimento all'esempio precedente, lo youthworker potrebbe decidere di utilizzare un pallone più piccolo e con più grip sulla superficie, per permettere ad un giovane partecipante con una forza limitata negli arti superiori, di essere ugualmente efficace nel controllo della palla e quindi nel gioco.

Trasformare ed adattare l'ambiente significa dare la possibilità a tutte le persone coinvolte di essere parte attiva del gioco, ma è altresì importante evitare di offendere la sensibilità dei partecipanti stessi. **Gli adattamenti non devono essere pensati, e soprattutto comunicati ai partecipanti, come una soluzione per un singolo o un gruppo con delle caratteristiche specifiche, ma piuttosto come una variazione delle regole che modifica l'esperienza di gioco** trasversalmente a tutti i giocatori, migliorandola.

Prodotti e tecnologie che agevolano l'accessibilità

Molte persone con disabilità conducono una vita autonoma e necessitano di poche agevolazioni e supporti per lo svolgimento delle attività quotidiane. Esistono tuttavia persone che necessitano di supporti di vario genere, dalle carrozzelle, ai cani guida, agli ausili protesici.

I progressi ottenuti nel campo delle attrezzature specialistiche hanno aiutato le persone con disabilità ad essere più autonome, contribuendo inoltre a infrangere i pregiudizi e le barriere sociali. La partecipazione ad attività ricreative e per il tempo libero, assume un'importanza fondamentale allo scopo di seguire uno stile di vita attivo e mantenere una buona salute.

Tecniche e attrezzature sportive

Le persone con disabilità hanno sempre più possibilità di praticare attività sportive, nonostante il gran numero di barriere che impediscono una partecipazione totale. Le attrezzature adattate e sportive sono disponibili per qualsiasi disciplina alla quale la persona intende prendere parte. Ad esempio: Alcune attrezzature speciali quali i mono-sci e le slitte consentono alle persone con disabilità di ogni tipo di partecipare agli sport invernali. Le tecniche e le attrezzature variano in base a:

- la disciplina sportiva;
- il tipo e il grado di disabilità;
- la preparazione e le capacità personali;
- le preferenze individuali.

Le attrezzature ad uso sportivo rappresentano un aspetto importante per gli atleti del futuro. Sia che si tratti di protesi per gli arti, carrozzelle da competizione, cicli di vario genere o attrezzature adattate per il tiro con l'arco, le attrezzature devono adattarsi ai singoli atleti. Esse possono subire gli interventi di adattamento a domicilio o presso laboratori specializzati. La cosa più importante è che l'atleta usufruisca di un adattamento ottimale e possa utilizzare l'attrezzatura in condizioni di sicurezza.

Gli adattamenti delle attrezzature variano da minori (modifiche alla larghezza, lunghezza o materiale di una cinghia) a complessi (forma di una protesi artificiale o di una carrozzella da competizione).

Un esempio di strumento adattato è la bicicletta a mano, che viene anche definita bicicletta ad avviamento manuale o bicicletta a propulsione manuale.

Tale mezzo permette alle persone con limitazioni degli arti inferiori appassionate di bicicletta, e con limitazioni funzionali degli arti inferiori, di praticare uno sport alternativo al ciclismo. Tali cicli sono provvisti di tre ruote anziché due, e permettono di guidare il mezzo utilizzando esclusivamente la parte superiore del corpo, limitando al tempo stesso le esigenze di equilibrio.

Uno strumento molto importante per chi ha disabilità motorie è la **bicicletta Petra**. E' una modifica del triciclo, appositamente realizzata e adattata per garantire la mobilità "celere" delle persone con disabilità. Questo mezzo permette di procedere facilmente e in modo stabile anche sulla sabbia, sul pietrisco o sull'erba, grazie alle dimensioni delle ruote e all'esclusivo sistema di manovra. La facilità di controllo e la stabilità permettono anche alle persone con disabilità più severa di spostarsi. La bicicletta Petra elimina le barriere che separano fra loro ambiti diversi quali l'allenamento, l'apprendimento e il gioco. Inoltre, essa funge allo stesso tempo da mezzo di trasporto, attrezzatura terapeutica o educativa e strumento ricreativo e per il tempo libero. Anche se il modello di movimento non sempre sta al passo della normale camminata o della corsa, l'esperienza motoria globale e il grado di abilità conseguito offrono numerosi vantaggi.

I progressi della tecnologia hanno migliorato notevolmente le prestazioni della carrozzina sia per l'uso quotidiano sia sportivo. I risultati conseguiti hanno permesso di realizzare nuovi modelli con ruote di varie dimensioni, nonché cerchioni poggiamani di tipi diversi e sedili regolabili in dimensioni e inclinazione.

Le carrozzelle ad uso sportivo sono più leggere e, al tempo stesso, realizzate in modo da attenuare la resistenza aerodinamica e migliorare le prestazioni delle ruote. Le dimensioni, il peso e l'altezza di una carrozzella ad uso sportivo possono essere

adattate alle necessità della persona che la utilizza. La forma del sedile può essere modificata a seconda delle fattezze fisiche. L'aggiunta di speciali cuscini in espanso dotati di rigonfiamenti evitano le ulcere da decubito. Attualmente, gli sportivi con disabilità possono disporre di carrozzelle speciali: alcune sono motorizzate, altre sono progettate per le gare su strada, altre ancora vengono personalizzate per la partecipazione ad attività specifiche quali la pallacanestro in carrozzella, il rugby o il tennis.

Atteggiamento di istruttori, youthworker e coetanei

Un altro fattore importante che permette di definire l'inclusività di uno spazio, sono gli atteggiamenti di chi quello spazio lo vive.

Lo youthworker, quando pianifica le sessioni di educazione non formale, dedica grande attenzione ed energie a creare un ambiente di lavoro sereno e aperto, importante per poter raggiungere efficacemente gli obiettivi definiti. Sebbene questi aspetti possano sembrare secondari, in attività in cui la partecipazione e l'interazione sono il cardine delle metodologie, dedicarci attenzioni e pianificarli nel dettaglio fanno la differenza tra la buona riuscita e il fallimento dell'attività.

La prova di questa particolare attenzione sta nel fatto che Nell'Educazione Non Formale, ice-breaking e team building sono attività cardine delle sessioni e anche le metodologie stesse concorrono a creare legami tra i partecipanti e spronano alla collaborazione.

Le attività di educazione attraverso lo sport non esulano da questa necessità. In particolare ci sono atteggiamenti da parte di istruttori, youthworker e coetanei che, più o meno consapevolmente, concorrono a rovinare il clima di lavoro e a rendere uno spazio non inclusivo per i giovani, in particolare quelli con disabilità. Youthworker e istruttori possono diventare le prime barriere all'inclusione del target group. Bastano pochi atteggiamenti per vanificare tutti gli sforzi fatti per rendere lo spazio inclusivo. Ecco alcuni esempi:

- minacciare un giovane che non obbedisce agli ordini;
- prendere in giro un giovane per la sua incapacità;
- proteggere eccessivamente un giovane in maniera tale da impedirgli di svolgere una qualsiasi attività in autonomia;
- decidere per una persona cosa è bene e cosa è male;
- imporre lo spirito competitivo mentre i partecipanti stanno ancora imparando a eseguire un compito di base;

- assumere un atteggiamento cinico nei confronti di un partecipante.

Questi atteggiamenti creano una vera e propria separazione tra il giovane e l'attività e sono difficilmente rimediabili. Allo stesso tempo però un istruttore o youthworker può mettere in campo atteggiamenti che invece agevolano la percezione, da parte del giovane, di uno spazio inclusivo. Ad esempio:

- fornire supporto in maniera da non dare enfasi alla disabilità;
- riconoscere le abilità di un giovane anziché le sue disabilità;
- rendere il giovane partecipe delle decisioni prese in relazione alle modifiche da attuare;
- garantire un'atmosfera positiva e incentivare il senso di appartenenza.

L'istruttore/youthworker però, non deve prestare attenzione solo ai propri atteggiamenti, ma bensì anche a quelli dell'intero gruppo. I coetanei sono in grado di assumere atteggiamenti che possono concorrere a rendere uno spazio non adatto all'attività sportiva integrata. Alcuni esempi di comportamenti d'interazione dei coetanei, considerati dai giovani con disabilità come vere e proprie barriere, sono i seguenti:

- deridere un giovane che manca il bersaglio o la palla, che inciampa su un ostacolo, ecc;
- prendere in giro un giovane per la sua obesità;
- proteggere eccessivamente un partecipante in maniera tale da impedirgli di svolgere una qualsiasi attività in autonomia;
- ignorare un giovane con disabilità nelle attività di socializzazione;
- provare pietà per un partecipante;
- fissare con insistenza un giovane con disabilità;
- sottrarre ad un disabile l'ausilio che gli consente di muoversi (carrozzella, stampelle, ecc.).

A questi atteggiamenti possono essere contrapposti dei comportamenti di interazione dei coetanei che possono fungere al contrario da facilitazione. Ad esempio:

- accettare un giovane in un gruppo sociale;
- fare visita al giovane durante il tempo libero;
- invitare un giovane ad attività sociali durante il tempo libero, ad esempio feste di compleanno, andare al cinema, ecc.;
- far partecipare il ragazzo/a ad una partita o un gioco;
- sostenere moralmente la persona in caso di situazioni discriminatorie;

Lo youth sport worker, nel momento della pianificazione delle attività, dovrà cercare di stimolare nei partecipanti questo tipo di atteggiamenti e dovrà far emergere la consapevolezza dell'importanza che questi atteggiamenti hanno sul clima di gioco e sulla buona riuscita delle attività.

4 ATTIVITÀ FISICA ADATTATA – SPORT E DISABILITÀ

4.1 PROSPETTIVA STORICA

Oggi quando parliamo di sport diamo spesso per scontato i valori positivi che accompagnano il movimento. Lo sport come lo intendiamo è universalmente riconosciuto come uno strumento di integrazione, un facilitatore di valori positivi per lo sviluppo della persona e di conseguenza della società in cui viviamo. È noto dai molti studi condotti che lo sport dia benefici non solo al fisico ma soprattutto alla mente, ma oltre a questi vantaggi, si affiancano altri aspetti positivi altrettanto importanti come lo sviluppo dell'autostima, la capacità di organizzarsi e di autoregolarsi, la capacità di coltivare la resilienza, di sviluppare un pensiero di tipo “problem solving”, di facilitare i rapporti con le altre persone, di sviluppare la capacità di adattamento e la possibilità di sviluppare la lealtà e l'onestà attraverso la sconfitta e la vittoria.⁴¹

Ma dietro a quello che oggi diamo per scontato, in realtà c'è un processo storico molto lungo fatto di revisioni continue del ruolo dello sport nelle varie epoche. Lo sport nel corso dei secoli ha dovuto lottare per diventare quello che oggi rappresenta, cioè un incredibile strumento di integrazione. Ci sembra così doveroso prima di parlare dello sport adattato, di analizzare brevemente questo percorso ripercorrendo le tappe più significative di avvicinamento al concetto di sport moderno che ha portato la nostra società a riconoscere lo sport come un potente mezzo di inclusione.

⁴¹ Consiglio d'Europa – CDDS (Comitato per lo sviluppo dello sport) - “Carta Europea dello sport” – 7° Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport, Rodi, 13 – 15 maggio 1992. Commissione delle Comunità Europee – “Libro bianco sullo sport” – Bruxelles, 11.7.2007, 391 definitivo.

Lo sport dall'antichità alla rivoluzione industriale

Lo sport non ha una data certa di nascita. Nell'antichità nasce essenzialmente come strumento atletico ai fini della caccia e della sopravvivenza. Con la nascita delle prime civiltà lo sport assume il ruolo di mezzo per addestrarsi alla guerra: compaiono così il nuoto, l'equitazione e la lotta. Lo sport antico rimane comunque un'attività riservata ai ceti alti. Solo nell'antica Grecia lo sport diventa un fenomeno diffuso, per certi versi simile allo sport dei tempi moderni. Il culto della bellezza e del divismo rende lo sport un evento di massa che sfocia nella nascita delle "Olimpiadi", giochi atletici che si svolgevano in nome del santuario di Olimpia nell'Elide. Nel periodo dei giochi le guerre venivano sospese e gli atleti greci partecipavano alle gare con il più alto spirito sportivo. Viceversa nel mondo latino, gli etruschi praticavano i giochi sportivi solo in concomitanza con le celebrazioni funerarie mentre i romani praticavano le attività sportive nel Campo Marzio per fini militari. Con la caduta della civiltà greca lo sport assunse sempre più un ruolo marginale nella società dell'Impero Romano fino al medioevo, dove lo sport divenne elitario e venne praticato solo dai cavalieri per sviluppare abilità utili sul campo di battaglia come l'equitazione, la corsa, la lotta, il torneo, le giostre e la guldana (una sorta di simulazioni di battaglie). Solo nei secoli successivi, con l'evolversi del processo industriale si è andato a ridurre il tempo di lavoro, consentendo di riempire il tempo libero con varie attività meno impegnative e ricreative; tra queste lo sport.

La ri-nascita delle Olimpiadi

Con la nascita dell'Educazione Fisica e dei principali sport il Diciannovesimo secolo si può ben definire il secolo della nascita dello sport moderno. In questo secolo vengono infatti codificate tutte le principali discipline sportive moderne ma soprattutto vengono riscoperte le Olimpiadi antiche con il ritrovamento della città di Olimpia. Questa scoperta si deve all'archeologia classica che a metà del 1700 era diventata una vera e propria "corsa alla scavo". Nel 1829 un gruppo di archeologi francesi iniziarono i primi scavi ad Olimpia che furono poi ripresi tra il 1875 e il 1881 da un gruppo di archeologici tedeschi Il barone De Coubertin ispirato dai ritrovamenti di Olimpia e fermamente convinto dell'importanza dello sport nell'educazione, nel 1892 rese noto davanti al congresso dell'Unione francese per gli sport atletici di voler riportare in vita i Giochi Olimpici. Il suo progetto era quello di organizzare una

manifestazione mondiale aperta a tutti gli atleti non professionisti, da svolgersi ogni 4 anni come i giochi antichi, che coinvolgesse tutte le nazioni. Con il motto "*Citius, Altius, Fortius!*"⁴²; i giochi Olimpici rappresentano il primo tentativo di integrare le persone attraverso lo sport. In realtà sin dalla prima edizione di Atene del 1896 le Olimpiadi si sono rivelate uno specchio della Società attuale, riflettendo le ideologie del periodo. Nelle varie edizioni la politica, la contro-cultura e la discriminazione hanno incrociato le strade dei giochi e spesso per le Nazioni partecipanti le Olimpiadi hanno rappresentato solo un mezzo per affermare la propria supremazia sulle altre. George Orwell definì lo sport e la manifestazione delle Olimpiadi "... *una guerra senza sparare*"⁴³. Le Olimpiadi che avrebbero dovuto essere uno strumento di uguaglianza, di pace e di integrazione nel corso della sua storia si sono rivelate spesso uno strumento di propaganda con fenomeni di discriminazione razziale e di genere; dalle "Olimpiadi della vergogna" di Saint Louis del 1904 a quelle di "Montreal" del 1976, passando per quelle di "Berlino" del 1936 e quelle di "Città del Messico" del 1968. Un altro dato che proietta ombre sulle Olimpiadi sono le diverse percentuali di atleti maschi e di atlete femmine partecipanti, numeri che sono sempre stati sbilanciati a favore dei primi. Solo nelle ultime edizioni delle Olimpiadi questi fenomeni sono stati mitigati con sempre con un numero di donne sempre più alto (alle ultime Olimpiadi 6213 uomini e 5090 donne). Nel panorama sociale attuale molto controverso in cui c'è un ritorno a fenomeni discriminatori e di intolleranza, lo sport si deve assumere a pieno titolo un ruolo da protagonista nella lotta a tali fenomeni. In questo contesto sicuramente un ruolo di primo piano lo svolge lo sport adattato che come le Olimpiadi negli anni ha acquistato sempre più visibilità che indica lo stato di cultura della Società. Ma quando nasce lo sport adattato?

I giochi Internazionali per non udenti

La nascita dello sport adattato è avvenuta abbastanza recentemente, perché nel passato la persona con disabilità era visto in contrasto rispetto all'armonia che rappresentava l'ideale del modello classico e quindi non gli veniva consentito di partecipare alle attività sportive e agonistiche. Un primo cambiamento della visione della disabilità lo si ha dopo la Prima Guerra Mondiale quando a Parigi furono organizzati i primi "Giochi internazionali per i non udenti" oggi chiamati *Deaflympics*. Questa manifestazione cui parteciparono 11 nazioni è considerata la prima

⁴² Dal latino "Più veloce, più alto, più forte!"

⁴³ Orwell G. – 'The Sporting Spirit', Tribune, London (GB), 14 December 1945.

manifestazione sportiva ufficiale a favore della disabilità. Dopo questa esperienza solo a partire dalla fine della Seconda Guerra Mondiale le attività agonistiche furono estese ad altre tipologie di disabilità. L'idea di utilizzare l'attività sportiva come strumento riabilitativo per la cura delle lesioni midollari venne al neurochirurgo Ludwig *Guttman* di origine tedesca, ma naturalizzato Inglese. *Guttman* nel suo centro a Stoke Mandeville (*Aylesbury*) accoglieva i reduci che avevano subito lesioni midollari durante la Grande Guerra; con i metodi di riabilitazione dell'epoca i pazienti avevano un'aspettativa di vita molto bassa. Il neurochirurgo ebbe l'intuizione di utilizzare una sorta di sport-terapia come strumento di cura e visti i risultati divenne, poco più tardi un protocollo di lavoro. Egli infatti si accorse che i soggetti sottoposti a questa particolare terapia ottenevano benefici dal punto di vista respiratorio e muscolare con conseguente miglioramento dell'equilibrio e delle abilità motorie. Questi miglioramenti si evidenziavano anche nella vita quotidiana; i pazienti colpiti da paraplegia per esempio dimostravano una maggiore destrezza nella guida della carrozzina.⁴⁴

Ancestors of the Paralympics: the "Stoke Mandeville Games"

Il successo di questo metodo porta Guttman ad organizzare nel 1948 i Giochi di Stoke riservati agli atleti disabili, manifestazione a cui assistettero colleghi e medici provenienti da ogni parte del mondo per studiare il metodo proposto dal neurochirurgo Inglese. A questa prima manifestazione parteciparono 16 soldati paraplegici che si contesero la vittoria in una competizione di tiro con l'arco. I giochi divennero un appuntamento fisso e nell'edizione del 1952, con la partecipazione di una delegazione olandese, la manifestazione si avviò a diventare internazionale e dare slancio al movimento internazionale paralimpico con la fondazione della ISMGF (International Stoke Mandeville Games Federation). La fama dei giochi e l'utilizzo della sport-terapia non era più solo legata ad un miglioramento della condizione fisica del paziente, ma al miglioramento anche dello spirito che traeva giovamento dall'attività sportiva in termini di autostima ed energia. Nel 1956 i Giochi Internazionali per disabili furono riconosciuti ufficialmente dal CIO a testimonianza del loro valore umano e sociale che questi rappresentavano; era tutto pronto per riconoscere a questi giochi lo spirito olimpico.⁴⁵

⁴⁴ www.treccani.it – enciclopedia dello sport

⁴⁵ Ibid.

Roma 1960: le prime Paralimpiadi della storia

Nel 1960 i giochi Olimpici si svolgono nello splendido scenario di Roma; l'edizione italiana oltre a rimanere nella storia delle Olimpiadi come una delle edizioni più spettacolari di sempre, sarà ricordata perché è stata la sede anche dei primi Giochi Paralimpici. I giochi di *Guttman*, che per la prima volta avevano attraversato la Manica e si erano aperti al mondo in una vetrina d'eccezione furono organizzati dall'inglese in collaborazione con le agenzie italiane del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) e l'INAIL (Istituto nazionale Assicurazione Infortuni sul Lavoro)⁴⁶. Ormai il dado era tratto; di lì a poco nel 1964 *Guttman* diventa il primo Presidente dell'ISOD (*International Sport Organization For The Disabled*). La nuova organizzazione si prefigge sin da subito di riunire sotto la sua rappresentanza non solo le lesioni midollari ma anche le altre tipologie di disabilità (ciechi, amputati, cerebrolesi, ecc...). Questo sforzo permise che gli amputati e i cerebrolesi prendessero parte ai giochi che all'Olimpiade di Toronto del 1976.

La nascita dell'IPC

Dopo la nascita dell'ISOD nel decennio degli anni 70' nacquero altre federazioni rappresentanti le altre disabilità che agivano separatamente ma con l'unico scopo di rappresentare gli atleti disabili e promuovere lo sport come strumento terapeutico e sociale di inclusione delle persone con disabilità. Nel 1982 nasce l'ICC che diventa IPC (*International Paralympic Committee*), attualmente unico organismo internazionale dei disabili riconosciuto nel mondo. Il comitato che è regolato da uno statuto, ha come obiettivo quello di organizzare, supervisionare e coordinare i Giochi Paralimpici e le altre competizioni sportive che riguardano le categorie degli atleti con disabilità.

4.2 ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Gli studi dimostrano un miglioramento dello stato fisico e delle condizioni di salute del corpo umano quando viene praticata una attività fisica, che sia essa una camminata o una maratona. Come stabilito in precedenza, sport e attività fisica

⁴⁶ Piccioni V., Bondini G., Maiorella I., Sbeti N. - "On your marks. Sport, the Olympics, the champions who won and those who did not make it"; Publishing House Booklab, 2016. Disponibile su <http://www.uisp.it/nazionale/pagina/ai-vostri-posti> consultato a Giugno 2020

portano benefici anche sulla salute mentale di bambini, ragazzi ed adulti, aiutando a ridurre il livello di stress, ansia e depressione.⁴⁷.

Si può però affermare che le persone con disabilità non hanno l'opportunità di partecipare ad attività sportive con la stessa facilità che hanno persone non disabili. Il motivo principale che causa questa disparità è la necessità di adattare gli spazi e i processi di allenamento da parte di educatori ed allenatori. Questo è il motivo per cui la metodologia sportiva dedicata a persona con disabilità viene definita **attività fisica adattata** (in inglese adapted physical activity). L' "Inclusion Spectrum Framework" e il modello STEPS (Stevenson & Black, 2011) sono stati progettati per i professionisti dello sport e dell'educazione per adattare attività e rimuovere le barriere per rendere le proposte sportive accessibili ed inclusive⁴⁸:



Tutti possono praticarla – attività inclusive per loro natura basate sulle capacità di ogni persona senza bisogno di nessuna o marginali modifiche. Un esempio potrebbe essere il riscaldamento al quale bambini e ragazzi possono partecipare a seconda delle loro capacità.

Cambia per includere – tutti svolgono la stessa attività utilizzando specifici adattamenti che permettano di fornire supporto a chi lo necessita in alcuni casi o per

⁴⁷ Ryan J., Katsiyannis A., Cadorette D., Hodge J., Markham M. (2013). Establishing Adaptive Sports Programs for Youth with Moderate to Severe Disabilities. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth. Disponibile al link: https://www.researchgate.net/publication/271929792_Establishing_Adaptive_Sports_Programs_for_Youth_with_Moderate_to_Severe_Disabilities, consultato ad Aprile 2020.

⁴⁸ Kelly F., Southwell K., Teow K. - "Youth can open doors to all abilities through sport"; ENGSO Youth with the European Paralympic Committee, 2011. Disponibile al link https://b2edbaa4-f3ed-4569-9d16-de917ed9777c.filesusr.com/ugd/6fa9e5_676d81cb60c74581896b10a841b82b87.pdf, consultato in Maggio 2020.

superare i propri limiti in altri, considerando un range di abilità differenti dei partecipanti. Il modello STEPS space (spazio), task (compiti), equipment (attrezzatura), people (persone) and success (successo) può essere usato come strumento per adattare e modificare le attività.

Gruppi omogenei – i partecipanti sono raggruppati in funzione di capacità e abilità simili: ogni gruppo svolge una versione della stessa attività ma con una intensità e difficoltà adatte agli individui di ogni gruppo. Un semplice esempio è realizzare una stessa attività in piedi o seduti di sport come il basket o la pallavolo.

Attività separate o alternate – le persone lavorano temporaneamente individualmente con la finalità di acquisire nuove capacità che favoriscano inclusione durante le attività di gruppo. A volte alcune persone necessitano di praticare in forma autonoma per essere inclusi nel gruppo con maggiore efficacia. E' necessario però prestare attenzione che queste attività non diventino preponderanti sulle altre.

La definizione di attività fisica adattata

Il termine Adapted Physical Activity (APA) fu introdotto nel 1973 dalla IFAPA⁴⁹, anche se una definizione esaustiva tardò ad arrivare. Questo ritardo fu in parte causato dal dibattito Europeo in corso sul significato dello sport che in quel periodo era ancora orientato a considerare come prioritario lo sport agonistico a scapito di quello per tutti. La maggiore attenzione allo "sport d'élite" fece nascere l'esigenza di creare un documento nel quale si garantissero i diritti di tutti nell'avere la possibilità di praticare sport: nacque così nel 1975 la "Carta Europea dello sport per tutti". L'articolo 1 di questo importantissimo documento cita "Ogni individuo avrà il diritto alle attività sportive".⁵⁰

Nel 1984 la carta Europea venne aggiornata e venne sottolineato il valore sociale dell'accessibilità della pratica sportiva da parte di persone con disabilità "l'accessibilità nella pratica sportiva da parte di utenti (pubblico e atleti) portatori di handicap diviene sempre più condizione indispensabile per fare dello sport un servizio ed un fenomeno rispondente alle attese della società"⁵¹. Questo passaggio risulta molto importante perché è volto ad estendere il diritto di fare sport per tutti anche a chi sino a quel momento non aveva accesso all'attività sportiva. A questo concetto se ne affianca un altro altrettanto importante che mira a considerare sport

⁴⁹ International Federation of Adapted Physical Activity.

⁵⁰ Conferenza dei ministeri europei responsabili – *Carta europea dello sport per tutti Le persone disabili* – Stasburgo 1987, pag. 10.

⁵¹ A. Bianco, E. Tasso, J. Bilard, G. Ninot, A. Varray – *Insegnare a far vivere le attività fisiche adattate* – La lontra, Genova 2004, p. 365.

non solo le attività agonistiche, ma tutte le altre forme. In particolare rientrano negli sport per tutti⁵²:

- Sport di livello superiore per sportivi di élite (livello rappresentativo)
- Partecipazione agli sport organizzati su base regolare (organizzazioni)
- Sport ricreativo per svago personale
- Sport praticato principalmente per ragioni mediche o per il benessere personale.

Questo concetto ribalta completamente il significato di sport che sino ad allora contemplava la pratica agonistica e prestativa solo per gli atleti con determinate capacità. Con questa riflessione il principio viene ribaltato completamente, come nel 1948 aveva fatto *Guttman* con l'adattamento dello sport per i suoi pazienti. Lo sport diventa dunque un'attività adattata alle reali capacità del soggetto che parte da ciò che l'atleta può fare, cioè dalle sue risorse residue.

Da questo nuovo punto di vista nel 1989 si tenta di dare una prima definizione di APA *"APA si riferisce al movimento, all'attività fisica e agli sport nei quali viene data un'enfasi particolare agli interessi e alle capacità degli individui caratterizzati da condizioni fisiche svantaggiate, quali disabili, malati o anziani."*⁵³ In sostanza, in questo tipo di attività l'operatore nella prima fase non deve allenare lo sportivo, ma lo deve **"abilitare" ad una particolare attività fisica come forma riabilitativa, ricreativa e terapeutica**. L'agonismo sportivo potrà entrare solo se si creeranno le condizioni e solo successivamente a questa prima fase, quando il soggetto avrà raggiunto uno stato psico-fisico ottimale per affrontare lo step successivo. Questa modalità di programmare partendo dalle reali capacità del soggetto negli anni diventa applicabile alla disabilità trasversalmente e acquisisce sempre una maggiore rilevanza nelle metodologie d'insegnamento per le persone con disabilità.

Diventa così indispensabile aggiornare la definizione di APA allargandola ad altri contesti e ridefinendo i campi d'intervento e le modalità che in quegli anni si sono sviluppati. Nel 2000 l'*International Council of Sport Science and Physical Education* (ICSSPE) ridefinisce l'APA nel suo significato come *"...usato in tutto il mondo, per individuare un'area interdisciplinare di saperi e di attività che includono l'educazione fisica, il tempo libero, la danza, lo sport, il fitness e la riabilitazione, indirizzati a individui con impedimenti, di qualsiasi età e lungo il ciclo della vita: in esso sono integrate informazioni e risultati di ricerche di sotto discipline delle scienze del*

⁵² Conferenza dei ministeri europei responsabili – *Carta europea dello sport per tutti Le persone disabili* – Stasburgo 1987, pag 9.

⁵³ ADAPT – Programma Europeo di Attività Fisica Adattata – documento a cura Prof. Herman Van Coppenolle

movimento e dello sport (per esempio biomeccanica, psicologia dello sport, pedagogia dello sport ecc.), così come di altre aree scientifiche (medicina, riabilitazione scienze, psicologia ecc.) che si occupano dell'attività fisica e dello sport di persone con bisogni particolari e individui con disabilità"⁵⁴ Alcuni studiosi ritengono che l'APA rappresenti un termine "ombrello", dove l'ombrello rappresenta la metafora dell'ampio raggio di persone che l'attività adattata vuole coprire; infatti con questa nuova definizione l'APA non rimane più confinata al solo campo d'azione dell'area motoria e all'azione del singolo operatore sportivo, ma diventa un'azione comune di tutte le parti coinvolte nel processo di formazione della persona con disabilità. In concreto la nuova definizione, rispetto la precedente costringe gli operatori di tutti i campi e la persona con disabilità a fare azione comune per progettare e programmare degli obiettivi.

Le persona cui è rivolta l'APA non deve subire passivamente l'azione di adattamento, ma deve partecipare attivamente al processo compiendo su di sé un percorso di auto valutazione e di programmazione per obiettivi. Viceversa l'operatore deve superare una visione centrata sul deficit e su soluzioni migliorative fine a sé stesse per assumere una visione personalistica che parta dalle capacità residue della persona ma anche dai suoi bisogni e dalle sue aspettative per costruire un percorso individualizzato e condiviso con il team (insegnanti, medico, famiglia, persona con disabilità, ...).

Le APA e l'adattamento

Dal ragionamento svolto sin qui appare corretto considerare l'APA non solo come uno strumento per migliorare la qualità della vita, lo stato di salute e di benessere delle persone con disabilità, ma anche un mezzo per facilitare i processi di integrazione e di inclusione sociale. Infatti il termine "adattata" può essere considerato come uno strumento di mediazione tra l'esercizio fisico e le difficoltà di esecuzione espresse dalla persona in un contesto sociale. Dunque l'APA è da ricondurre alle dinamiche sociali centrate sulla teoria dell'adattamento, sulle differenze individuali e sull'attività fisica. Il fulcro centrale per comprendere appieno l'APA è scoprire il significato della parola adattamento, perché tutti noi concordiamo sul significato di attività fisica mentre risulta più difficile spiegare il termine adattata.

⁵⁴ Pioletti A.M., Porro N. - The sport of Europeans. Citizenship, activities, motivation. - Franco Angeli, Milan 2013

Partiamo dall'assunto che *"...ogni individuo possiede delle potenzialità e delle capacità che gli consentono di modificare e adattare a suo vantaggio il contesto in cui vive per favorire l'espressione del benessere personale"*⁵⁵. A questa condizione iniziale non sempre corrisponde nella persona con disabilità una risposta efficace volta alla ricerca del benessere personale. La ragione di questo comportamento risiede nelle fragilità che spesso la persona con disabilità vive e percepisce e che si radicano nella quotidianità del non riuscire ad adattare delle risposte adeguate al contesto sociale di riferimento. Tutto ciò comporta un abbassamento del senso di auto efficacia (Bandura 1997)⁵⁶. L'obiettivo delle APA è dunque quello di spezzare la catena legata all'inadeguatezza del soggetto di fronte ad un compito motorio e migliorare attraverso la pratica fisica positiva i processi di autoefficacia, dell'empowerment e dell'autodeterminazione.

Per fare questo occorre intervenire sul processo di adattamento che rappresenta *"...l'arte e la scienza del saper controllare le variabili in modo da ottenere i risultati voluti"*⁵⁷. Questa definizione si traduce in campo operativo con l'azione dell'APA che dovrebbe essere rivolta continuamente alla promozione di continui processi interattivi bidirezionali tra gli individui e gli ambienti in modo di influenzarsi reciprocamente per migliorare la performance fisica e il benessere personale. La bidirezionalità dell'interazione risulta la chiave del processo di adattamento perché non è sufficiente solo la modifica dell'ambiente; l'APA con la sua azione deve provocare degli adattamenti interattivi che coinvolgano sia le variabili ambientali che quelle individuali. Questa interazione oltre a facilitare il movimento di adattamento promuove nella persona fattori di divertimento e processi di autoefficacia legati al successo della propria azione motoria. In definitiva nel processo di adattamento sono coinvolte tre variabili interdipendenti e interagenti tra loro: il soggetto con disabilità, l'ambiente sociale e il compito motorio.

⁵⁵ Reid G. – *Defining Adapted physical Activity* – in Steadward D., Wheeler G.D., Watkinson E.J.; (eds.), *Adapted physical*, cit., p. 19. pages 11-26

⁵⁶ Bandura A. – *Autoefficacia: teoria e applicazioni* – Edizioni Erikson, Trento, 2000.

⁵⁷ Sherrill C. – *"Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan"* – (V ed.), Wm. C. Brown Publishers, DubuqueIA 1997, p. 60.

Le diverse visioni dell' APA

Per progettare un adattamento occorre dunque prendere in considerazione queste 3 variabili ma è necessario ricercare anche uno sfondo che orienti l'agire dell'attività adattata; si tratta di definire un ambito di riferimento dell'attività in cui collocare la persona con disabilità. Indicativamente esistono 4 logiche in cui inserire le APA; queste categorie sono ricavate dalle indicazioni della "Carta Europea dello sport per tutti del 1984" già citata precedentemente. In particolare si parla di:

- ❖ **O Ottica sportiva**
- ❖ **Ottica sociale**
- ❖ **Ottica psicomotoria**
- ❖ **Ottica terapeutica**

Essenzialmente delle quattro logiche sopra citate, noi siamo interessati alle prime tre lasciando la quarta ad ambiti più specifici che non sono di pertinenza del nostro manuale.

L'**ottica sportiva** segue una logica di riproduzione dell'attività sportiva fedele e che ricerca la prestazione sportiva, l'allenamento e la pratica organizzata da Federazioni specifiche. In questo livello si trovano per esempio il basket e l'atletica in carrozzina. In quest'ambito l'attenzione dell'operatore è sicuramente rivolta verso la prestazione e il raggiungimento di obiettivi e competenze dell'ambito motorio e specifiche dell'ambito emotivo (auto efficacia e senso di appartenenza)

L'**ottica sociale** investe il tempo libero della persona con disabilità e richiede la costruzione di reti sociali entro le quali il soggetto deve provare piacere per l'attività fisica praticata, pur seguendo le linee guida del contesto. Per esempio se si organizza un'attività di corsa per un gruppo di persone con disabilità cognitiva in ambiente cittadino, questo potrebbe essere organizzata in piccoli gruppi con operatori di supporto e con l'attenzione alle regole del codice della strada per il raggiungimento dell'autonomia negli spostamenti. In questa ottica l'azione dell'operatore è rivolta non sulla prestazione del soggetto ma sulla costruzione di una rete e di un progetto che coinvolga tutte le parti coinvolte e che abbia al centro il soggetto con disabilità. In quest'adattamento si agisce principalmente sul senso di auto efficacia e sugli aspetti della socialità.

Nell'**ottica psicomotoria** il soggetto non è in grado di scegliere autonomamente di praticare un'attività fisica per mancanza di desiderio o per incapacità. In questo tipo di ottica il soggetto sarà orientato alla disciplina coinvolgendolo emotivamente nella pratica di attività che portino la persona a provare un senso di piacere nell'eseguire

un compito motorio. In quest'ambito la ricerca della motivazione al fare prende il sopravvento su tutto il resto; l'obiettivo dell'operatore sarà quello di far entrare in empatia la persona con disabilità con l'attività proposta.

La scelta dell'APA e gli strumenti operativi di gestione dell'attività

Nella scelta dell'APA più adeguata al soggetto con disabilità dobbiamo innanzitutto partire dalla valutazione della classificazione ICF e dallo stato emotivo, nonché dal contesto sociale in cui andremo ad operare. La persona con disabilità infatti potrebbe mostrare difficoltà di relazione e adattamento all'ambiente, per alterazioni sul piano percettivo (per esempio un'errata percezione dello schema corporeo o della propriocezione), sul piano cognitivo (per esempio disturbi a livelli attentivi) ed emotivo (per esempio esperienze pregresse che hanno lasciato rabbia e frustrazione). Quindi nella scelta dell'APA oltre a considerare l'ICF dobbiamo valutare bene le eventuali alterazioni del nostro soggetto per avere un'idea chiara dell'attività da proporre o da progettare.

In base a questa valutazione iniziale potremmo programmare l'attività nel suo curriculum, scegliere le strategie di insegnamento e andare a selezionare il contesto in cui ricercare l'apprendimento.

Una volta valutate le potenzialità del soggetto e i punti della programmazione si potranno prendere in considerazione gli strumenti operativi per modificare un'attività adattata adeguata al soggetto o costruircela noi andando a modificare gli strumenti. Gli strumenti operativi possono essere riferiti all'ambiente e al compito motorio. Per quanto riguarda gli strumenti operativi che possono influire il contesto ambientale possiamo agire su:

- **ambiente fisico e sociale:** con questo strumento posso modificare lo spazio di gioco adattandolo non solo nelle dimensioni ma anche nelle attrezzature di corredo. Potremmo così pensare di ampliare il campo di gioco negli sport dove sono coinvolti persone in carrozzina o utilizzare dei segni in rilievo sul terreno per orientare il movimento nelle attività per i non vedenti.
- **attrezzature:** con i materiali posso facilitare l'esecuzione dei gesti motori (per esempio con palloni più grandi per facilitare la presa), proteggere gli atleti (le protezioni in gommapiuma o l'utilizzo di palloni leggeri) o facilitare l'analisi dell'ambiente di movimento (utilizzo di palloni sonori o di compagni come guida).

- **regolamenti:** questo strumento permette di modificare le regole, i punteggi, i tempi per garantire una maggiore facilità nel gioco).
- **linguaggio:** anche il linguaggio diventa un importante strumento operativo perché può essere semplificato nel caso di persone con disabilità mentale (utilizzo dell'imitazione, linguaggio espressivo e uso di termini semplici) o essere un ausilio nello spostamento dei non vedenti (utilizzo di un linguaggio ricco di informazioni spaziali)

Non di minore importanza sarà l'azione di adattamento che andremo a compiere per poter modificare e allineare il compito motorio sulle reali potenzialità della persona con disabilità. Risulta infatti altrettanto importante che all'interno dell'APA il soggetto che vi partecipa possa interagire fisicamente al massimo delle proprie potenzialità mantenendo un ruolo attivo nell'attività. Occorre dunque tenere in considerazione altri 3 elementi e agire su di essi se necessario per rendere efficaci e motivante il gesto motorio. I tre elementi sono:⁵⁸:

- **caratteristiche biomeccaniche del gesto motorio:** in questo adattamento il soggetto potrebbe non essere in grado di compiere un gesto tecnico secondo le regole previste per quell'attività. Pensiamo al tiro con l'arco adattato dove gli amputati tirano con gesti biomeccanicamente differenti dalla tecnica originale (vedi fig. tiro con l'arco con la bocca)
- **complessità coordinativa e capacità cognitive e di attenzione richieste:** in queste attività sono previsti adattamenti per colmare una disabilità mentale e cognitiva o le disabilità a livello neuronale. La complessità del gesto e la richiesta di una coordinazione complessa richiedono buone qualità di capacità intersegmentaria e dissociativa e per questo si può intervenire riducendo la complessità del gesto (figura disabile mentale per la ginnastica artistica)
- **componente affettiva-emotiva del piacere senso-motorio generato:** in quest'ultima componente il gesto motorio non è rivolto alla prestazione ma orientato verso la parte emotiva, ricercando il piacere nel muoversi per il semplice gusto di farlo. Pensiamo per esempio a tutte le attività psico-motorie studiate per ricercare l'empatia con il gesto motorio, seppur semplificato.

Riassumendo le APA vengono scelte partendo dalla valutazione iniziale delle potenzialità del soggetto e dalle sue eventuali alterazioni sul piano percettivo, emotivo e cognitivo. Da questa prima valutazione si fissano gli obiettivi e si costruisce un progetto individualizzato e personalizzato sulla persona. Il progetto

⁵⁸ Janney R., Snell M. – “Modifying schoolwork”; Paul H. Brooker, Baltimora, 2000.

diventa programma e l'attività viene modulata in base all'ambito in cui vado ad inserire il soggetto. Da qui utilizzo gli strumenti operativi per apportare degli adattamenti all'ambiente (ambiente fisico e sociale, attrezzature, regolamenti, linguaggio) e al compito motorio (caratteristiche biomeccaniche, coordinative/attentive e affettiva/motoria). Un'ultima considerazione riguarda l'intensità dell'adattamento che comporterà un'intensità più o meno elevata. Si parla infatti di:

- modificazioni minime: riguardano gli aiuti agli studenti quali guide e segnali visivi e sonori;
- modificazioni moderate: riguardano attrezzature, regole, ruoli nell'attività;
- modificazioni considerevoli: riguardano un'elevata individualizzazione come ad esempio un compagno che fa da guida dando indicazioni verbali sul percorso per evitare pericoli.⁵⁹

4.3 MODELLI E TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE

Per adattare la metodologia, allenatori o educatori giovanili possono usare il modello STEP e il modello TREE.

Entrambi i precedenti modelli derivano da un cambio di percezione rispetto al concetto di sport per persone con disabilità e forniscono una modalità pratica e utile ai professionisti per definire modifiche strutturali alle attività sportive che conducono. STEP è un acronimo derivato dalle parole inglesi 'Space', 'Task', 'Equipment' and 'People'. Il modello STEP è stato sviluppato in "Youth sport trust" come un semplice strumento per supportare docenti, allenatori e promotori di attività sportive per adattare i loro processi e permettere l'inclusione di persone con disabilità. Per ogni parola descritta nell'acronimo gli autori offrono i seguenti esempi⁶⁰:

- Space (Spazio) – Aumentare o diminuire le dimensioni del campo di gioco; modificare le distanze da coprire per soddisfare le diverse abilità dei partecipanti o il grado di mobilità; definire zone differenti dove ad esempio possano contendere persone con abilità e competenze simili

⁵⁹ De Potter C. – "Adapted physical activities and sport for sensory impaired individuals: barriers to full participation"; First European Conference in APA and Sport: a white paper on research and practice, Acco, Leuven, 2003.

⁶⁰ Kiuppis F. (2018) - Inclusion in sport: disability and participation, Sport in Society, 21:1, 4-21, available at: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2016.1225882>, accessed April 2020

- Task (Compiti) – Assicura che ogni partecipante abbia la stessa opportunità di partecipare, per esempio in un gioco con la palla, che tutti i giocatori possano portarla, dribblare, passare, tirare ecc.; dividere competenze complesse in piccole parti se questo aiuta i partecipanti ad acquisire più facilmente competenze e abilità; assicurarsi che i giocatori abbiano l'opportunità di praticare in maniera individuale o con un compagno prima di essere inseriti in un piccolo gruppo.
- Equipment (Equipaggiamento) – Nei giochi con la palla, aumentare o diminuire la dimensione della palla in funzione delle abilità o dell'età dei partecipanti; fornire opzioni di passaggio o ricezione della palla con diverse modalità ad esempio usando tubi o scivoli per lanciarla o guanti per riceverla; l'uso di campane o sonagli può agevolare la partecipazione di alcuni giocatori.
- People (Persone) – Abbinare giocatori in possesso di abilità simili in attività con stretto contatto fisico; bilanciare il numero di partecipanti tra i team a seconda delle capacità complessive del gruppo. Potrebbe essere funzionale giocare con team composti da numeri di partecipanti diversi per facilitare l'inclusione di alcuni giocatori e ottimizzare la partecipazione di altri.
-

A volte, alcuni professionisti aggiungono una ulteriore lettera all'acronimo STEP, ovvero la lettera S come incipit di "success" (successo). A seguire un esempio di possibile adattamento utilizzando il modello STEP⁶¹:

⁶¹ Ibid.

Possible adaptations	
S pace Where is the activity happening?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Targets nearer or further away ■ Height and distance ■ Zones of play
T ask What is happening?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Try different ways of taking part (e.g. different movement patterns) ■ Change rules to aid inclusion ■ Be flexible
E quipment What is being used?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Size, shape, weight ■ Playing surface ■ Sound
P eople Who is involved?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coach positioning ■ Group dynamics (e.g. working in pairs/small groups) ■ Different roles
S uccess How did it go?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Challenge ■ Timing ■ Attainable

L'altro modello proposto viene definito con l'acronimo TREE, che deriva dalle parole "Teaching Style" (stile di insegnamento), "Rules and Regulations" (Norme e regolamenti), "Equipment and environment" (attrezzature e ambiente)⁶². E' leggermente diverso dal modello STEPS in quanto si focalizza anche sullo stile di insegnamento e sui modelli di facilitazione di insegnanti, allenatori ed educatori giovanili. E' infatti preso in considerazione il ruolo degli allenatori/educatori nel processo di apprendimento.

Le tipologie di APA

Come abbiamo visto le tipologie di APA, proprio per il significato ombrello che assume il termine, sono tantissime ed è sinceramente molto complesso anche per noi che scriviamo riuscire ad esporvi un quadro ampio ed esaustivo di tutte quelle esistenti. La prima classificazione delle APA si può fare in base all'intensità dell'adattamento presente nella disciplina. Si parla così di:

- Sport invariati: in queste discipline sportive gli atleti con disabilità lievi riescono a raggiungere livelli di sviluppo e prestazioni simili ai normodotati.
- Sport con regole adattate: queste discipline sportive sono rivolte a persone con disabilità media grave.

⁶² Ibid.

- Attività motorie adattate: queste attività sono rivolte per lo più a persone con disabilità grave.

Un'altra opzione riguarda il raggruppamento delle discipline in base alla classificazione funzionale della disabilità dell'atleta. Questa classificazione però risulta parziale perché in essa troviamo solo le discipline sportive normate dalle Federazioni e quindi riconducibili all'ambito sportivo. Le APA in ottica sociale e psico motoria rimangono escluse. Risultano quindi esaustive le APA dedicate ad ogni forma di disabilità e che possono essere riconducibili a tre macrocategorie:

- **Disabilità motorie** che comprendono gli impedimenti neuromuscoloscheletrici:
 - **diminuzione della forza;**
 - **diminuzione del range di movimento;**
 - **deficit degli arti, ossia le amputazioni;**
 - **differente lunghezza degli arti;**
 - **ipertonìa**, ossia anomali aumenti della tensione muscolare e una ridotta capacità nell'allungare il muscolo.
 - **atassia**, ossia la mancanza di coordinazione nei movimenti;
 - **atetosi**, ossia movimenti incontrollati con difficoltà a mantenere una postura stabile;
 - **bassa statura**, ossia il nanismo
- **Disabilità visive**
- **Disabilità intellettive**⁶³

Da queste 3 categorie nascono tutti gli sport presenti alle Paralimpiadi che possono essere riassunti in queste ulteriori categorie:

- **di squadra** (basket, calcio a 5 e a 11, torball, baseball, cricket, goalball, tandem, vela),
- **individuali** (biathlon, judo, atletica leggera, scherma, sci alpino e nordico, showdown, tiro con l'arco),
- **con animali** (equitazione),
- **acquatici** (canottaggio, canoa, nuoto, sci nautico)⁶⁴

A queste classificazioni rigorose e normate dalle Federazioni che gestiscono lo sport adattato si aggiungono poi tutte le APA che sono progettate all'interno dell'ambito sociale e psico motorio e che sono soggette alla personalizzazione sulla persona a cui si rivolgono. Queste APA non hanno regole fisse ma nascono come abbiamo visto dalla capacità dell'operatore di analizzare la capacità residue del soggetto e dagli obiettivi che si vogliono raggiungere per progettare il compito motorio.

⁶³ <https://www.abilitychannel.tv/classificazioni-funzionali-le-categorie-paralimpiche/>; consultato Aprile 2020 e <https://www.paralympic.org/classification> consultato Aprile 2020

⁶⁴ Ibid.

La differenza di organizzazione tra le APA sportive e le APA motorie/psico motorie risiede nel fatto che le prime necessitano di attenzione sul processo di allenamento volto alla ricerca della prestazione; le seconde necessitano di attenzione sul processo di progettazione e sull'impatto emotivo che esse hanno sulla persona con disabilità.

Nelle APA possiamo infine aggiungere anche gli sport integrati, definibili come *"...quell'attività Sportiva a carattere educativo rivolta a tutti gli atleti, sia disabili sia non disabili, con l'intento di costruire insieme un gruppo o una situazione di gara che, attraverso la pratica sportiva, sviluppa e promuove la cultura dell'integrazione, della solidarietà, con l'accettazione e la valorizzazione della diversità e dei limiti individuali a tutti i livelli"*⁶⁵. In queste attività i giocatori con e senza disabilità giocano assieme con attrezzature, regole e ruoli diversi cooperando per raggiungere lo stesso obiettivo. Un esempio di sport integrato è il "baskin", sport giovanissimo che vede giocare persone con disabilità fisiche in carrozzina, persone con disabilità mentali e persone non disabili. Sicuramente quest'ultima formula di APA è la forma più innovativa di attività sportiva perché integra realmente la disabilità. Nello sport integrato ognuno offre il proprio contributo alla buona riuscita del gioco, ognuno è indispensabile, e soprattutto si sperimenta quello scambio proficuo e collaborativo tra i soggetti con indubbi esiti favorevoli sia sui normodotati che sulle persone con disabilità e delinea una nuova concezione di diversità, che rappresenta, in positive, il fondamento della stessa esistenza.

4.4 SPORT INTEGRATO

La declinazione di sport dedicato a giovani con disabilità è cambiato nel corso degli anni. Giovani con disabilità hanno il diritto di potere partecipare ad attività sportive, siano esse di squadra o in forma autonoma, a tutti i livelli di agonismo. Le seguenti tipologie rappresentano le modalità di accesso possibile per persone con disabilità alla pratica sportiva: quelle in cui solo persone con disabilità competono tra di loro e quelle in cui persone con e senza disabilità partecipano insieme. Entrambi i modelli promuovono l'inclusione in termini di accesso e partecipazione, innanzitutto, alla pratica sportiva. Ma quale modello promuove anche inclusione a livello sociale attraverso la pratica sportiva? Il modello definito "Sport Integrato", sviluppato in Italia all'interno del sistema di integrazione scolastico, sembra rappresentare uno delle

⁶⁵ CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) - Sport integrato: libro dei regolamenti – novembre 2015

esperienze più rilevanti in termini di architettura pedagogica inclusiva.⁶⁶ Questo modello contiene un set di attività ludiche e di motricità, in cui ogni persona con o senza diversi tipi di disabilità e senza distinzioni di genere possono partecipare utilizzando materiali adatti alle specifiche abilità e contribuire alla riuscita del gioco.

Le attività rappresentano un insieme di esercizi ginnici, di gioco, di movimento in cui ogni persona vede valorizzare le proprie potenzialità, grazie ai ruoli precisi di gioco, fondamentali per la riuscita delle attività stesse. Gli allenamenti sono svolti insieme, negli stessi spazi e negli stessi orari. Data questa accezione di sport, che va controcorrente rispetto a quella ufficialmente accettata, si deve cercare di superare l'idea esclusiva di trasformare le attività motorie e sportive esistenti per adattarle, inventandone al contrario di nuove, dove si parte dai soggetti tout court e non solo da persone con disabilità.

Lo sport integrato possiede un duplice vantaggio: da un lato, attraverso le attività motorie, migliora la salute, le prestazioni fisiche e mentali di tutti i soggetti coinvolti e dall'altro di riuscire a utilizzare quanto si è appreso sul campo nei diversi ambiti di vita. Grazie allo sport integrato, si potrebbero effettuare degli adattamenti nelle esercitazioni, utilizzando strumenti e mezzi diversificati per ognuno, adottando micro-spazi per allenamenti individualizzati, servendosi dell'aiuto di compagni che fungono da Tutor, guidati sempre dalla prospettiva di fondo che accompagna il gioco stesso.

L'inclusione attraverso lo sport integrato permette la costruzione di uno spazio comune all'interno del quale si fa insieme agli altri e si cresce insieme, valorizzando le proprie abilità. Si cambia individualmente e nello stesso tempo cambiano gli altri, i quali a loro volta innescano un processo trasformativo volto sempre al miglioramento di tutti. Non è volto ad eliminare le diversità per creare un mondo omogeneo, omologato, popolato da simili, esso punta proprio sulla diversità, di qualunque tipo essa sia.

Lo sport integrato può essere declinato come segue⁶⁷:

- 1) Attiva ed efficace partecipazione di persone con e senza disabilità;
- 2) Regole codificate e flessibili;
- 3) Ruoli, ambienti e materiali adatti alle capacità dei partecipanti;

⁶⁶ Magnanini A., Moliterni P., Ferraro A., Cioni L. - "Integrated Sport: Keywords of an Inclusive Model"; 2018. https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL, consultato ad Aprile 2020

⁶⁷ Ibid.

- 4) Risultati ottenuti solamente grazie alla collaborazione tra ruoli e persone differenti;
- 5) Competizione;
- 6) Attività sempre dinamiche e divertenti.

5 A SCOPI E OBIETTIVI NELL'UTILIZZO DELLE METODOLOGIE SPORTIVE CON I GIOVANI CON DISABILITÀ

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti i primi eventi sportivi per persone con disabilità iniziarono nel 1948, a cui seguì presto la prima competizione paralimpica nel 1960. La consapevolezza e il cambiamento della percezione nei confronti della partecipazione dei giovani con disabilità alle competizioni sportive, hanno comportato negli anni credenze, valori e presupposti diversi.

L'attività fisica è diventata un'esigenza universale per tutti i giovani, che non praticano solo allo sport ma realizzano attività ricreative, incontri con coetanei ecc. per promuovere il proprio benessere generale.

Quando si pensa agli scopi e agli obiettivi delle attività sportive per i giovani con disabilità, **è molto importante il coinvolgimento dell'ambiente circostante, che collabori favorire il sano sviluppo dell'intera persona.** Una comunità adatta a questi obiettivi offre strutture e informazioni accessibili, consapevolezza riguardo ai benefici dello sport, sono presenti organizzazioni e associazioni che offrono programmi specifici per l'inclusione attraverso lo sport. Le aree sviluppate offrono uno spettro più diversificato di attività dedicate ai giovani con disabilità, da non dimenticare però l'importante lavoro delle associazioni nelle aree meno sviluppate e il coinvolgimento attivo degli youth workers.

5.1 COSTRUIRE AUTOSTIMA E PARTECIPAZIONE

La sfida e la richiesta è che allenatori, educatori e operatori giovanili si avvicinino al tema dell'inclusione dei giovani con disabilità con fiducia e possano contribuire a incrementare la loro partecipazione.

Migliorare la **partecipazione** significa infatti lavorare sullo sviluppo dei giovani con disabilità per non farli sentire impreparati e incerti sulle proprie capacità e prestazioni.

Quando si parla di partecipazione, è molto importante affermare che lo sport aiuta a sfidare i presupposti normativi e riduce le barriere più comuni per i giovani con disabilità quali la mancanza di consapevolezza, la mancanza di opportunità, informazioni limitate e lotta agli stereotipi. La partecipazione non dovrebbe però essere paragonata all'inclusione.

E' importante segnalare che i giovani con disabilità a volte non riescono a raggiungere risultati scolastici senza vivere almeno un fallimento; è altresì vero che se l'educazione sportiva è realizzata in un contesto di sviluppo di nuove opportunità, **di promozione di autosufficienza e di identificazione sociale**, i giovani con disabilità progrediscono e migliorano i loro risultati scolastici.⁶⁸

La transizione alla scuola secondaria assume un ruolo molto importante, in quanto sono gli anni dell'adolescenza, della creazione dell'immagine di sé, dell'incremento delle abilità sociali. Questa età è importante anche per creare le basi rispetto al proprio percorso di vita. Le attività sportive e le passioni personali possono essere utilizzate per fornire stimoli positivi che contribuiscano al miglioramento del proprio percorso scolastico e a rendere più efficaci esperienze di educazione non formale. Lo sport può essere utilizzato come terreno comune/ universale per dimostrare che giovani con disabilità possono svolgere azioni di successo anche se in modo differente rispetto ad altri coetanei.

Lo sport crea stimoli positivi e un **ambiente di apprendimento positivo**, soprattutto perché cambia la qualità della vita nel contesto sociale. La motivazione, il trascorrere del tempo con i volontari, gli educatori, gli allenatori, possono avere un impatto positivo sui giovani, rendendoli maggiormente persistenti nelle sfide più impegnative,

⁶⁸ Watson A., Timperio A., Brown H., Hinkley T., Hesketh K.D. - "Associations between organised sport participation and classroom behaviour outcomes among primary school-aged children"; 2019. Disponibile al link: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0209354>, consultato ad Aprile 2020



ottenendo quindi maggiori risultati. Le interazioni positive derivanti dalle attività sportive, l'incoraggiamento da parte di insegnanti, operatori giovanili e colleghi sono stimoli molto importanti, in particolare sono utili per promuovere percorsi di empowerment a favore di giovani con disabilità.

Lavorare sullo sviluppo delle abilità sociali a volte porta un impatto maggiore che investire direttamente sul miglioramento del benessere fisico.⁶⁹ Una attività fisica regolare favorisce **l'indipendenza, la competitività e il lavoro di gruppo.**

Lavorare sulla salute fisica e sul coinvolgimento emotivo nello sport prepara le persone a diverse situazioni di vita. I giovani con disabilità generalmente si relazionano con una ristretta cerchia di persone; i loro genitori, insegnanti, volontari e alcuni coetanei. Questa cerchia ristretta funziona principalmente all'interno di routine quotidiane aiutando un bambino o un ragazzo a superare le azioni della quotidianità. La mancanza di relazioni sociali a volte può portare alla solitudine, fenomeno abbastanza frequente tra i giovani con disabilità. A volte solitudine e depressione sembrano essere conseguenza di esperienze negative nell'affrontare in maniera fallimentare alcune funzioni quotidiane. Gli esempi possono essere trovati in situazioni di vita di base, come raggiungere un parco o un parco giochi, mostre ecc. Queste difficoltà portano all'isolamento, al rifiuto di cercare nuove interazioni, a non andare bene a scuola e a perdere la motivazione. La depressione e la solitudine portano all'incapacità di creare nuove relazioni, mancanza di amici, frustrazione e insoddisfazione. A volte può trasformarsi in aggressività, causare problemi comportamentali senza comprendere le conseguenze negative delle proprie azioni.⁷⁰

Le conseguenze emotive nei giovani con disabilità compaiono soprattutto durante l'adolescenza. L'età dell'adolescenza porta problemi di autoscienza, pressione sociale, mancanza di esperienze positive, soprattutto per i giovani con disabilità. I giovani con disabilità coinvolti nello sport fruiscono di una vasta gamma di vantaggi come, **supporto e motivazione, trascorrere del tempo con i coetanei, prendere parte a tutti gli aspetti della pianificazione e acquisire nuove competenze per la vita nel contesto sociale.**

⁶⁹ Kızar O., Dalkılıç M., Uçan İ., Mamak H., Yiğit Ş. - "The importance of sports for disabled children"; 2015. Disponibile al link https://www.researchgate.net/publication/281086748_The_importance_of_sports_for_disabled_children, consultato ad Aprile 2020

⁷⁰ Heiman T., Margalit M. - "Loneliness, Depression, and Social Skills Among Students with Mild Mental Retardation in Different Educational Settings"; The journal of special education vol. 32/no. 3/1998/pp. 154-163. Disponibile al link: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.911.681&rep=rep1&type=pdf>, consultato ad Aprile 2020

Un'efficace interazione sociale si traduce nel non avere difficoltà ad applicare le abilità sociali in qualsiasi situazione sociale diversa. Il coinvolgimento in attività sportive con giovani della stessa età è importante grazie ai feedback ricevuti e al senso di appartenenza a diversi gruppi. I giovani con disabilità hanno maggiori probabilità di essere consapevoli degli atteggiamenti negativi degli altri verso di loro, sono già pronti a incontrare pregiudizi e discriminazioni, anche se in un contesto protetto in cui vengono intraprese misure per combatterli.⁷¹ “Sebbene si faccia un grande sforzo per evitarli, questi tipi di atteggiamento emergono nei confronti di visibili minori funzioni cardiovascolari, minore resistenza muscolare, flessibilità e problemi di peso.”⁷² Ciò non significa che i giovani con disabilità debbano essere privati della crescita e dello sviluppo che l'attività fisica comporta. Lo sport come educazione fisica dovrebbe avere obiettivi primari, essere composto da semplici movimenti e giochi che possano rafforzare le condizioni fisiche.

L'obiettivo è che le attività sportive siano ripetitive. Attività sportive e giochi ripetitivi portano effetti e risultati positivi. Queste attività dovrebbero essere ideate prendendo in considerazione le disabilità individuali da persone adeguate e competenti come insegnanti, allenatori o operatori giovanili, con la supervisione da parte di medici e il supporto di volontari. L'attività fisica dovrebbe essere utilizzata come strumento per aumentare le capacità motorie, le capacità cognitive, l'attenzione, la fiducia in se stessi e le relazioni sociali. Per il raggiungimento di scopi e obiettivi è opportuno fornire un role model da seguire. I role model sono visti come persone in possesso di certe qualità che i giovani vorrebbero acquisire. Considerando che interessi e obiettivi per la propria vita sono molto diversi per ogni giovane, possiamo affermare che è più facile trovare un modello positivo che sia condivisibile a livello sportivo.⁷³ La presenza di un modello di comportamento positivo aiuta a costruire autostima, consapevolezza, promuovere campagne mediatiche. Vedere il loro ruolo attivo, essere in grado di lavorare e avere una vita sociale, guadagnare e prendere il controllo della propria vita può essere un fattore determinante per modificare le convinzioni, l'atteggiamento e combattere gli stereotipi.

⁷¹ Murphy N.A., Carbone P.S., MD, and the Council on Children With Disabilities - “Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities”; American Academy on Pediatrics, 2008. Disponibile al link: <https://pdfslide.net/documents/promoting-the-participation-of-children-with-disabilities-promoting-the.html>, consultato ad Aprile 2020

⁷² Ibid.

⁷³ Zinkin P. & McConachie H. (1995). Disabled Children & Developing Countries. Cambridge University Press. 238 pages.

Interessante è anche motivare i giovane con disabilità a diventare mentori o tutor di compagni di squadra, anche per un periodo limitato ed eventualmente in affiancamento ad un educatore o allenatore. Immagini e rappresentazioni positive aiutano infatti a ridurre le barriere sociali. Promuovere i cambiamenti nella società stabilisce anche nuovi standard che possono cambiare in modo significativo la partecipazione dei giovani allo sport e alle attività fisiche. Lo sport può cambiare l'atteggiamento nei confronti dei giovani con disabilità concentrandosi sulle loro capacità e talenti riducendo lo stigma e la discriminazione. In questo modo, le attività sportive possono anche cambiare la percezione di vedere innanzitutto la persona e non solamente la disabilità. Attraverso lo sport, un giovane senza disabilità può trascorrere del tempo con un giovane con disabilità e grazie a questa interazione cresce la percezione che essi possono avere un ruolo attivo nella società e capacità di autodeterminazione.

A volte la mancata partecipazione ad attività sportiva di giovani con disabilità avviene per la paura di causare infortuni. Per questo motivo è importante investire nella fase preparatoria delle attività, preparando un equipaggiamento adatto e adeguate precauzioni.

La fase preparatoria dell'attività sportiva dovrebbe essere considerata particolarmente in quanto sottolinea diversi punti rilevanti. Innanzitutto, i benefici che si vogliono portare con la pratica sportiva dovrebbero essere chiari a tutti i settori/professionisti che lavorano con la disabilità. In secondo luogo è fondamentale **essere consapevoli delle risorse a disposizione, identificare i bisogni e pianificare le attività abbassando il più possibile il rischio di infortuni, adattare le attività e promuovere momenti ricreativi tra i partecipanti.**

5.2 BENEFICI PSICOLOGICI, PSICO-SOCIALI E FISICI

Quando si trattano scopi e obiettivi dell'attività sportiva dedicata a giovani con disabilità, dovremmo indicare tre diverse aree di benefici: benefici psicosociali, fisici e psicologici.

I benefici psicosociali dello sport includono partecipazione, qualità della vita, comunità senza stigmi, vivere esperienze positive, identità e autoefficacia.⁷⁴

⁷⁴ REPPSI, & Hanass-Hancock, Jill. (2014). "Psychosocial Support for Children with Disability and their Carers". Disponibile al link: https://www.researchgate.net/publication/307575395_Psychosocial_Support_for_Children_with_Disability_and_their_Carers, consultato ad Aprile 2020

L'obiettivo è ottenere una partecipazione attiva che offra gioia e volontà di partecipare senza aspettarsi se si avrà successo o meno.

Lo sport può facilitare la vera interazione sociale, anzi può sostituire altre interazioni sociali a cui giovani con disabilità non possono avvicinarsi per diversi motivi. Le interazioni sociali ci aiutano a costruire l'identità sociale. Costruire l'identità è diverso dal ritrovarsi a lavorare sulla forma e la forza del proprio corpo; scoprire un gruppo di persone che condividono i propri interessi per creare nuove amicizie ha un valore differente.

Lo sport, sia che esso sia vissuto a scuola o in contesti non formali offre l'opportunità di creare nuove relazioni sociali

I Benefici dell'attività fisica si riflettono più spesso attraverso una maggiore autostima, riduzione dello stress, depressione e ansia, migliori capacità cognitive e di ascolto, attenzione, più alto livello di energia e prevenzione dello sviluppo di malattie.⁷⁵ Naturalmente, questo non dovrebbe portare a ignorare il fatto che uno degli scopi e degli obiettivi principali delle attività sportive per i giovani con disabilità è lavorare sull'autostima. Se ci chiediamo come le attività sportive possano aiutare a costruire l'autostima, dovremmo prendere in considerazione la pianificazione delle attività con linee guida adeguate.

Se si mira a raggiungere l'autostima dei giovani con disabilità attraverso lo sport, gli obiettivi primari sarebbero insegnare loro che la mancanza di fiducia non significa mancanza di capacità di fare qualcosa, le attività sportive non dovrebbero essere basate su aspettative irrealistiche, confronto o competizione. Le attività sportive non devono mettere alla prova le tue capacità ma la tua motivazione ad apprendere e divertirti. La costruzione dell'autostima attraverso le attività sportive, permette ai giovani con disabilità di acquisire nuovi strumenti e nuove competenze per gestire diverse situazioni sociali.

Indubbiamente, le abilità sopra menzionate fanno parte delle conoscenze che rimarranno impresse nei giovani per sempre, conoscenze che potranno essere applicate da una situazione di vita all'altra.

⁷⁵ CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITIES AND ADAPTIVE SPORTS, available at: <https://kidcompanions.com/children-with-special-needs-benefits-of-physical-activities-and-adaptive-sports/>

5.3 IMPATTO SULLA SALUTE MENTALE

La salute emotiva è il risultato di diversi fattori collegati alla salute mentale quali stress, depressione, ansia, cambiamenti di umore.⁷⁶ Durante gli anni dell'adolescenza (12-19), il benessere emotivo assume un ruolo importante, soprattutto perché i bambini devono essere preparati ad apprendere un nuovo modello di funzionamento, adattarsi, comprendere e accettare. Questo non si riferisce solamente all'accettazione della responsabilità di essere una persona adulta, ma anche all'accettazione di se stessi. Il benessere emotivo deriva dalle relazioni con gli altri e anche con noi stessi.

I giovani con disabilità hanno problemi ad affrontare i cambiamenti nelle relazioni. Se l'ambiente è più formale e vengono svolte attività con regolarità come andare a scuola o in centri riabilitativi, i bambini sviluppano atteggiamenti di co-dipendenza. Per questo motivo incontrano molte difficoltà quando devono adattarsi a situazioni non familiari. Se le attività sportive vengono introdotte come giochi divertenti che stimolano la creatività, cresce la consapevolezza per cui affrontare situazioni non familiari potrebbe essere più gestibile.

Inoltre, i benefici delle attività sportive durante la creazione di nuove relazioni solide in un contesto non familiare sono diverse: **capacità di risolvere problemi sociali, capacità di adattarsi a persone diverse, dare e accettare opinioni diverse, non sentirsi isolati in gruppi più piccoli o più grandi, accettare il fallimento, aumentare la tolleranza, ecc.**

L'obiettivo principale di una attività sportiva in grado di promuovere il benessere emotivo è creare una esperienza felice e piacevole che migliori gradualmente le prestazioni. Un giovane felice e consapevole di sé, che riceve sostegno dal gruppo, **crea grandi valori interni, che portano all'intelligenza emotiva e alla volontà di adattarsi, di partecipare, di correre dei rischi ...** Lavorare con questi obiettivi, specialmente nell'adolescenza, porta verso un obiettivo più grande, ovvero quello di formare una generazione in grado di fissare obiettivi, avere un dialogo interiore positivo, che sa far fronte a diverse situazioni e costruire relazioni di qualità con se stessi e con gli altri.

Le attività sportive possono incrementare importanti life skills. Quando parliamo di life skills, facciamo riferimento a competenze della sfera dello sviluppo, affettive

⁷⁶ Disability in Sport, Disponibile al link: <http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/disability-in-sport/>

sociali. Competenze dello sviluppo dell'apprendimento in ambito della pratica sportiva sono applicate ad esempio quando impariamo a perdere, a far fronte a delusioni, esperienze spiacevoli che ci fanno maturare nel tempo.⁷⁷ La partecipazione ad attività sportive, ricreative, raduni o attività per il tempo libero comporta sempre degli aspetti positivi. È molto importante in queste occasioni ripetere molto spesso messaggi positivi e incoraggianti. Questi messaggi possono essere molto semplici, come "Puoi farcela", "Io credo in te", "Ci sei!", ecc. I messaggi positivi creano fiducia e relazioni più solide. I giovani saranno più propensi a condividere le preoccupazioni, gli interessi e bisogni e l'insegnante, allenatore o operatore giovanile avrà più possibilità di supportarli nel percorso realizzato insieme. Rimanere positivi e diffondere messaggi positivi non significa nascondere la verità o mascherarla, ma promuovere l'empowerment.⁷⁸ Nella fase di sviluppo e in adolescenza è molto importante sapere come gestire le emozioni e canalizzare quelle negative. Poiché lo sport ha uno spirito competitivo e suscita molte emozioni, mentre si conducono attività sportive dedicate a giovani con disabilità è molto importante parlare di regole e della possibilità di perdere e vincere. **Competenza per l'apprendimento** è anche capire che lo sport ha bisogno di molta pratica e che è quindi un processo e non solo un obiettivo.

Le competenze affettive fanno riferimento a relazioni obbligatorie in contesti come quello scolastico o sportivo e richiamano concetti come la fiducia o l'appartenenza. Il senso di appartenenza attraverso lo sport si costruisce attraverso l'essere coinvolti, invitati, accolti, conosciuti, accettati, supportati e accuditi. Gli animatori giovanili e le organizzazioni che promuovono attività per i giovani con disabilità assumono un ruolo primario nello sviluppo del senso di appartenenza. Atmosfera non formale, volontari, animatori giovanili competenti creano una base relazionale che permette di sentirsi accettati, compresi, coinvolti e potenzialmente di diventare moltiplicatori di questi valori per altri giovani con disabilità. Appartenere significa anche accettare la regola di far parte della squadra e condividere che: "io sono importante e contribuisco all'obiettivo".

Lo sviluppo sociale attraverso lo sport si riferisce alle capacità di ascoltare meglio, organizzare, prendere decisioni, libertà di pensiero, capacità di fare amicizie al di fuori di una cerchia ristretta.

Ultimo ma non meno importante, lo sport non solo porta benefici in termini di sviluppo, ma stimola anche il progresso intellettuale. Questo progresso si trova nella

⁷⁷ Koenderink F. "Intellectual Disability Among Children Everywhere", Orphanage Projects (2018)

⁷⁸ Byers T. - "Contemporary Issues in Sport Management: A Critical Introduction"; SAGE Pubblicazione, 2015

capacità di risoluzione dei problemi e di pianificazione. Lo sport richiede il proprio coinvolgimento nella pianificazione delle attività e la capacità di pianificare autonomamente. Collaborare con il coach/animatore giovanile nell'adattamento e nella modifica delle attività, suggerendo nuove attività e migliorando quelle attuali. I giovani diventano anche osservatori e giudici del fatto che l'attività sia buona per loro o meno. Imparano che le regole sono importanti per comprendere il gioco nel suo insieme, non come punizione. Apprendono che lo sport non mette alla prova le loro capacità ma è la singola attività che richiede determinate abilità.

Attività sportive ben pianificate per giovani con disabilità, portano benefici in diverse aree: sviluppano un approccio motivazionale, portano nuove amicizie, favoriscono l'inclusione sociale, l'adattamento e l'impegno sociale, offrono stimoli fisici e benessere psicologico, contribuiscono alla risoluzione dei problemi e all'organizzazione, sviluppano un senso positivo di sé e un senso di appartenenza, costruiscono identità e sostengono la possibilità di fare scelte individuali e indipendenti, soddisfano i bisogni individuali, costruiscono una persona qualificata che può diventare essa stessa formatrice, combattono gli stereotipi e lavorano su obiettivi a lungo termine di inclusione, partecipazione, educazione speciale e educazione non formale.⁷⁹

⁷⁹ Lakowski T., Long T. - "Physical Activity and Sport for People with Disabilities"; Washington, DC: Georgetown University Center for Child and Human Development, 2011. Disponibile al link: https://ucedd.georgetown.edu/documents/athletic_equity/Physical_Activity_Proceedings.pdf, consultato ad Aprile 2020

6 SVILUPPO DI COMPETENZE PER I GIOVANI CON E SENZA DISABILITÀ ATTRAVERSO LO SPORT E L'EDUCAZIONE NON FORMALE

Il termine competenza è utilizzato in diversi contesti e discipline, ma una definizione unica e condivisa non esiste. Ne esistono diverse che presentano differenze che dipendono anche dal contesto e dalla cultura alla quale il termine si riferisce.

La Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio del 23 aprile 2008, presenta il Quadro Europeo delle Qualifiche e dei Titoli (European Qualification Framework - EQF), un sistema unitario di certificazione delle competenze dei cittadini, siano esse state acquisite in ambito formale, **non formale** o informale. Nella Raccomandazione, si precisa anche il significato dei termini "conoscenze", "abilità", "competenze", nel quadro europeo.

- **«conoscenze»:** risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento. Le conoscenze sono un insieme di fatti, principi, teorie e pratiche relative ad un settore di lavoro o di studio. Le conoscenze sono descritte come teoriche e/o pratiche;
- **«abilità»:** indicano le capacità di applicare conoscenze e di utilizzare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi. Le abilità sono descritte come cognitive (comprendenti l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) o pratiche (comprendenti l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti);
- **«competenze»:** comprovata capacità di utilizzare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale. **Le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia.**

Per completare la definizione di competenza è necessario inserire un ultimo termine: "attitudine". L'**attitudine** indica un'inclinazione o predisposizione o capacità potenziale di svolgere una determinata attività che si realizza in atto come tale solo se trova condizioni esterne (contestuali, cioè d'ambiente) e interne (motivazionali). L'attitudine ha una accezione sia come una predisposizione individuale innata, sia influenzata dall'ambiente o acquisita quindi con l'esperienza o l'apprendimento. Definiti questi termini possiamo quindi concludere che ogni competenza è formata da conoscenze, abilità e attitudini.

Le 8 Competenze chiave per la Cittadinanza Europea

Il 22 maggio 2018 il Consiglio europeo, accogliendo la proposta avanzata il 17 gennaio 2018 dalla Commissione europea, ha varato la *Raccomandazione relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente* e l'*Allegato Quadro di riferimento europeo*, che sostituiscono la Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio del 18 dicembre 2006 e relativo Allegato sullo stesso tema. Nello stesso giorno, e sempre sulla base di un'altra proposta della Commissione di pari data, il Consiglio ha adottato, a completamento e rafforzamento della prima, la *Raccomandazione sulla promozione di valori comuni, di un'istruzione inclusiva e della dimensione europea dell'insegnamento*. La Commissione Europea ha inoltre aggiornato una lista di 8 competenze trasversali che vengono indicate come le competenze chiavi di Cittadinanza Europea. Queste competenze sono state individuate dalla Commissione Europea come le competenze fondamentali necessarie ad essere un cittadino Europeo attivo.

Queste competenze trasversali, anche se in forma limitata, sono da tenere in considerazione al momento della progettazione di qualsiasi tipo di attività, motoria e non.

Le competenze sono:

- ❖ **Competenza alfabetica funzionale** - Si concretizza nella piena capacità di comunicare, sia in forma orale che scritta, nella propria lingua, adattando il proprio registro ai contesti e alle situazioni. Fanno parte di questa competenza anche il pensiero critico e la capacità di valutazione della realtà.
- ❖ **Competenza multi-linguistica** - Prevede la conoscenza del vocabolario di lingue diverse dalla propria, con conseguente abilità nel comunicare sia oralmente che in forma scritta. Infine, fa parte di questa competenza anche l'abilità di inserirsi in contesti socio-culturali diversi dal proprio.
- ❖ **Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria** - Le competenze matematiche considerate indispensabili sono quelle che permettono di risolvere i problemi legati alla quotidianità. Quelle in campo scientifica e tecnologico, invece, si risolvono nella capacità di comprendere le leggi naturali di base che regolano la vita sulla terra.

- ❖ **Competenza digitale** - È la competenza propria di chi sa utilizzare con dimestichezza le nuove tecnologie, con finalità di istruzione, formazione e lavoro. A titolo esemplificativo, fanno parte di questa competenza: l'alfabetizzazione informatica, la sicurezza online, la creazione di contenuti digitali.
- ❖ **Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare** - È la capacità di organizzare le informazioni e il tempo, di gestire il proprio percorso di formazione e carriera. Vi rientra, però, anche la spinta a inserire il proprio contributo nei contesti in cui si è chiamati ad intervenire, così come l'abilità di riflettere su se stessi e di autoregolamentarsi.
- ❖ **Competenza in materia di cittadinanza** - Ognuno deve possedere le skills che gli consentono di agire da cittadino consapevole e responsabile, partecipando appieno alla vita sociale e politica del proprio paese.
- ❖ **Competenza imprenditoriale** - La competenza imprenditoriale si traduce nella capacità creativa di chi sa analizzare la realtà e trovare soluzioni per problemi complessi, utilizzando l'immaginazione, il pensiero strategico, la riflessione critica.
- ❖ **Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale** - In questa particolare competenza rientrano sia la conoscenza del patrimonio culturale (a diversi livelli) sia la capacità di mettere in connessione i singoli elementi che lo compongono, rintracciando le influenze reciproche.

6.1 COMPETENZE NELLO SPORT INTEGRATO

Grazie alla Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute (International Classification of Functioning, Disability and Health) ICF e all'utilizzo del diario individualizzato degli obiettivi (visti nei capitoli precedenti) siamo quindi in grado di definire gli obiettivi individuali per ognuno dei giovani, disabili e non, partecipanti all'attività ideata. È infatti importante ricordarsi di prendere in considerazione sia gli obiettivi e le relative competenze del singolo (con o senza disabilità), sia gli obiettivi del gruppo, i quali invece concorrono a rendere la pratica sportiva divertente e coinvolgente. Nello sport integrato e nelle attività educative dedicate ai giovani, infatti, l'obiettivo del singolo, pensato e tarato sulle capacità dell'individuo, è importante tanto quanto l'obiettivo di squadra, anch'esso pensato e

tarato in base alle capacità del gruppo e impostato in modo tale che qualsiasi partecipante sia in grado di dare un apporto per raggiungerlo.

Possiamo suddividere le competenze che vengono apprese attraverso la pratica sportiva integrata su 2 livelli: le competenze **motorie** e le competenze **trasversali**.

Per competenza motoria si intende la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e metodologiche, in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero. Le competenze sono espresse in termini di responsabilità, autonomia e consapevolezza.

Le competenze individuate riguardano otto macro – ambiti fondamentali:

1. conoscenza e padronanza del proprio corpo
2. percezione sensoriale
3. coordinazione
4. espressività
5. gioco, gioco-sport e sport
6. sicurezza e salute
7. ambiente naturale
8. acquaticità

Queste competenze avranno un forte impatto sulla crescita dei partecipanti, sia con che senza disabilità. Attenzione però, lavorando nel campo dello sport integrato e di conseguenza prevedendo obiettivi individualizzati, le competenze apprese saranno in forma e declinazione diversa per ogni partecipante. Questo non solo non è un problema, ma è un punto di forza dello sport integrato, che permette di raggiungere obiettivi specifici, tarati sulle capacità di ognuno.

Il giovane normodotato avrà sviluppato competenze che per lo più faranno riferimento alla sfera fisica e motoria, allenando abilità motorie e la condizione fisica.

Anche il giovane con disabilità svilupperà delle competenze a livello individuale e personale, strettamente legate alla sfera fisica, ma in questo caso l'impatto che avrà sulla sua vita quotidiana potrà essere ancora più alta. Infatti in questi casi si parla di transfer di competenze. Possiamo prendere come esempio un ragazzo in carrozzina. Lo sviluppo fisico e propriocettivo che svilupperà giocando a basket (la versione "integrata" del basket) lo aiuterà a gestire meglio la carrozzina anche in

contesti cittadini e in contesti in cui la viabilità presenta alcune barriere. Svilupperà quindi competenze in termini di autonomia e consapevolezza di se. Questo tipo di competenze sono particolarmente importanti per i giovani con disabilità motoria i quali, attraverso attività divertenti condotte e pensate per le loro possibilità e capacità e sviluppate in un contesto sano e integrato, sviluppano capacità fondamentali per la loro vita quotidiana che possano aiutarli a superare limiti e aprire loro nuove possibilità.

Non sono però solo le competenze motorie quelle apprese attraverso lo sport integrato, ma bensì anche **competenze sociali e trasversali**. Ne abbiamo viste alcune in precedenza particolarmente rilevanti definite come le 8 competenze chiave di cittadinanza Europea, ma la categoria competenze trasversali è più ampia. Sono tutte quelle competenze che rappresentano conoscenze, capacità e qualità personali che caratterizzano il modo di essere di ogni persona nello studio, sul lavoro e nella vita quotidiana.

Proprio per questo motivo si chiamano "trasversali", perché non si riferiscono ad ambiti tecnici o a conoscenze specifiche di una materia di studio, ma chiamano in causa tutti quegli aspetti della personalità e della conoscenza che ognuno utilizza ogni giorno nei diversi contesti.

Le competenze trasversali emergono quando si devono prendere delle decisioni, quando si cerca di uscire da una situazione difficile, quando si prova a cambiare le cose che non piacciono, quando si sta con gli altri, ogni volta che si deve imparare qualcosa di nuovo.

L'OMS individua un elenco di 10 life skills⁸⁰, di cui fornisce anche una breve descrizione e alcuni spunti, a livello didattico, per il loro apprendimento:

1. capacità di prendere decisioni: essere in grado di affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita, valutando le differenti opzioni e le conseguenze che le possibili scelte possono comportare;
2. capacità di risolvere i problemi: saper affrontare in modo costruttivo i problemi della vita, che, se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e disturbi a livello fisico;

⁸⁰ Birrell Weisen R. et al. - "Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools - Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes", World Health Organisation, Geneva, 1997. Disponibile al link http://origin.searo.who.int/entity/mental_health/documents/who-mnh-psf-93.7Arev2/en/, consultato ad Aprile 2020

3. pensiero creativo: contribuisce sia alle capacità decisionali sia alla capacità di risolvere problemi, permettendo di esplorare le alternative disponibili e le varie conseguenze delle nostre azioni o non-azioni; aiuta a guardare oltre le esperienze dirette e a rispondere con adattabilità e flessibilità alle situazioni della vita quotidiana;
4. pensiero critico: saper analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo; aiuta a riconoscere i fattori che influenzano atteggiamenti e comportamenti, come i valori, le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mezzi di comunicazione;
5. comunicazione efficace: sapersi esprimere, verbalmente e non verbalmente in modo appropriato alla propria cultura e alle situazioni in cui ci si trova; significa essere in grado di esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e paure ed essere capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto;
6. capacità di relazioni interpersonali: poter interagire in modo positivo con gli altri; essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli; essere capaci di terminare in modo costruttivo una relazione;
7. autoconsapevolezza: include la capacità di riconoscere se stessi, il proprio carattere, le proprie forze e debolezze, i gusti e le insofferenze; può aiutare a riconoscere quando si è stressati o sotto pressione; è un prerequisito per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali positive e sviluppare empatia nei confronti degli altri;
8. empatia: riuscire ad immaginare quello che un'altra persona può provare, anche in situazioni poco familiari; aiuta a capire ed accettare gli altri anche quando sono molto diversi da noi; può migliorare le interazioni sociali soprattutto in situazioni di differenze etniche o culturali o verso persone in difficoltà;
9. gestione delle emozioni: riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzino il comportamento, ed essere in grado di gestirle in modo appropriato;
10. gestione dello stress: riconoscere le fonti di tensione nella vita quotidiana, quali effetti producono su di noi e riuscire ad individuare le azioni appropriate per controllarle.

Queste competenze, alcune più di altre, possono essere acquisite attraverso la pratica dello sport integrato, sia da un partecipante con che senza disabilità. Un normodotato ad esempio potrà potenziare la gestione delle emozioni attraverso il gioco di squadra, riconoscendo le emozioni del gruppo e comprendendo la relazione tra le proprie azioni e le emozioni di risposta dei compagni.

Portando lo stesso esempio su una persona con sindrome di Down con comprovate tendenze aggressive in risposta a determinate sollecitazioni da esterni, potrà imparare a gestire quell'emozione attraverso il passaggio del pallone ai compagni in un contesto di calcio integrato. Anche in questo caso, per un partecipante con disabilità, l'importanza di apprendere queste competenze è addirittura maggiore, in quanto ha un impatto concreto nella vita di tutti i giorni e per alcuni casi può significare anche l'acquisizione di capacità che gli possano permettere di essere inserito in altri contesti, come ad esempio quello lavorativo.

6.2 LA CONSAPEVOLEZZA DEL RICONOSCIMENTO DELLE COMPETENZE

L'acquisizione delle competenze di cui si è parlato nel capitolo precedente è molto importante, ma spesso, nella pratica sportiva, viene sottovalutato un aspetto che concorre parallelamente nel permettere che la suddetta competenza venga efficacemente applicata, anche in contesti diversi da quelli sportivi. Stiamo parlando della consapevolezza dell'apprendimento della competenza. Questa permette al giovane di riconoscerne l'utilità e di conseguenza, di applicarla in altri contesti.

Un elemento che contraddistingue l'attività sportiva, da un addestramento sportivo, è il processo che permette al giovane partecipante di raggiungere consapevolezza e di padroneggiare la competenza in tutti i contesti in cui viene richiesta. Per raggiungere questo obiettivo è importante applicare opportunamente i paradigmi dell'Educazione non formale.

Prendiamo una sessione tipo di Educazione non formale. Fissati gli obiettivi formativi da raggiungere, lo youthworker pianifica la sessione preparandone tutti gli elementi. Presumibilmente la prima attività sarà un energizer o un ice-breaker che avrà l'obiettivo di attivare il gruppo di partecipanti e introdurre la tematica dell'attività. Dopodiché ci sarà un'attività principale che coinvolgerà profondamente il gruppo e

che avrà come obiettivo primario quello di far lavorare il gruppo sugli obiettivi formativi (learning objectives). Seguirà immediatamente un **Debriefing** che avrà l'obiettivo di portare i partecipanti a riflettere sull'attività svolta e di raggiungere la consapevolezza delle competenze acquisite. La sessione andrà presumibilmente a concludersi con una eventuale attività meno intensa per rafforzare il concetto e una attività di wrap-up per riassumere velocemente la sessione e gli obiettivi raggiunti.

Esempio di una sessione di attività:

- Introduzione o veloce ice-breaker (5/10 min)
- Panoramica delle attività quotidiane (2 min)
- Attività Principale (30/60 min)
- (Pausa)
- Debriefing dell'attività principale (25 min)
- 1 o 2 esercizi per fissare meglio gli obiettivi di apprendimento prefissati (30 min)
- Conclusione (5 min)

In qualità di Youth Sport Worker il nostro obiettivo è di unire l'attività Sportiva Integrata a l'Educazione Non Formale. Utilizzando lo schema precedente, la sessione sopra proposta potrà evolversi in:

- Introduzione e Energizer (riscaldamento) o Ice-Breaker (dando priorità ad attività di movimento)
- Attività principale di Sport Integrato
- Debriefing dell'attività principale
- 1 o 2 attività di movimento per consolidare l'apprendimento
- Riassunto della giornata

Diventa quindi importante concentrarsi sul debriefing per rendere i partecipanti consapevoli delle competenze che hanno acquisito. Il debriefing è il momento in cui l'educatore o l'allenatore analizza l'esperienza realizzata insieme ai partecipanti per focalizzare e comprendere quanto appreso. Rappresenta un momento per fare un passo indietro, rivedere gli obiettivi dell'attività e investire del tempo per condividere idee, formulare conclusioni ed esprime perplessità rispetto all'esperienza vissuta. In

breve, è come prendere una persona per mano, guidarla attraverso l'esperienza realizzata e soffermarsi su quanto si è imparato.

Come al termine di ogni attività formativa, anche a seguito di un'esperienza di sport integrato è importante condurre il debriefing. Solitamente è più semplice richiedere ai partecipanti la loro impressione generale e le sensazioni provate e solo in seguito porre specifici quesiti per entrare nel dettaglio dell'esperienza vissuta. Molti partecipanti saranno contenti di esprimere le proprie opinioni con il gruppo, ma è importante non lasciare più di 10 minuti a questa prima fase per potere entrare meglio negli obiettivi di apprendimento prefissati. In generale, durante il debriefing è importante dare l'opportunità a tutti di condividere il proprio pensiero, per facilitare questo lo youth worker o allenatore può chiedere all'intero gruppo di scrivere le proprie risposte e condividerle, o verbalmente, o attaccandole ad esempio su un cartellone che verrà in seguito discusso. In questo modo, anche partecipanti più introversi o timidi avranno l'opportunità di condividere i loro pensieri con gli altri. Dal momento che il gruppo è composto da persone in possesso di abilità differenti, il facilitatore del debriefing deve preparare diverse strategie per permettere a tutti i partecipanti di condividere le proprie idee e riflessioni se lo ritengono opportuno. Per esempio, proponendo canali comunicativi quali il disegno o il mimo, offrendo il tempo appropriato per ogni partecipante, utilizzando strumenti di supporto quali la comunicazione aumentativa e utilizzare co-facilitatori in grado di affiancare e supportare le persone che lo necessitano.

Per condurre la discussione, si possono utilizzare i seguenti stimoli e domande:

- Come ti senti al termine dell'attività?
- E' cambiato qualcosa dall'inizio dell'attività? Perché? Perché no?
- Cosa hai imparato?
- Cosa non hai compreso o apprezzato?
- Se dovessi ripetere l'attività, cosa cambieresti?
- Tu o il tuo team avete avuto della difficoltà? Chi le ha risolte? In che modo?
- Chi ha gestito gli eventuali conflitti?

- Quali schemi di gioco hai notato nel tuo team lavorando insieme?
- Pensi di avere realmente contribuito all'attività?
- Chi era escluso dai giochi, o pensi non abbia contribuito alla riuscita dell'attività e perché?
- Come hai comunicato con gli altri tuoi compagni? Hai sviluppato nuove strategie comunicative? Se sì, sarebbero utili anche al di fuori del contesto sportivo?
- Saresti in grado di riconoscere il ruolo di ogni partecipante di entrambi i team?
- E' successo qualcosa sul campo paragonabile alla vita reale?

E' importante segnalare che non tutti i momenti dell'attività devono essere analizzati. Allenatori ed educatori devono prestare attenzione tanto agli obiettivi dei singoli individui e del team in termini di risultati sportivi, quanto alle strategie e alle combinazioni che contribuiscono al raggiungimento di questi obiettivi. Dal momento che il target group è un gruppo di giovani integrato e l'obiettivo principale delle attività è quello di promuovere l'inclusione sociale tramite lo sport, è importante sottolineare i momenti di lavoro sinergico e le emozioni che si sono condivise, i momenti in cui si sono affrontati e risolti problemi e situazioni in cui l'utilizzo di approcci e modalità differenti hanno sbloccato la situazione. E' inoltre raccomandabile prendere nota di questi momenti di modo da richiamarli precisamente durante la fase di debriefing.

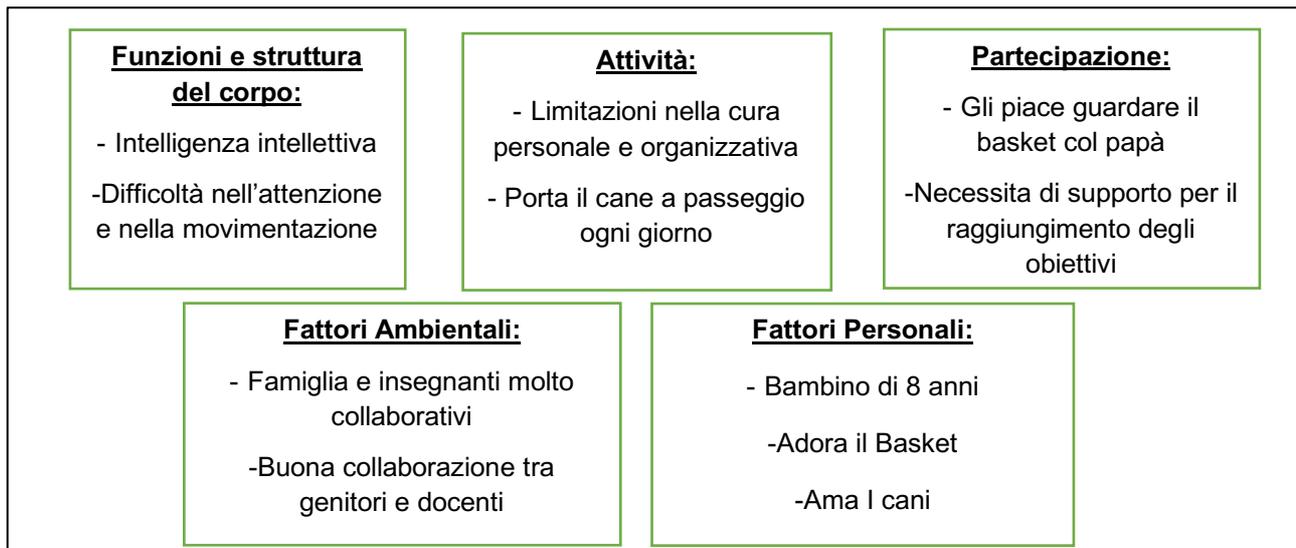
Il debriefing è il momento più importante di una attività. Con un corretto debriefing i partecipanti comprenderanno meglio le attività realizzate e acquisiranno competenze utili anche al di fuori del contesto sportivo.

In conclusione, l'attività sportiva integrata, unita ai principi e alle metodologie dell'educazione non formale, possono portare un gruppo composto da persone con e senza disabilità a raggiungere obiettivi personali e di gruppo e ad acquisire competenze consapevolmente, per poi utilizzarle nelle sfide che si presentano nella vita quotidiana, migliorando notevolmente lo stato psicofisico dei partecipanti.

7 PIANO EDUCATIVO INDIVIDUALIZZATO (PEI)

Quando si discute di processi di empowerment e del raggiungimento di nuovi risultati e competenze in giovani con disabilità è fondamentale considerare il modello PEI: educatori e allenatori sono tenuti infatti a progettare attività ed interventi che contribuiscano al raggiungimento degli obiettivi di vita dei ragazzi e alla risposta dei loro bisogni. Obiettivo del manuale non è quello di approfondire questo tema, ma è doveroso almeno citare il PEI e a nostro avviso la classificazione ICF come strumenti da conoscere e comprendere quando si lavora con la disabilità. Il Piano Educativo Individualizzato (PEI) è un documento pedagogico che definisce il percorso di apprendimento del ragazzo con disabilità e prevede le modifiche e gli aggiustamenti necessari utili al fine del raggiungimento degli obiettivi prefissati. Il PEI definisce gli obiettivi didattici e di vita, le metodologie e gli interventi educativi per il raggiungimento di obiettivi a lungo, medio e breve termine. Il PEI è il risultato di un percorso collaborativo tra la persona, gli insegnanti, la famiglia, altri importanti stakeholders dal punto di vista sanitario ed educativo⁸¹. L'approccio più funzionale, così come descritto da Ernesto Ciraci, insegnante-allenatore esperto in inclusione sociale in ambiente scolastico e presidente dell'Associazione "MiSoS", è quello bio-psico-sociale che si basa sull'ICF. ICF (*Classification of Functioning, Disability and Health*) è un sistema di classificazione in grado di misurare le diagnosi funzionali dei ragazzi con disabilità. Il PEI può essere utilizzato per rispondere ai bisogni di giovani con disabilità che praticano attività sportiva da allenatori ed educatori, con la finalità di contribuire allo sviluppo della persona in simbiosi col suo progetto di vita.

⁸¹ Ianes D, Cramerotti S (2009) Il Piano educativo individualizzato - Progetto di vita Vol.1-2-3 (Erickson, 2009).



Classificazione ICF di Daniel preso a titolo esemplificativo. Adattato da World Health Organization (2013) (Box 1: the ICF model: interaction between ICF components, p. 7).⁸² Schema inserito a titolo esemplificativo

In cosa consiste un Piano Personalizzato:

- Dati personali;
- Profilo pedagogico della persona;
- Funzioni corporee e struttura;
- Attività quotidiane;
- Livello di partecipazione;
- Fattori Ambientali;
- Elementi personali;
- Valutazione del supporto necessario – azioni pianificate per sopperire a barriere fisiche e comunicative;
- Piano delle attività – in cui sono definite le aree di intervento, gli obiettivi, gli step necessari e la definizione di tempi e frequenza, il metodo di misurazione degli obiettivi raggiunti o non raggiunti

Elementi chiave dei Piani Individualizzati:

- Speciali;
- Individualizzati;
- Specificare target e obiettivi;
- Specificare le metodologie di intervento e le strategie di supporto;
- Revisionare il percorso con costanza;
- Condividere il percorso con la persona a cui è dedicato;
- Condividere il percorso con parenti e stakeholders;

⁸² Building Bridges Between Education and Health Care in Canada: How the ICF and Universal Design for Learning Frameworks Mutually Support Inclusion of Children With Special Needs in School Settings; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2018.00018/full>

- Creare un documento di lavoro costantemente aggiornato con la risposta alle seguenti domande:
 - Che progressi sono stati fatti?
 - Sono state efficaci le strategie utilizzate?
 - Quali saranno i prossimi passi?
 - E' opportuno sperimentare strategie alternative?
 - E' necessaria una valutazione più dettagliata?

Un esempio di un formulario PEI utilizzato in contesti scolastici

PIANO EDUCATIVO INDIVIDUALIZZATO		
Nome:	Cognome:	Data di nascita:
Città:	Telefono:	Indirizzo E-mail:
Profilo Pedagogico della persona:	Funzioni e struttura corporea:	Attività Realizzate:
Livello di partecipazione:	Fattori Ambientali:	Elementi Personali:
Valutazione del supporto necessario – azioni pianificate per sopperire a barriere fisiche e comunicative:	Piano delle attività– AREE: - - -	Piano delle Attività– OBIETTIVI: - - -
Piano delle attività– PASSI: - - -	Piano delle attività– METODI DI MISURAZIONE DEI RISULTATI OTTENUTI: - - -	Note:

8 CONSIGLI PRATICI PER ATTIVITÀ QUOTIDIANE DEDICATE A GRUPPI COMPOSTI DA GIOVANI IN POSSESSO DI ABILITÀ DIFFERENTI

Siamo giunti all'ultima sezione del nostro manuale dove cercheremo di collegare tutti i concetti espressi nelle sezioni precedenti per progettare insieme a voi due attività APA. Il nostro intento non è quello di fornirvi delle attività già confezionate ma di riflettere insieme sul ragionamento che ci porterà alla costruzione formale di tutte le componenti delle APA. Le nostre proposte riguardano 1 APA per un contesto sociale e 1 APA in ottica psico-motorio lasciando ad ogni youth worker/allenatore la ricerca delle APA nel contesto sportivo. Questa scelta è motivata dal fatto che le APA in contesto sportivo sono già codificate e strutturate e quindi sono facilmente progettabili in termini organizzativi.

Le APA che andremo a proporre di seguito sono costruite per disabilità diverse, la prima fisica e la seconda mentale, la prima strutturata in un progetto e la seconda isolata. Fatta questa premessa siamo pronti per programmare la nostra prima APA; mentre andremo a presentarle, andremo a puntualizzare alcune nozioni che ci aiuteranno a gestire meglio la nostra attività nella pratica quotidiana.

8.1 LA VALUTAZIONE INIZIALE

Quando parliamo di ferri del mestiere dell'operatore sportivo intendiamo tutti quegli strumenti che permettono di concretizzare un'idea (progetto) e collegare tutte le parti che lo compongono. Ogni operatore quando entra in palestra deve sentirsi un po' come il meccanico che deve costruire la sua macchina. Come prima operazione il meccanico cerca di valutare quale sarebbe la macchina che desidera costruire, ma deve fare attenzione al budget che ha a disposizione per costruirla e i pezzi che possiede. Nella progettazione dell'APA, questa prima fase si chiama **valutazione** ed ha il compito di misurare gli obiettivi da raggiungere in base alle capacità del nostro soggetto. Per quanto riguarda la persona con disabilità possiamo fare riferimento al **PEI** dove troviamo tutte le informazioni che abbiamo raccolto sulla disabilità, sulle capacità residue e sulle capacità emotivo/relazionali della persona. Inoltre nel PEI

possiamo individuare le **competenze** su cui vogliamo lavorare e quali **obiettivi** personali ha la persona per cui l'attività è pensata.

La Programmazione

Una volta fatta questa prima valutazione il meccanico passa al disegno del progetto definendo punto per punto i pezzi da montare e l'ordine esatto con cui li deve assemblare. Questo è il **progetto operativo** o **programmazione** dove noi costruiamo tutte le attività che aiutano la persona a rafforzare le competenze e raggiungere gli obiettivi prefissati nell'APA. In questa fase, oltre a costruire le attività singole, faremo attenzione a collocarle temporalmente nell'ordine giusto usando dei criteri di progressività. La programmazione la dobbiamo immaginare come una matrioska, che all'interno della figura più grande ne contiene altre più piccole che aiutano a comporre il set completo; senza una pedina il set non ha alcun valore. Per cui se per esempio volessimo proporre un'APA ad una persona paraplegica per imparare ad utilizzare la carrozzina elettrica in città (**competenza**) dovremmo costruire una serie di attività che portino il soggetto ad imparare ad utilizzare il mezzo con progressività e con il raggiungimento di **abilità** e **conoscenze**. Il raggiungimento di questa competenza rientra in un ambito di competenza, cioè un campo in cui si accomunano tutte le competenze comuni. Il saper utilizzare la carrozzina in ambito cittadino potrebbe rientrare nell'ambito del saper utilizzare il mezzo nella vita quotidiana. In questo ambito potrebbero così rientrare altre competenze che tutte insieme consentono di migliorare le capacità del soggetto come mostrato in tabella .

AMBITO DI COMPETENZA	UTILIZZO DEL MEZZO PER LA VITA QUOTIDIANA
<i>COMPETENZA 1</i>	Utilizzo di una carrozzina per un paraplegico spastico in ambiente cittadino
<i>COMPETENZA 2</i>	Utilizzo di una carrozzina in ambiente casalingo
<i>COMPETENZA 3</i>	Utilizzo di una carrozzina nello sport
<i>COMPETENZA 4</i>	Utilizzo della carrozzina in ambiente scolastico/lavorativo

Gli obiettivi che concorrono alla formazione della competenza sono definiti **obiettivi intermedi** e devono essere tutti raggiunti con un discreto livello prestativo perché si possa raggiungere il livello desiderato nella competenza. Tutto questo va inserito in uno schema che ci permette di avere un quadro d'insieme del progetto completo. È utile osservare anche come le programmazioni seguono un andamento **tassonomico**, cioè una serie di abilità e conoscenze che vanno dal basso verso

l'alto, dal facile al difficile, dal semplice al complesso.⁸³ Questo processo è un metodo didattico speciale che si chiama **Mastery Learning** (Carrol, 1963, Bloom 1971; Block 1978)⁸⁴ e che necessita di abilità e conoscenze apprese anche in forma parziale per raggiungerne altre di livello superiore. Nella programmazione sarà dunque importante non solo pianificare gli obiettivi ma anche quantificare il **tempo** necessario al loro raggiungimento. Il tempo viene quantificato in **Unità didattiche di apprendimento** (U.D.A.).

AMBITO DI COMPETENZA: UTILIZZO DEL MEZZO PER LA VITA QUOTIDIANA					
APA – UTILIZZO DI UNA CARROZZINA PER UN PARAPLEGICO SPASTICO IN AMBIENTE CITTADINO					
Obiettivi	Obiettivo 1 – Riconoscere i comandi e il loro utilizzo	Obiettivo 2 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente facilitato	Obiettivo 3 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso statico	Obiettivo 4 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso dinamico	Obiettivo 5 - Capacità di muovere la carrozzina in ambiente cittadino
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> - Saper accendere la carrozzina - Saper utilizzare i segnali visivi e acustici - Saper utilizzare il joystick - Sapersi legare la cintura di sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina a diverse velocità - Saper condurre la carrozzina in curva - Saper condurre la carrozzina in retromarcia 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in spazi stretti - Saper parcheggiare la carrozzina in spazi stretti - Saper condurre la carrozzina in salita e discesa - Saper utilizzare gli specchietti retrovisori - Saper frenare la carrozzina in spazi brevi 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in ambienti facilitati con persone in movimento (es. palestra) - Saper condurre la carrozzina seguendo punti di riferimento in movimento (compagno) - Saper condurre la carrozzina in situazioni dinamiche 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in ambienti cittadini con un tutor - Saper condurre la carrozzina in ambienti cittadini con un tutor a distanza - Saper condurre la carrozzina in autonomia
Conoscenze	Conoscere l'utilizzo dei comandi	Conoscere l'utilizzo dei comandi anche ad occhi chiusi	Conoscere l'ingombro della carrozzina e i possibili guasti del mezzo	Riconoscere il ritmo oggettivo e soggettivo	Conoscere il codice della strada

⁸³ Tosi R., Cecilian A., Manferrari M.R., Ricci G. - Scienze e motricità - Soc. Editrice Esculapio, 1995, Bologna, pagina 143.

⁸⁴ Bloom B. S. – Tassonomia degli obiettivi educativi (area cognitiva) – Vol I, Ed. Giunti & Lisciani, Firenze-Teramo, 1983

8.2 LE UNITÀ DIDATTICHE DI APPRENDIMENTO

Ritornando al nostro meccanico, ora che ha progettato il montaggio della macchina dovrà iniziare a sporcarsi le mani per montare la sua automobile. Per farlo dovrà seguire la programmazione del montaggio montando prima il telaio, poi il motore e di seguito tutte le altre parti. Per raggiungere le competenze abbiamo bisogno di costruire le **Unità didattiche di apprendimento (U.D.A.)**, cioè i pezzi della nostra auto. Le U.D.A. (gli allenamenti/attività motorie) sono quelle attività pratiche che hanno il compito di far acquisire alla persona le abilità e conoscenze in programma. Come abbiamo visto l'apprendimento di nuove abilità/conoscenze richiede del tempo per raggiungere una fase di disponibilità variabile e quindi dobbiamo mettere in preventivo nella nostra programmazione che per raggiungere l'acquisizione di questi obiettivi dobbiamo dedicarci una o più UA. Andando a completare la nostra programmazione dobbiamo aggiungere le U.D.A. che riteniamo dover impiegare per raggiungere ogni obiettivo quantificando il tempo di lavoro che solitamente sono sedute di allenamento che variano da 1 ora alle 2-2,5.

AMBITO DI COMPETENZA: UTILIZZO DEL MEZZO PER LA VITA QUOTIDIANA					
APA – UTILIZZO DI UNA CARROZZINA PER UN PARAPLEGICO SPASTICO IN AMBIENTE CITTADINO					
Obiettivi	Obiettivo 1 – Riconoscere i comandi e il loro utilizzo	Obiettivo 2 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente facilitato	Obiettivo 3 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso statico	Obiettivo 4 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso dinamico	Obiettivo 5 - Capacità di muovere la carrozzina in ambiente cittadino
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> - Saper accendere la carrozzina - Saper utilizzare i segnali visivi e acustici - Saper utilizzare il joystick - Sapersi legare la cintura di sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina a diverse velocità - Saper condurre la carrozzina in curva - Saper condurre la carrozzina in retromarcia 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in spazi stretti - Saper parcheggiare la carrozzina in spazi stretti - Saper condurre la carrozzina in salita e discesa - Saper utilizzare gli specchietti retrovisori - Saper frenare la carrozzina in 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in ambienti facilitati con persone in movimento (es. palestra) - Saper condurre la carrozzina seguendo punti di riferimento in movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in ambienti cittadini con un tutor - Saper condurre la carrozzina in ambienti cittadini con un tutor a distanza - Saper condurre la

			spazi brevi	(compagno) - Saper condurre la carrozzina in situazioni dinamiche	carrozzina in autonomia
Conoscenze	Conoscere l'utilizzo dei comandi	Conoscere l'utilizzo dei comandi anche ad occhi chiusi	Conoscere l'ingombro della carrozzina e i possibili guasti del mezzo	Riconoscere il ritmo oggettivo e soggettivo	Conoscere il codice della strada
U.D.A.	2 U.D.A. (3 ore)	3 U.D.A. (4,5 ore)	2 U.D.A. (3 ore)	4 U.D.A. (6 ore)	3 U.D.A. (4,5 ore)

8.3 LA VALUTAZIONE E LA RIPROGRAMMAZIONE

Il meccanico deve tenere in considerazione che durante il montaggio della macchina potrebbe avere dei problemi legati ad errori nella programmazione o a pezzi che devono essere modificati per adattarli al resto dell'automobile. Per fare questo il meccanico, ogni volta che ha montato un nuovo pezzo, verifica che il montaggio sia avvenuto correttamente. Così l'operatore fisico dovrà accertarsi ogni volta che l'U.D.A. sia stata efficace nel raggiungere gli obiettivi intermedi e sia stata gratificante per la persona a cui era dedicata. Questa fase di **verifica** di solito si esegue facendo provare il compito motorio esercitato in quell'allenamento in situazioni più complesse. Se l'apprendimento del compito motorio non è stato soddisfacente in base alle aspettative, l'operatore in base alla sua valutazione potrà optare indicativamente su tre strade diverse. La prima opzione è quella di **riprogrammare** l'attività perché si è reso conto che l'esercizio proposto non è stato efficace o adatto per la persona con disabilità; la seconda strada è quella di dedicare più tempo (U.D.A. aggiuntive) perché l'apprendimento del compito motorio lo richiede; la terza strada è quella di tornare indietro nella programmazione perché un'abilità non è stata acquisita completamente. Per capire meglio proviamo a fare degli esempi pratici di situazioni che potremmo dover affrontare in fase di programmazione.

Nella nostra APA immaginiamo che nell'obiettivo 2 – Saper muovere la carrozzina in ambiente facilitato, la persona abbia avuto difficoltà a saper condurre la carrozzina in curva. Immaginiamo di accorgerci che la persona non ha acquisito la lateralizzazione⁸⁵ completamente. In questo caso dovremmo riprogrammare una

⁸⁵ La lateralizzazione è quella capacità di un soggetto di individuare la destra e la sinistra sul corpo dell'altro e di proiettare questi rapporti rispetto agli oggetti e allo spazio in generale.

parte del progetto inserendo una U.D.A. o parte di essa su attività che addestrino la lateralizzazione.

Immaginiamo invece che nel lavoro sull'obiettivo 4 ci accorgiamo che nel superare le salite/discese la persona ha difficoltà nel gestire la salita. In programmazione dovremo ritornare indietro e dedicare un po' di tempo al lavoro sull'abilità di saper condurre la carrozzina in salita presente nell'obiettivo 3.

Infine ipotizziamo che nell'obiettivo 5 la persona necessiti di un maggior affiancamento del tutor nelle uscite in ambiente cittadino per permettere al soggetto di acquisire maggiore sicurezza; in questo caso basta semplicemente dedicare più tempo al raggiungimento dell'obiettivo.

AMBITO DI COMPETENZA: UTILIZZO DEL MEZZO PER LA VITA QUOTIDIANA					
APA – UTILIZZO DI UNA CARROZZINA PER UN PARAPLEGICO SPASTICO IN AMBIENTE CITTADINO					
Obiettivi	Obiettivo 1 – Riconoscere i comandi e il loro utilizzo	Obiettivo 2 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente facilitato	Obiettivo 3 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso statico	Obiettivo 4 – Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso dinamico	Obiettivo 5 - Capacità di muovere la carrozzina in ambiente cittadino
Abilità	<ul style="list-style-type: none"> - Saper accendere la carrozzina - Saper utilizzare i segnali visivi e acustici - Saper utilizzare il joystick - Sapersi legare la cintura di sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina a diverse velocità - Saper condurre la carrozzina in curva - Saper condurre la carrozzina in retromarcia 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in spazi stretti - Saper parcheggiare la carrozzina in spazi stretti - Saper condurre la carrozzina in salita e discesa - Saper utilizzare gli specchietti retrovisori - Saper frenare la carrozzina in spazi brevi 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in ambienti facilitati con persone in movimento (es. palestra) - Saper condurre la carrozzina seguendo punti di riferimento in movimento (compagno) - Saper condurre la 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper condurre la carrozzina in ambienti cittadini con un tutor - Saper condurre la carrozzina in ambienti cittadini con un tutor a distanza - Saper condurre la carrozzina in autonomia

				carrozzina in situazioni dinamiche	
Conoscenze	Conoscere l'utilizzo dei comandi	Conoscere l'utilizzo dei comandi anche ad occhi chiusi	Conoscere l'ingombro della carrozzina e i possibili guasti del mezzo	Riconoscere il ritmo oggettivo e soggettivo	Conoscere il codice della strada
U.D.A.	2 U.D.A. (3 ore)	3 U.D.A. (4,5 ore)	2 U.D.A. (3 ore)	4 U.D.A. (6 ore)	3 U.D.A. (4,5 ore)
Valutazione		Manca la lateralizzazione		Non riesce bene a manovrare la carrozzina in salita	Ha necessità di un maggiore affiancamento del tutor
Riprogrammazione		- Saper riconoscere nello spazio la destra e la sinistra rispetto al mio corpo 2 U.D.A. (3 ore)		Ritorniamo a lavorare sull'abilità dell'obiettivo 3 - Saper condurre la carrozzina in salita e discesa 1 U.D.A. (1,5 ore)	- Saper condurre la carrozzina in ambienti cittadini con un tutor + 1 U.D.A. (1,5 ore)

8.4 LA PROGRAMMAZIONE PARALLELA DI PIÙ COMPETENZE

Avevamo lasciato il nostro meccanico a controllare il corretto montaggio della macchina tralasciando che in questa operazione non può focalizzarsi sul montaggio di un singolo pezzo alla volta. Il meccanico a volte può assemblare contemporaneamente pezzi diversi che andranno a completare un particolare più complesso della sua auto. Anche nella metodologia dell'allenamento, quando si andrà sul campo a programmare ci si accorgerà che l'apprendimento di abilità e conoscenze è un continuum, un processo che rappresenta "*...l'espressione di un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nelle potenzialità del comportamento, derivante dall'allenamento o da una precedente esperienza nella situazione.*"⁸⁶ Questo continuo processo che inizia con la nascita dell'individuo e termina con la sua morte permetterebbe ipoteticamente l'acquisizione di una motricità praticamente infinita. La motricità dell'individuo sarebbe connessa con le

⁸⁶ Singer R, Robert N., - *L'apprendimento delle capacità motorie* - Società Stampa Sportiva, Roma, 1984, pag. 16

esperienze motorie che il soggetto sperimenta nella propria vita e che apprende.⁸⁷ Di solito nell'attività fisica l'allenamento non addestra una singola abilità ma più di una contemporaneamente; quando parliamo di programmazione sarebbe limitante programmare attività che focalizzino la loro attenzione su un singolo obiettivo. Si parla così di **programmazioni parallele** che siano volte all'acquisizione di più competenze con U.D.A. che contengano **obiettivi primari** e **obiettivi secondari**⁸⁸ Questo processo di formazione motoria parallela è volta al miglioramento globale e armonico delle competenze motorie dell'individuo, che nel raggiungere gli obiettivi con lui concordati, troverà la soddisfazione dei propri bisogni personali di autorealizzazione e di autoefficacia. Ritornando alla persona paraplegica a cui è dedicata la APA, la programmazione si potrebbe allargare ad altre competenze trasversali e specifiche che potrebbero essere legate per esempio alla pratica di un'attività sportiva in carrozzina, per esempio il *wheelchair hockey*. La programmazione potrebbe così allargarsi e comprendere l'acquisizione di ulteriori competenze come quella di gestire i principali fondamentali dell'hockey in situazioni di gioco. Come abbiamo fatto precedentemente la competenza va scomposta in obiettivi nei quali apprendere attraverso l'allenamento abilità e conoscenze. Potremmo così individuare gli obiettivi specifici come:

- Capacità di condurre la pallina con la mazza in situazioni di gioco in ampi spazi
- Capacità di eseguire passaggi a breve distanza
- Capacità di eseguire tiri da distanze medie

Questi obiettivi andrebbero come prima declinati riconoscendo le abilità e le conoscenze necessarie per raggiungere l'obiettivo della competenza. Una volta declinati tutti questi contenuti, il percorso di programmazione praticato seguirebbe le tappe spiegate nell'APA dell'utilizzo della carrozzina in ambiente cittadino.

⁸⁷ Schmidt R.A., – *Motor Learning and Performance: From Principles To Practice* – Human Kinetics, Champaign (IL), 1991

⁸⁸ Weineck J. - *The optimal training* - Calzetti Marietti Editore, Perugia, 2009

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE IN PARALLELO				
UTILIZZO DEL MEZZO PER LA VITA QUOTIDIANA DI UN PARAPLEGICO SPASTICO				
COMPETENZE	Utilizzo di una carrozzina in ambiente cittadino	Utilizzo di una carrozzina in ambiente casalingo	Utilizzo di una carrozzina nel wheelchair hockey	Utilizzo della carrozzina in ambiente scolastico/lavorativo
OBIETTIVI	1- Riconoscere i comandi e il loro utilizzo 2 - Capacità muovere la carrozzina in ambiente facilitato 3 - Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso statico 4 - Capacità di muovere la carrozzina in ambiente difficoltoso dinamico 5 - Capacità di muovere la carrozzina in ambiente cittadino	1 - Riconoscere gli spazi di manovra 2 - Capacità di salire e scendere dal mezzo in autonomia 3 - Capacità di salire le scale con il montacarichi	1 - Capacità di condurre la pallina con la mazza in situazioni di gioco in ampi spazi 2 - Capacità di eseguire passaggi a breve distanza 3 - Capacità di eseguire tiri da distanze medie	1 - Riconoscere gli spazi di manovra 2 - Capacità di salire e scendere dal mezzo in autonomia 3 - Capacità di entrare nella postazione di lavoro 4 – Capacità di muoversi in tutti gli spazi dell’ambiente

Ricapitolando

La programmazione prevede:

1. Scegliere un ambito di competenza

2. Declinare le competenze specifiche e generali che si vogliono migliorare
3. Definire gli obiettivi primari e secondari
4. Organizzare gli obiettivi in maniera tassonomica
5. Declinare abilità e conoscenze da apprendere
6. Programmare le singole U.D.A.
7. Verificare ogni volta i risultati ottenuti
8. Eventualmente riprogrammare

Dal macro al micro: come si costruisce una U.D.A.

Abbiamo visto nella sezione precedente i meccanismi per costruire una programmazione; in questa parte proveremo a costruire un'U.D.A. di un APA per concretizzare tutte le nozioni che descritte nelle sezioni precedenti sulla NFE e sulla metodologia dell'allenamento. Abbiamo già descritto come l'U.D.A., in campo sportivo, sia rappresentato dall'allenamento o da una lezione di educazione fisica; entrambe le proposte hanno momenti comuni di lavoro all'interno dei quali introdurre dei contenuti ben definiti. Di seguito, come esempio, andremo a descrivere un'esperienza motoria legata alla disabilità mentale per una persona autistica (che chiameremo con le iniziali G.P.) ad alto funzionamento ma con ridotte capacità sociali, che compromettono la relazione con i pari età a scuola. Le APA in cui è inserita questa U.D.A. sono rivolte allo sviluppo della comunicazione verbale ed emotiva attraverso l'inclusione agevolata da attività psico motorie scolastiche e sportive. Prima di andare a mostrare il progetto della nostra U.D.A. è opportuno aggiungere alcuni dettagli che abbiamo pensato di inserire in questa sezione finale.

8.5 LE STRATEGIE DA CAMPO: IL PIANO DI ALLENAMENTO

Quando arriviamo sul campo, dobbiamo farlo con la pianificazione completa della nostra attività. In questo piano di allenamento devono essere inserite tutte le informazioni che riguardano l'U.D.A. che andremo a presentare. Innanzitutto dobbiamo considerare il gruppo e i tipi di disabilità con cui andremo a lavorare. Successivamente, nel progettare l'allenamento, dobbiamo come sempre partire dall'obiettivo principale dell'U.D.A. e dagli eventuali obiettivi secondari. Nel declinare l'obiettivo principale possiamo fare un'ulteriore distinzione in un obiettivo motorio

principale e un obiettivo psico/sociale. Nel nostro caso la proposta è rivolta ad un gruppo scolastico all'interno di un progetto di inclusione all'interno del gruppo classe di un bambino affetto da autismo.

U.D.A. INCLUSIONE DI UN ALUNNO AFFETTO DA AUTISMO NEL GRUPPO CLASSE	
CARATTERISTICHE DEL GRUPPO E OBIETTIVI DELL'U.D.A.	
N. di partecipanti	12 – gruppo di 7 anni di età
Presenza di eventuali alunni D. A. e tipologia di disabilità	G.P., 1 bambino affetto da autismo ad alto funzionamento (PEI)
Obiettivi di apprendimento motorio	- potenziamento schemi motori di base - sviluppo capacità di ritmo soggettivo e oggettivo - sviluppo percezione spazio tempo
Obiettivi di apprendimento psico/relazionale	- aumentare gli strumenti vocali di comunicazione - aumentare le esperienze di fiducia nei compagni

Una volta declinati questi dobbiamo tenere conto della parte organizzativa dell'U.D.A., del materiale, del tempo di allenamento, dello spazio. In questa operazione, nella preparazione dello spazio e delle attrezzature dobbiamo porre in sicurezza lo spazio e gestire bene il tempo per consentire di avere le giuste pause tra una proposta ed un'altra.

ORGANIZZAZIONE DELL'U.D.A.	
Spazi utilizzati	Giardino della scuola
Tempo dell'U.D.A.	1 ora, 30 minuti
Attrezzature e materiali utilizzati	20 tra tubolari lunghi e corti e connettori di spugna (in alternativa possono essere utilizzate delle corde colorate)

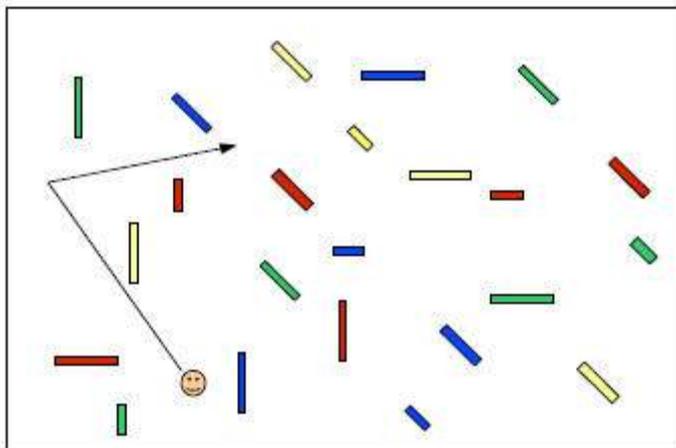
Poste queste considerazioni, dovremmo dividere temporalmente la lezione e inserire i contenuti. Nel farlo possiamo aiutarci dividendo la lezione in 3 parti e utilizzare disegni, brevi spiegazioni e appunti sulla metodologia da usare per spiegare le consegne. Nell'inserire i contenuti, oltre ad avere ben chiari gli obiettivi, occorre avere molta fantasia per creare situazioni accattivanti non solo dal punto di vista motorio, ma anche emotivo.

ARTICOLAZIONE DELL'U.D.A.

In questa lezione attraverso i tubi possiamo lavorare sugli schemi motori di base. I tubi saranno utilizzati in modi diversi per costruire ostacoli o prolungamenti del corpo attraverso una progressione didattica dal facile al difficile

FASE DI ATTIVAZIONE

CORSA NELLO SPAZIO CON I MURI



Nella prima fase dell'esercizio ogni bambino corre libero nello spazio cercando di non toccare nessun altro compagno. Successivamente chiediamo ai bambini a cui abbiamo dato un tubo del kit, di disporlo liberamente nello spazio facendo attenzione affinché il tubo sia lontano il più possibile dagli altri.

Una volta preparato il campo può iniziare la seconda fase, nella quale ogni bambino può correre liberamente senza toccare nessun compagno e senza attraversare i muri (tubi del kit di alfabetizzazione motoria)

FASE CENTRALE

1. CORSA E SALTO

partendo dal gioco precedente ma con i muri che diventano ostacoli da saltare liberamente. Dopo un primo approccio di salto libero possiamo proporre, prendendo spunto dai bambini altri tipi di salto tra i quali:

- salto con un appoggio
- salto con 2 appoggi
- salto con stacco e atterraggio in monopodamico
- salto all'indietro
- salto con rotazione nella fase di volo

2. GIOCO DEI TRENI

Tutti i bambini a terziglie con un tubolare lungo (1,60 m) a gruppo. Il gioco inizia con i bambini (vagoni) uniti dal tubolare: al "VIA" il macchinista (primo vagone) comanda il treno cercando di evitare gli altri convogli. Al "CAMBIO" si cambia macchinista.

VARIANTE: i vagoni escluso i macchinisti corrono con gli occhi chiusi

3. ADDESTRIAMO GLI ANIMALI

Sempre a terziglie, con un tubolare a gruppo; il gioco consiste nell'addestrare un compagno a superare l'ostacolo (tubolare) sorretto dai due ammaestratori (compagni). L'ostacolo può essere posto sia alto che basso, in obliquo o in movimento a formare un ostacolo mobile.

4. SPECCHIO

Sempre a terziglie, utilizziamo i nostri tubi per giocare al gioco degli specchi. Gli specchi dovranno cercare di imitare il bambino capo che può saltare il tubo in avanti e indietro. Al "CAMBIO" si cambiano i ruoli.

FASE FINALE

5. NEMO CONTRO LA PIOVRA

In questo gioco finale distribuiamo nel campo dei cerchi costruiti con i tubolari lunghi e chiusi con i connettori del kit di alfabetizzazione motoria (oppure dei cerchi). All'interno dei cerchi mettiamo le piovre con un piede dentro e uno fuori, ognuna dotata di tentacolo (tubolare lungo 1,6 m). Al "VIA" Nemo (i bambini rimasti fuori dai cerchi) dovranno cercare di scappare nel mare (campo) senza farsi toccare dai tentacoli. Chi viene preso viene eliminato.

VARIANTI: chi viene preso va a giocare con la piovra diventando un mini tentacolo (tubo corto 0,5 m)

L'ultima parte della lezione è una fase di verifica dell'attività proposta per valutare se gli obiettivi che ci siamo prefissati e se G.P. ha raggiunto i propri obiettivi personali.

Eventuali altre considerazioni sulla lezione (o gruppo di lezioni)	In questa lezione, G.P. affetto da autismo ha utilizzato il tubo come strumento comunicativo e di gioco diverso dal solito facendosi così coinvolgere dai compagni. Per coinvolgerlo ulteriormente abbiamo cambiato spesso i compagni di gioco. Nei giochi più complessi abbiamo usato a turno i compagni per aiutarlo a rispettare le regole e le consegne.
Osservazioni sull'efficacia dell'attività	La lezione è molto semplice sia sui contenuti che sugli obiettivi. Sicuramente è una lezione da utilizzare come inizio corso sia per la semplicità delle proposte che per le esercitazioni di carattere generale. Un aspetto interessante è la suddivisione della classe in terziglie, modalità di lavoro che permette all'insegnante e all'esperto di valutare le amicizie e i leader del gruppo. Questa valutazione potrebbe tornare utile nella strutturazione delle successive lezioni, in quanto si potrebbe sollecitare la socializzazione tra bambini o la responsabilizzazione di alcuni. Nell'esercitazione di addestramento degli animali (esercizio 6), diamo degli aiuti su come far saltare i compagni o creare gli ostacoli mobili. Facciamo attenzione inoltre ad enfatizzare e premiare i gruppi che riescono a giocare meglio e ad organizzare i cambi di ruolo dimostrando dunque una maggiore disponibilità al confronto e alla collaborazione.

Ora tocca a te!

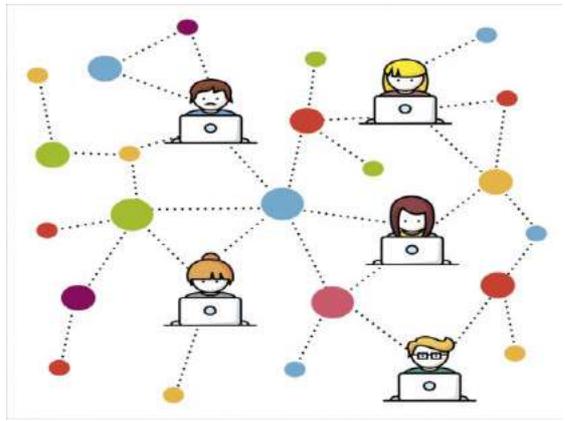
Per imparare a organizzare le tue U.D.A. puoi provare a costruirne una utilizzando questa scheda.

U.D.A. INTEGRAZIONE DI ALUNNO AFFETTO DA AUTISMO IN UN GRUPPO	
CARATTERISTICHE DEL GRUPPO E OBIETTIVI DELL'U.D.A.	
N. di partecipanti	
Presenza di eventuali alunni D. A. e tipologia di disabilità	
Obiettivi di apprendimento motorio	
Obiettivi di apprendimento psico/relazionale	
ORGANIZZAZIONE DELL'U.D.A.	
Spazi utilizzati	
Tempo dell'U.D.A.	
Attrezzature e materiali utilizzati	
ARTICOLAZIONE DELL'U.D.A.	
FASE DI ATTIVAZIONE	
FASE CENTRALE	
FASE FINALE	

Eventuali altre considerazioni sulla lezione (o gruppo di lezioni)	
Osservazioni sull'efficacia dell'attività	



It's Your Turn!



BIBLIOGRAFIA

- Eshach H. (2007.) - "Bridging In-school and Out-of-school learning: Formal, Non-Formal and Informal Education"; Journal of Science Education and Technology, 16 (2), 171-190; p.174
- World Health Organisation (2015): "Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European Region"; <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>, consultato ad April 2020
- [WHO Global Disability Action Plan 2014 - 2021](https://www.who.int/publications-detail/who-global-disability-action-plan-2014-2021) <https://www.who.int/publications-detail/who-global-disability-action-plan-2014-2021>, consultato ad Aprile 2020
- "Working with young people: the value of youth work in the European Union"; European Commission, 2014; http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/study/youth-work-report_en.pdf; consultato ad Aprile 2020
- Kiuppis, F.: "Sport and Disability: From Integration Continuum to Inclusion Spectrum"; Routledge; 2018
- Kiuppis F. (2018) - Inclusion in sport: disability and participation, Sport in Society, 21:1, 4-21, disponibile al link: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2016.1225882>, consultato ad Aprile 2020
- Schroeder K., Geudens T. - "Fit for Life"; SALTO Inclusion Resource Centre, 2011. Disponibile al link <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-628/FitForLife.pdf>, consultato ad Aprile 2020
- Kloosterman P., Brown C. - "No offence"; Salto Youth Inclusion Resource centre, 2010. Disponibile al link <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>, consultato ad Aprile 2020

- Matuit D. - "L'intégration sociale et professionnelle des personnes en situation de handicap: des concepts à l'évaluation des actions"; Revue Européenne du Handicap Mental, 1995
- [Dunn D. - The Social Psychology of Disability; Oxford University Press, 2014](#); disponible al link <https://books.google.hr/books?id=1oMjBQAAQBAJ>, consultato ad Aprile 2020
- Petasis A. - "Discrepancies of the Medical, Social and Biopsychosocial Models of Disability; A Comprehensive Theoretical Framework"; The International Journal of Business Management and Technology, Volume 3 Issue 4 July-August 2019; disponible al link <http://www.theijbmt.com/archive/0928/1686534688.pdf>, consultato ad Aprile 2020
- Brown C.H. - "Medical Manual / IAAF Medical and anti-doping commission"; International Association of Athletics Federations, 2006; disponible al link: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/health-science>, <https://www.worldathletics.org/download/download?filename=f9fa48c2-2a0c-46f3-88b9-149f4d561326.pdf&urlslug=Chapter%203%3A%20Training>, consultato ad Aprile 2020
- Milanović D.V., Theory and methodology of Training (2009)
- Cieślicka M., Szark-Eckardt M. - "Methodology of physical recreation: problems, experience, recommendations"; Journal ... of physical training ..., 2013. Disponibile al link: https://www.researchgate.net/publication/313882248_Methodology_of_physical_recreation_problems_experience_recommendations, consultato ad Aprile 2020
- Zahradník D., Jorvas P. - "The Introduction into Sports Training"; Masaryk University, 2012. Disponibile al link <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-6/02.html>, consultato ad Aprile 2020
- Hartmann D., Kwauk C. - "Sport and Development An Overview, Critique, and Reconstruction"; Journal of Sport & Social Issues, 2011. Disponibile al link: https://www.researchgate.net/publication/258158933_Sport_and_Development_An_Overview_Critique_and_Reconstruction, consultato ad Aprile 2020.
- Matorčević, D., "Youth Sport Work for Intercultural Learning and Acceptance of Diversity"; Active youth in happy Europe, 2018
- Foldi L. - "Training manual for NFE trough sport and physical activities with young people"; International Sport and Culture Association, 2013; <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>; consultato a Maggio 2020
- T-STEY, Training course for starting trainers in European youth work, November 2010, Prague, Czech Republic
- Kasser S.L., Lytle R.K. - Inclusive Physical Activity, A Lifetime of Opportunities (2013)
- Kelly F., Southwell K., Teow K. - "Youth can open doors to all abilities through sport"; ENGSO Youth with the European Paralympic Committee, 2011. Disponibile al link <https://b2edbaa4-f3ed-4569-9d16->

de917ed9777c.filesusr.com/ugd/6fa9e5_676d81cb60c74581896b10a841b82b87.pdf, consultato a Maggio 2020.

- Council of Europe - CDDS (Committee for the Development of Sport) - "European Sports Charter" - 7th Conference of European Ministers responsible for Sport, Rhodes, 13 - 15 May 1992. Commission of the European Communities - "White book" - Brussels, 11.07.2007, 391 final. t for all
- Orwell G. - 'The Sporting Spirit', Tribune, London (GB), 14 December 1945.
- Piccioni V., Bondini G., Maiorella I., Sbeti N. - "On your marks. Sport, the Olympics, the champions who won and those who did not make it"; Publishing House Booklab, 2016. Disponibile al link <http://www.uisp.it/nazionale/pagina/ai-vostri-posti> consultato a Giugno 2020
- Ryan J., Katsiyannis A., Cadorette D., Hodge J., Markham M. (2013). Establishing Adaptive Sports Programs for Youth with Moderate to Severe Disabilities. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth. Disponibile al link: https://www.researchgate.net/publication/271929792_Establishing_Adaptive_Sports_Programs_for_Youth_with_Moderate_to_Severe_Disabilities, consultato ad Aprile 2020.
- Conference of European Ministries responsible - European Charter for Sport for All People with Disabilities - Strasbourg, 1987, p-10.
- Bianco A., Tasso E., Bilard J., Ninot G., Varray A. - "Teaching adapted physical activities"; The otter, Genoa, 2004, p.365.
- Conference of European Ministries responsible - European Charter for Sport for All People with Disabilities - Strasbourg, 1987, p-9.
- ADAPT - European Programme of Adapted Physical Activity - document edited by Prof.Herman Van Coppenolle
- Pioletti A.M., Porro N. - The sport of Europeans. Citizenship, activities, motivation. - Franco Angeli, Milan 2013
- Reid G. - "Defining Adapted Physical Activity", the chapter 2 of the "Adapted Physical Activity" by Steadward D., Wheeler G.D., Watkinson E.J.; (eds.); The University of Alberta Press and The Steadward Centre, 2003; pages 11-26
- Bandura A. - "Self-efficacy: theory and applications"; Edizioni Erikson, Trento, 2000
- Sherrill C. - "Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan" - (V ed.), Wm. C. Brown Publishers, DubuqueIA 1997, p. 60.
- Janney R., Snell M. - "Modifying schoolwork"; Paul H. Brooker, Baltimora, 2000.
- De Potter C. - "Adapted physical activities and sport for sensory impaired individuals: barriers to full participation"; First European Conference in APA and Sport: a white paper on research and practice, Acco, Leuven, 2003.

- CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) - Integrated Sport: book of regulations - November 2015
- Magnanini A., Moliterni P., Ferraro A., Cioni L. - "Integrated Sport: Keywords of an Inclusive Model"; 2018. Disponibile al link https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL, consultato ad Aprile 2020
- Watson A., Timperio A., Brown H., Hinkley T., Hesketh K.D. - "Associations between organised sport participation and classroom behaviour outcomes among primary school-aged children"; 2019. Disponibile al link: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0209354>, consultato ad Aprile 2020
- Kızar O., Dalkılıç M., Uçan İ., Mamak H., Yiğit Ş. - "The importance of sports for disabled children"; 2015. Disponibile al link https://www.researchgate.net/publication/281086748_The_importance_of_sports_for_disabled_children , consultato ad Aprile 2020
- Heiman T., Margalit M. - "Loneliness, Depression, and Social Skills Among Students with Mild Mental Retardation in Different Educational Settings"; The journal of special education vol. 32/no. 3/1998/pp. 154-163. Disponibile al link: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.911.681&rep=rep1&type=pdf>, consultato ad Aprile 2020
- Murphy N.A., Carbone P.S., MD, and the Council on Children With Disabilities - "Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities"; American Academy on Pediatrics, 2008. Disponibile al link: <https://pdfslide.net/documents/promoting-the-participation-of-children-with-disabilities-promoting-the.html>, consultato ad Aprile 2020
- Zinkin P. & McConachie H. (1995). Disabled Children & Developing Countries. Cambridge University Press. 238 pages.
- REPPSI, & Hanass-Hancock, Jill. (2014). "Psychosocial Support for Children with Disability and their Carers". Disponibile al link: https://www.researchgate.net/publication/307575395_Psychosocial_Support_for_Children_with_Disability_and_their_Carers, consultato ad Aprile 2020
- Koenderink F. "Intellectual Disability Among Children Everywhere", Orphanage Projects (2018)
- Byers T. - "Contemporary Issues in Sport Management: A Critical Introduction"; SAGE Publications, 2015
- Lakowski T., Long T. - "Physical Activity and Sport for People with Disabilities"; Washington, DC: Georgetown University Center for Child and Human Development, 2011. Disponibile al link:

https://ucedd.georgetown.edu/documents/athletic_equity/Physical_Activity_Proceedings.pdf, consultato ad Aprile 2020

- Birrell Weisen R. et al. - "Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools - Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes", World Health Organisation, Geneva, 1997. Disponibile al link http://origin.searo.who.int/entity/mental_health/documents/who-mnh-psf-93.7Arev2/en/, consultato ad Aprile 2020
- Ianes D, Cramerotti S (2009) Il Piano educativo individualizzato - Progetto di vita Vol.1-2-3 (Erickson, 2009).
- Tosi R., Cecilian A., Manferrari M.R., Ricci G. - Scienze e motricità - Soc. Editrice Esculapio, 1995, Bologna, page 143.
- Bloom B. S. – Tassonomia degli obiettivi educativi (area cognitiva) – Vol I, Ed. Giunti & Lisciani, Firenze-Teramo, 1983
- Singer R, Robert N., - *L'apprendimento delle capacità motorie* - Società Stampa Sportiva, Roma, 1984, pag. 16
- Schmidt R.A., – *Motor Learning and Performance: From Principles To Practice* – Human Kinetics, Champaign (IL), 1991
- Weineck J. - The optimal training - Calzetti Marietti Editore, Perugia, 2009

SITOGRAFIA

- Council of Europe, <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>, consultato ad Aprile 2020
- Convention of the Rights of Persons with Disability <https://www.globalhealthrights.org/wp-content/uploads/2013/10/Convention-on-the-Rights-of-Persons-with-Disabilities-CRPD.pdf>
- Youth work essentials, <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- International Classification of Functioning, Disabilities and Health <https://www.who.int/classifications/icf/en/>
- International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41003>
- The social and medical model of disability, <https://www2.le.ac.uk/offices/accessability/staff/accessabilitytutors/information-for-accessability-tutors/the-social-and-medical-model-of-disability>

- MedHassan, EL HAOUAT. "Basis of Sports Training." nataswim.info. <https://www.nataswim.info/blog/item/14-basis-of-sports-training>, consultato ad Aprile, 2020
- Cooperation and Competition in Sport, <https://academy.sportlyzer.com/wiki/cooperation-and-competition-in-sport/>, consultato ad Aprile 2020.
- "Competition-vs-cooperation." educatedsportsparent.com. <http://educatedsportsparent.com/competition-vs-cooperation/>, consultato ad Aprile 2020.
- McCoshan A. - "Sport: a key subversive learning tool"; 2018. Disponibile al link: <https://epale.ec.europa.eu/sl/blog/sport-key-subversive-learning-tool>, consultato ad Aprile 2020
- "WHAT IS EDUCATION THROUGH SPORT?", mvngosportbranch.com. <http://www.mvngosportbranch.com/ets-methodology/>, consultato a Maggio 2020.
- <http://www.treccani.it> – digital encyclopaedia; encyclopaedia of sport
- <https://www.abilitychannel.tv/classificazioni-funzionali-le-categorie-paralimpiche/>; consultato ad Aprile 2020
- <https://www.paralympic.org/classification> consultato ad Aprile 2020
- CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITIES AND ADAPTIVE SPORTS, disponibile al link: <https://kidcompanions.com/children-with-special-needs-benefits-of-physical-activities-and-adaptive-sports/>
- Disability in Sport, disponibile al link: <http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/disability-in-sport/>
- Building Bridges Between Education and Health Care in Canada: How the ICF and Universal Design for Learning Frameworks Mutually Support Inclusion of Children With Special Needs in School Settings; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2018.00018/full>
- www.deaflympics.com