



Co-funded by
the European Union

DELIVERABLE 2.2

PLAYINC4KIDS Mètode i Avaluació: :

**Directrius per a la implementació
d'entorns esportius inclusius per a infants
amb i sense discapacitat (de 6 a 13 anys) i
les seves famílies**



PI4K
Play Inc 4 Kids

Cofinançat per la Unió Europea. Les opinions i els punts de vista expressats són, però, només dels autors i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea ni els de l'Agència Executiva per a l'Educació i la Cultura (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA se'n poden fer responsables.



Consells Esportius
de Catalunya

Auria
Construïm futurs



1. Inclusió de les persones amb discapacitat en l'esport.....	3
1.1. Barreres per a la participació en activitats esportives	4
1.2. Models d'inclusió en l'esport de base	5
1.3. Les directrius	7
1.3.1. Objectiu.....	7
1.3.2. Grups destinataris.....	8
1.3.3. Què hi trobareu	9
2. Les directrius	10
2.1. Directriu 1. - Formació i apoderament per als entrenadors.....	11
2.2. Directriu 2 - Crear un entorn inclusiu, i una cultura d'equip i de club inclusives.....	15
2.3. Directriu 3 - Fomentar un diàleg continu amb els pares i els adults	20
2.4. Directriu 4 - Augmentar la consciència comunitària	23
3. Experiències d'èxit	26
3.1. Experiència 1: Modelant el joc inclusiu, junts	26
3.2. Experiència 2: El disseny del joc inclusiu	28
3.3. Experiència 3: Wabol, construint la inclusió a través del joc	30
3.4. Experiència 4: Cursa inclusiva.....	32
3.5. Experiència 5: Veure el jugador més enllà del joc	34
3.6. Experiència 6: Creixent a través de l'aprenentatge	36
3.7. Experiència 7: Marcant el que realment compta: un sistema de joc inclusiu..	38
4. Llista de verificació de pràctiques inclusives	40
4.1. Per què una llista de comprovació?	40
4.2. Com emplenar la llista de comprovació	41
4.3. Llista de comprovació.....	42
4.4. Resum i revisió:	50
Referències	52

Inclusió de les persones amb discapacitat en l'esport

La inclusió social de les persones amb discapacitat és un procés complex i multidimensional que té com a objectiu garantir **la seva participació plena** en la vida comunitària. Això significa no només eliminar les **barreres físiques i socials** a la seva participació, sinó també promoure un canvi cultural que reconegui i **valori la diversitat** i la contribució de cada persona, independentment de si té o no una discapacitat. En aquest sentit, l'article 30 de la Convenció de l'ONU sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat (2006) reconeix explícitament el seu dret a participar en la vida cultural, a gaudir d'activitats recreatives i a participar en esports, i destaca la importància d'aquests àmbits com a eines per a la inclusió i el benestar.

En línia amb aquest reconeixement, un ampli corpus de recerca destaca els beneficis de l'esport i l'activitat física per a totes les persones, amb o sense discapacitat, i mostra que el seu impacte va molt més enllà de la salut física per incloure avantatges psicològics i socials significatius. Concretament:

- **Beneficis físics:** Millora de la salut cardiovascular i la coordinació, augment de la força muscular i reducció del dolor físic (Martin, 2013).
- **Beneficis psicològics:** La participació en activitats físiques també redueix l'estrès i augmenta l'autoestima i l'eficàcia personal¹, millorant les habilitats diàries i l'autoconfiança (Martin, 2008). L'eficàcia personal també està positivament vinculada a l'estat d'ànim: els atletes amb una eficàcia personal més alta tendeixen a experimentar un estat d'ànim més positiu (Martin, 2008).
- **Beneficis socials:** En fomentar la socialització i la cooperació, l'esport augmenta la possibilitat de crear vincles d'amistat i de potenciar el sentiment de comunitat i de pertinença a un grup en fomentar el suport social (Richardson et al., 2017). També demostra ser una eina eficaç per reduir les actituds negatives i els prejudicis envers les persones amb discapacitat, ja que contraresta l'estereotip que les persones amb discapacitat són incapaços i no tenen autonomia (Clément-Guillotin et al., 2018).

¹ **L'autoeficàcia** és el conjunt particular de creences d'una persona que determina com de bé pot dur a terme un pla d'acció en situacions futures (Bandura, 1977). Per expressar-ho de manera més senzilla, l'autoeficàcia és la creença d'una persona en la seva capacitat d'èxit en una situació concreta.

→ **Millora de la qualitat de vida:** L'esport promou l'autodeterminació de les persones amb discapacitat, proporcionant l'impuls per prendre consciència dels seus recursos i habilitats i afrontar les dificultats (Taddei et al., 2023). Té un paper crucial en el redisseny de la vida, especialment després d'un esdeveniment traumàtic, perquè destaca el potencial de la persona, sovint passat per alt per una societat que se centra en els dèficits. L'esport és, per tant, una eina per promoure l'apoderament, l'autonomia i l'emancipació (Taddei et al., 2023).

Malgrat els nombrosos beneficis de l'esport i les disposicions de l'article 30 de la Convenció de l'ONU (2006), encara calen esforços considerables per garantir una inclusió genuïna a través de l'esport, ja que persisteixen barreres significatives que impedeixen la participació plena dels joves amb discapacitat.

1.1. Barreres per a la participació en activitats esportives

A tota la Unió Europea, el 4,4 % de les persones menors de 16 anys viuen amb una discapacitat (OMS, 2020). Malauradament, no hi ha dades europees consolidades sobre la participació dels infants amb discapacitat en l'esport, la qual cosa dificulta les comparacions entre els països membres (Comissió Europea, 2018). Aquesta manca de dades centralitzades és, en si mateixa, un obstacle per entendre plenament el fenomen i formular polítiques eficaces. No obstant això, és possible fer-se una idea de la situació analitzant estudis sectorials. Una anàlisi d'Eurostat del 2022, tot i que se centrava en la població de 16 anys o més, va constatar que a tots els països de la UE la participació general en activitats culturals o esportives de les persones amb discapacitat era inferior a la de les persones sense discapacitat. Això suggereix una tendència general que probablement també es reflecteix en el grup d'edat més jove (Eurostat, 2024).

Finalment, una enquesta Eurobaròmetre va mostrar que tenir una discapacitat o una malaltia és la tercera raó més esmentada (per un 14 % dels enquestats) per no fer esport de manera més regular, després de «manca de temps» i «manca de motivació o interès» (Comissió Europea, 2018).

La baixa participació dels infants amb discapacitat en l'esport és el resultat d'una xarxa complexa de **barreres**, que es poden classificar com a barreres individuals, socials i ambientals (Martin et al., 2020). Comprendre aquests reptes és crucial per desenvolupar intervencions dirigides i polítiques eficaces:

→ **Factors individuals:** Aquests inclouen limitacions derivades de la pròpia discapacitat, ja siguin funcionals (p. ex., limitacions de mobilitat, baixa coordinació), psicològiques (p. ex., frustració, por al fracàs i baixa autoestima), o físiques (p. ex., dolor, fatiga).

→ **Factors socials:** Aquestes barreres provenen de l'entorn sociocultural que els envolta. Concretament, impliquen la **manca de formació especialitzada** del personal esportiu en comunicació i adaptació d'activitats per a persones amb discapacitat, **limitacions econòmiques**, la preocupació dels pares per la seguretat i l'escassetat d'instal·lacions i oportunitats esportives accessibles. Aquest dèficit sovint es correlaciona amb **recursos inadequats** i una comprensió limitada dels avantatges de l'activitat física en entorns de rehabilitació i educatius. A més, **els prejudicis i estereotips** socials sobre les persones amb discapacitat poden crear resistència a l'adopció d'enfocaments esportius inclusius.

→ **Factors ambientals:** aquesta categoria inclou **barreres arquitectòniques** (com ara la manca d'accessibilitat a les instal·lacions, la manca de transport i d'equipament adequat) i vies **limitades** perquè les persones amb discapacitat progressin des de l'activitat física bàsica fins a l'esport competitiu, la qual cosa minva l'atractiu de l'esport.

Reconeixent aquestes barreres persistents a la participació, esdevé essencial explorar models inclusius dins de l'esport de base que fomentin activament la participació i la igualtat d'oportunitats per a tots els joves.

1.2. Models d'inclusió en l'esport de base

Els esports de base, segons el programa Erasmus+ de la Unió Europea, són activitats físiques d'oci que es practiquen regularment a un nivell no professional, amb finalitats sanitàries, educatives o socials (Comissió Europea, 2023). Aquestes activitats solen ser comunitàries, sovint dirigides per voluntaris i centrades en la participació més que en el rendiment d'alt nivell.

Tot i que no hi ha una classificació oficial, hi ha molts models que categoritzen les maneres en què les persones amb discapacitat s'inclouen en l'esport. Aquests models es poden situar en un "espectre d'inclusió" (Black i Williamson, 2011), que descriu les diferents opcions de participació disponibles:

- **Activitats separades:** activitats especials dissenyades específicament per a persones amb discapacitat.
- **Activitats paral·leles:** els atletes amb discapacitat poden entrenar-se per separat amb altres companys amb discapacitat per preparar-se per a les competicions.
- **Activitat esportiva per a persones amb discapacitat (integració inversa):** aquest enfocament inclou persones sense discapacitat en esports dissenyats per a persones amb discapacitat.

- **Activitats obertes (inclusives):** inclouen jocs cooperatius, moviment no estructurat o exercicis d'escalfament i refredament que són accessibles a tothom.
- **Activitats modificades:** aquestes activitats estan dissenyades per a tothom, amb adaptacions fetes a l'espai, les tasques, l'equipament i els mètodes d'ensenyament per garantir la inclusivitat.

Aquest projecte se centrava específicament en l'esport integrat. La raó d'aquest enfocament és que Playinc té com a objectiu assolir la inclusió a través de la participació conjunta de persones amb i sense discapacitat en esports preexistents, sense la necessitat de crear-ne d'adaptats específics (vegeu el paràgraf següent). De fet, el **model d'esport integrat** promou la **participació conjunta** de persones amb i sense discapacitat en les mateixes activitats esportives, compartint el camp de joc i les normes. Tot i que aquest enfocament està dissenyat **per destacar les habilitats úniques** de tots els atletes i promoure realment la inclusió social, sovint resulta difícil de posar en pràctica, la qual cosa fa que molts joves amb discapacitat s'enfrontin a obstacles per participar (Nixon, 2007). Per exemple, els dispositius d'assistència, com les cadires de rodes o les pròtesis, que permeten que alguns atletes tinguin èxit, poden ser percebuts per altres com un **avantatge injust** o un perill per a la seguretat (Hutzler, 2007). Més enllà de l'equipament, **les instal·lacions esportives inaccessibles, les actituds prejudicades** existents o els entrenadors que no volen ajustar els seus mètodes d'ensenyament o de comunicació també poden impedir que certs atletes participin en igualtat de condicions que els seus companys sense discapacitat. Per tant, els esforços per incloure persones amb discapacitat en els esports convencionals de vegades només aconseguen **una inclusió "superficial"**: una col·locació superficial dels joves en entorns esportius estàndard sense cap transformació real del context cultural al qual s'incorporen (Nixon, 2007). La complexitat de fer que l'esport de base sigui realment inclusiu a través de l'esport integrat és la raó del [projecte PlayInc](#). Aquestes directrius tenen com a objectiu donar suport a la implementació d'activitats esportives integrades, garantint que tots els infants puguin participar-hi plenament, alhora que es promou una cultura esportiva que valori totes les capacitats.

1.3. Les directrius

1.3.1. Objectiu

Aquestes directrius formen part d'un projecte més ampli (projecte PlayInc4Kids – 101185186 - <https://www.playinc.eu/>) per desenvolupar noves activitats pilot que enforteixin el paper de l'esport de base com a eina d'inclusió social. Més concretament, l'objectiu principal de PlayInc4Kids és desenvolupar i provar estratègies basades en la ciència per a la inclusió de nens amb discapacitat cognitiva juntament amb nens «no discapacitats» (d'entre 6 i 13 anys) en disciplines esportives tradicionals a través d'entorns esportius inclusius.

Les directrius següents ofereixen un marc pràctic per a clubs i organitzacions, que serveix de «brúixola» per observar, reflexionar i actuar en favor d'entorns esportius inclusius. Concretament, tenen com a objectiu:

- **Observar i entendre:** proporcionar una nova manera de mirar les pràctiques, la cultura i les dinàmiques actuals del club, ajudant a reconèixer com ja es viu la inclusió i on cal posar l'atenció.
- **Identificar àrees d'actuació:** donar suport als clubs a l'hora d'identificar prioritats i àrees on les intervencions puguin millorar la participació i la inclusió.
- **Mobilitzar recursos:** destacar els recursos interns i comunitaris existents que es poden activar per enfortir les pràctiques inclusives.
- **Oferir orientació pràctica:** presentar exemples clars i aplicables i estratègies operatives que es puguin implementar en les activitats esportives diàries.
- **Mesurar l'èxit:** definir indicadors observables que mostrin si les pràctiques inclusives són eficaces i com es pot fer un seguiment del seu impacte al llarg del temps.

1.3.2. Grups destinataris

Aquestes directrius s'adrecen a tots els agents clau implicats en la configuració d'entorns esportius inclusius, educatius i comunitaris. Específicament:

• Entrenadors i professors d'educació física

Estan a l'avantguarda de la implementació de pràctiques inclusives a través de l'entrenament i les interaccions educatives diàries. Les directrius tenen com a objectiu enfortir les seves competències pedagògiques, socials i emocionals, per tal de permetre'ls crear entorns d'aprenentatge que donin suport i apoderin tots els infants.

• Organitzacions i clubs esportius

Els clubs i associacions esportives són responsables d'establir polítiques inclusives i de promoure entorns justos, equitatius i segurs. Les directrius proporcionen una direcció estratègica per al lideratge, la formació interna i les iniciatives de desenvolupament d'equips que fomenten la inclusió i el benestar.

• Escoles i centres cívics

Aquestes institucions tenen un paper fonamental en la connexió entre l'educació, l'esport i el desenvolupament social. Les directrius ajuden a integrar les pràctiques esportives inclusives en programes educatius més amplis, fomentant la cooperació, el respecte i la diversitat.

• Famílies i voluntaris

Els membres de la família, els cuidadors i els voluntaris són col·laboradors essencials en el creixement esportiu i personal d'un infant. Les directrius promouen una col·laboració activa entre les famílies, els entrenadors i els clubs, reforçant la confiança i la responsabilitat compartida.

• Polítics i institucions

Els responsables polítics locals i nacionals, així com les institucions públiques, tenen un paper crucial en la creació de marcs de suport i en l'assignació de recursos per a iniciatives esportives inclusives. Les directrius ofereixen informació per orientar les polítiques, les estratègies de finançament i la planificació.

• La comunitat en general

Els membres de la comunitat, les xarxes locals i les organitzacions cíviques contribueixen a modelar una cultura d'inclusió i pertinença. Les directrius fomenten la participació col·lectiva i les accions de sensibilització per utilitzar l'esport com una eina compartida per a la cohesió social i l'apoderament comunitari.

1.3.3. Què hi trobareu

En aquestes directrius, trobareu una descripció de quatre àrees clau d'intervenció, basades en les conclusions obtingudes de les enquestes a pares, entrenadors i socis del projecte realitzades en el marc del projecte PlayInc4Kids, així com en l'evidència disponible en la bibliografia científica sobre la inclusió a través de l'esport. Aquestes quatre àrees formen un marc holístic per fomentar la inclusió en l'esport, i ofereixen diverses implicacions per a la pràctica i la intervenció.

Per a cada àrea, trobareu una explicació clara del que cobreix i de com es reflecteix en la vida quotidiana del club, la qual cosa us ajudarà a entendre'n la rellevància i l'aplicació. Cada àrea es divideix, al seu torn, en subàrees, que destaquen components específics, els aspectes a observar i els recursos que podeu mobilitzar per crear un entorn més inclusiu. Per a cada subàrea, exemples pràctics basats en experiències reals mostren com es pot implementar la inclusió a la pràctica. També s'identifiquen els reptes potencials, inclosos els obstacles relacionats amb els recursos, la logística, la mentalitat i els prejudicis comuns, perquè els pugueu anticipar i abordar-los eficaçment. Al final de les directrius, es presenten **casos d'èxit**. Les experiències d'èxit són relats concrets d'iniciatives, itineraris o experiències, escrits i desenvolupats pels socis del projecte, que han produït resultats clars i positius en termes d'inclusió a través de l'esport. Destacen casos reals en què pràctiques, mètodes o intervencions específiques han donat suport de manera eficaç a la participació, el benestar i la integració social. Aquestes històries serveixen com a exemples replicables o adaptables, i ofereixen coneixements valuosos, inspiració concreta i orientació per implementar una cultura inclusiva i estratègies eficaces per promoure la inclusió social a través d'activitats esportives.

2. Les directrius

Basant-se en les conclusions de [l'enquesta](#) anterior i en el treball dut a terme dins del projecte PlayInc4Kids, s'ha desenvolupat un marc holístic per a la inclusió en l'esport. Aquest marc identifica quatre àrees d'intervenció clau que serveixen com a guia pràctica per crear entorns esportius inclusius:

1. Formació i apoderament per a entrenadors
2. Creació d'una cultura de club, equip i entorn inclusius
3. Fomentant un diàleg continu amb els pares i altres adults
4. Augmentar la consciència de la comunitat



2.1. Directriu 1. - Formació i apoderament per als entrenadors

Una inclusió efectiva en l'esport requereix entrenadors ben preparats, equipats tant amb competències tècniques com soci-relacionals. Els programes de formació s'haurien de dissenyar sobre la base d'una anàlisi de necessitats i estructurar-se al voltant d'àrees de desenvolupament complementàries. En particular, tres àrees de formació, **discapacitat i inclusió, comunicació i habilitats socials**, es poden implementar juntes o per separat per capacitar els entrenadors i promoure entorns esportius realment inclusius on cada nen o nena pugui participar i prosperar. Específicament:

→ Formació en discapacitat específica i esports inclusius

Els entrenadors han d'adquirir eines i coneixements específics per abordar els reptes de treballar amb esportistes amb discapacitat. Els objectius principals són enfortir l'eficàcia personal dels entrenadors, reduir els biaixos explícits i implícits i promoure actituds inclusives. La formació ha d'anar més enllà de l'aprenentatge teòric i centrar-se en l'aplicació pràctica d'estratègies i adaptacions en contextos esportius reals.



Exemples de bones pràctiques

- Incloure mòduls sobre discapacitat i inclusió com a components obligatoris i fonamentals en els itineraris de formació d'entrenadors. -> Vegeu els casos d'èxit 3, 6 i 7
- Garantir una cobertura equilibrada i exhaustiva dels diferents tipus de discapacitat (p. ex., física, sensorial, cognitiva i intel·lectual).
- Establir cicles de formació continus oferint com a mínim una sessió anual de taller per a entrenadors, durant la qual es revisi el contingut de la formació i s'actualitzin els mètodes d'aprenentatge a partir dels comentaris de les activitats formatives i de les pràctiques esportives inclusives emergents.

Tingueu en compte aquests reptes

- De vegades, els mòduls sobre discapacitat es consideren opcionals, la qual cosa provoca una implementació inconsistent.

- La formació pot centrar-se principalment en les discapacitats físiques, descuidant les discapacitats cognitives i intel·lectuals.
- El contingut de la formació corre el risc de quedar obsolet si no s'alinea amb les pràctiques esportives inclusives en evolució.

→ **Desenvolupament de les habilitats comunicatives i socials**

L'entrenament inclusiu requereix fortes habilitats relacionals per gestionar les dinàmiques d'equip, valorar les capacitats de cada infant i establir relacions positives amb les famílies. Aquest component té com a objectiu millorar l'empatia, l'escolta activa i la col·laboració, contribuint a una cultura d'equip solidària i cohesionada.



Exemples de bones pràctiques

- Integrar el desenvolupament de competències socials, emocionals i de comunicació en els currículums de formació d'entrenadors mitjançant formats pràctics i interactius com ara jocs de rol, situacions d'entrenament simulades i reflexió guiada, donant suport als entrenadors en la construcció de relacions respectuoses i inclusives amb els infants i les famílies. -> Vegeu les experiències d'èxit 2, 7
- Formar els entrenadors perquè estructurin i diferenciïn les tasques d'entrenament (per exemple, descomposant exercicis complexos en passos seqüencials) per donar suport a diverses necessitats d'aprenentatge.
- Durant la formació d'entrenadors, centrar-se en les competències relacionals clau, incloent-hi la gestió de grups heterogenis, la fomentació d'entorns d'entrenament emocionalment segurs i el suport al desenvolupament de les habilitats bàsiques de moviment, confiança i participació. -> Vegeu els casos d'èxit 6, 7

Tingueu en compte aquests reptes

- Les habilitats tècniques d'entrenament sovint eclipsen la comunicació, l'empatia i les habilitats relacionals.
- Els entrenadors poden tenir dificultats per adaptar el seu enfocament a les necessitats i a les realitats emocionals dels participants diversos.

A més, **la mentoria i la pràctica d'«exposició guiada»** poden ser **estratègies útils per implementar activitats de formació que fomentin habilitats i competències útils per dissenyar un entorn inclusiu**. L'exposició directa i estructurada a entorns esportius inclusius ha demostrat ser eficaç per reduir els prejudicis i augmentar la confiança entre els entrenadors.

Això es pot aconseguir mitjançant programes de mentoria basats en els principis de la Zona de Desenvolupament Proximal (Vygotsky, 1978) i la Teoria del Contacte (Allport, 1979).

En aquest model, un entrenador inclusiu experimentat guia un entrenador novell en la pràctica real, oferint-li retroalimentació i suport. Aquest contacte estructurat ajuda els entrenadors novells a guanyar confiança, desenvolupar competència pràctica i qüestionar els estereotips de manera més eficaç que els mètodes de formació tradicionals.

Exemples de bones pràctiques

- Implementar programes de mentoria estructurats que integrin l'observació de l'entrenador experimentat en acció, l'observació d'entrenadors experimentats i sessions de retroalimentació dedicades per actualitzar la metodologia comuna del club. -> Vegeu els casos d'èxit 5 i 6
- Exigir un component pràctic de formació substancial, per exemple un nombre fix d'hores de pràctiques supervisades, que proporcionin una experiència pràctica que generi confiança i reflexió. -> Vegeu el cas d'èxit 5
- Utilitzar enfocaments d'«aprendre fent», com ara incloure entrenadors en formació en viatges i esdeveniments de l'equip com a personal de suport, la qual cosa els permet obtenir una mentoria pràctica i empírica de l'entrenador principal. -> Vegeu els casos d'èxit 5, 6

Tingueu en compte aquests reptes

- La por de ser observat durant el mentoratge pot, de vegades, fer que l'entrenador menys experimentat desviï l'atenció de la persona i la posi en la discapacitat.
- Si els entrenadors en formació no s'inclouen a totes les sessions, poden tenir dificultats per connectar amb els participants i pot ser que no siguin reconeguts com a entrenadors amb autoritat.
- Coordinar la logística i les finances necessàries per combinar les agendes dels entrenadors, contractar professors externs i trobar llocs adequats per a una formació contínua durant tot l'any pot ser un repte.

En resum, la formació per a entrenadors hauria d'integrar coneixements, experiència pràctica i mentoria guiada per capacitar els professionals a fomentar entorns esportius realment inclusius on cada nen o nena pugui participar i créixer.

2.2. Directriu_2 - Crear un entorn inclusiu, i una cultura d'equip i de club inclusives

La inclusió veritable va més enllà de col·locar infants amb i sense discapacitat en el mateix espai. Requereix un canvi fonamental en la cultura del club esportiu:

→ **Prioritzar la participació per sobre de la competició:** L'enquesta va revelar que els pares de nens sense discapacitat de vegades creuen que un nen amb discapacitat podria "alentir l'aprenentatge", cosa que causa frustració. Això posa de manifest un prejudici subjacent que un enfocament excessiu en la victòria pot reforçar. Reconèixer el **valor educatiu** de l'esport i orientar l'activitat no només als resultats competitius, sinó a les característiques de les persones que el practiquen, transforma l'esport en una eina poderosa per a la inclusió i el desenvolupament de l'autoestima, el benestar i l'autonomia de les persones amb (i sense) discapacitat (Taddei et al., 2023).

Exemples de bones pràctiques

- Aplicar un sistema de puntuació inclusiu per garantir que la participació, l'actitud i la cooperació es premiïn juntament amb l'habilitat. Per exemple, establir un sistema de competició de puntuació dual on els resultats finals tinguin en compte tant el rendiment atlètic com valors com el treball en equip, el respecte i el joc net. -> Vegeu el cas d'èxit 7
- Assegurar que totes les activitats estiguin dissenyades per a la diversió en lloc de la competició (p. ex., tothom rep una medalla de participació; els nens corren junts en un sol grup; no s'assignen equips, nivells ni classificacions). -> Vegeu els casos d'èxit 3, 7
- Utilitzeu retroalimentació basada en dades (p. ex., anàlisi de vídeo, seguiment del rendiment) per demostrar que la inclusió millora, en lloc de retardar, el desenvolupament individual i d'equip.

Tingueu en compte aquests reptes

- Quan s'utilitzen grups de nivell mixt, cal parar atenció al ritme: assegureu-vos que els participants avançats es mantinguin implicats mentre s'ajuda els qui necessiten més temps.
- En organitzar formats de competició inclusius, prevegeu la resistència d'aquells que estan acostumats a models basats en el rendiment.

→ **Personalitzar les activitats i els rols:** Les activitats i les sessions d'entrenament s'han de dissenyar partint de les capacitats i les necessitats de cada nen. Per exemple, un ritme més lent, l'absència de contacte físic quan sigui necessari i l'ús de reptes personalitzats o activitats en grups reduïts poden garantir que cada nen participi de manera significativa i en igualtat de condicions. També és essencial personalitzar l'entorn esportiu en general i adoptar solucions flexibles que s'adaptin a diferents situacions i capacitats.

Exemples de bones pràctiques

- Dissenyar exercicis d'entrenament amb nivells de dificultat flexibles, per permetre una participació significativa per a esportistes amb diferents capacitats. Per exemple, modificar els exercicis, el ritme o la complexitat de la tasca segons les necessitats individuals. -> Vegeu el cas d'èxit 1
- Assignar rols diferenciats (p. ex., coordinador de l'equip, líder d'escalfament, ajudant de l'àrbitre) per garantir que cada atleta se senti reconegut i pugui contribuir. -> Vegeu el cas d'èxit 3
- Proporcionar ajustos individuals durant l'entrenament per garantir que cada participant rebi orientació adequada al seu ritme d'aprenentatge i a les seves habilitats motrius (p. ex., oferint seqüències simplificades, temps de pràctica addicional o demostracions individuals). -> Vegeu el cas d'èxit 6
- Adaptar l'entorn tenint en compte l'accessibilitat dels espais, els materials, l'equipament i la programació (p. ex., garantir l'accés sense barreres, utilitzar equipament més lleuger o modificat, o ajustar els horaris de les sessions per reduir la sobrecàrrega sensorial). -> Vegeu el cas d'èxit 3
- Incloure exercicis de contacte físic estructurat en parelles de nivells barrejats, posant èmfasi en la confiança, la cooperació i la comprensió mútua (p. ex., tasques senzilles de suport d'equilibri com estar de cara l'un a l'altre amb un contacte lleuger de mans, o petits moviments assistits per un company en què una persona ajuda a estabilitzar o guiar una acció lenta i controlada, començant sempre amb una senyal clara de «llest?»). -> Vegeu els casos d'èxit 2,

Tingueu en compte aquests reptes

- En modificar els exercicis, eviteu destacar les diferències de manera massa explícita; l'adaptació ha de semblar natural i integrada, no compensatòria.

- En programar les sessions d'entrenament, prevegeu temps addicional per a les adaptacions inclusives; anar amb presses pot marginalitzar involuntàriament les persones que necessiten ajustaments.
- Quan es pressuposten activitats inclusives, prevegeu costos més elevats per a equipaments adaptatius, espais accessibles o personal de suport.
- En triar els llocs, verifiqueu l'accessibilitat real (p. ex., lavabos, entrades, superfícies, aparcament, rutes de desplaçament).
- En introduir exercicis de contacte físic, tingueu en compte els nivells de confort, els límits personals i les normes culturals; la incomoditat pot dificultar l'establiment de relacions.
- Quan s'organitzen activitats esportives adaptades, els participants sense discapacitat poden subestimar inicialment el propòsit de la inclusió; cal una reflexió estructurada i un diàleg guiat per promoure la comprensió.

→ **Promoure la socialització fora de l'entrenament:** Els pares van destacar la importància de les activitats en grup que fomenten el sentiment de pertinença i l'amistat. Organitzar activitats socials com excursions i trobades fora de l'entrenament pot enfortir el sentiment de comunitat i de pertinença a un grup, que és un benefici social clau de l'esport.

Exemples de bones pràctiques

- Organitzar esdeveniments socials inclusius on participants amb i sense discapacitat es reuneixin fora de l'entorn esportiu formal; alguns exemples són àpats compartits, jornades familiars, pícnic i tornejos amistosos mixtos. -> Vegeu el cas d'èxit 3
- Crear activitats de socialització temàtiques com «El tercer set» (és a dir, esmorzar o berenar compartit després del partit amb famílies, àrbitres, jugadors i voluntaris) per fomentar interaccions significatives entre totes les parts implicades i promoure la sensació de pertinença.
- Fomentar excursions i viatges en grup (com ara visites a partits professionals, llocs d'interès cultural o sortides a la natura) en què participants, famílies i personal col·laborin en contextos no esportius, enfortint les relacions i la identitat comunitària.

→ Organitzar esdeveniments de servei comunitari o mediambientals, en què participin tant esportistes amb com sense discapacitat en tasques conjuntes i amb un propòsit fora de l'entrenament esportiu, combinant aprenentatge i diversió. Aquests esdeveniments poden incloure «activitats verdes» col·laboratives, com ara jocs de classificació de residus, iniciatives de neteja del barri, plantació d'arbres o tallers de reciclatge, dissenyats per promoure la consciència mediambiental alhora que fomenten la cooperació i el suport mutu.

Tingueu en compte aquests reptes

- Els esdeveniments socials poden requerir recursos i temps addicionals (coordinació del personal, costos de locals/menjar, transport), la qual cosa dificulta la seva implementació sostinguda.
- Garantir l'accessibilitat (física, sensorial, de comunicació) en ubicacions fora de les instal·lacions esportives pot ser un repte i pot impedir que algunes famílies hi participin plenament.
- Pot haver-hi incomoditat cultural o personal amb esdeveniments de grups mixtos, el contacte físic o rols fora de l'esport, especialment quan les famílies no estan familiaritzades amb els principis de la inclusió.
- El compromís sostingut és difícil: les activitats ocasionals poden no ser suficients per establir amistats duradores o canviar la cultura del club; mantenir un calendari regular d'esdeveniments socials variats requereix compromís.
- Quan els participants amb discapacitat reben un gran suport del personal en els esdeveniments, ells pot sentir-se menys independent; equilibrar el suport i l'autonomia és crucial per a una socialització autèntica.

→ **Utilitzeu una comunicació inclusiva:** La comunicació inclusiva significa triar un llenguatge que respecti la dignitat i la individualitat de les persones amb discapacitat. Evita estereotips o etiquetes i, en canvi, posa l'èmfasi en la persona abans que en la condició. L'ús d'un llenguatge inclusiu fomenta la comprensió, redueix l'estigma i crea entorns on tothom se sent valorat i representat.

Aquesta comunicació s'hauria de fomentar no només dins del club esportiu, sinó també en tota la comunicació externa, garantint la coherència i un impacte més ampli (vegeu Fomentar la consciència comunitària).

Exemples de bones pràctiques

- Desenvolupar una estratègia de comunicació positiva i empoderadora, utilitzant un llenguatge de suport tant en les interaccions verbals com en els materials del club (p. ex., emmarcar els comentaris en termes orientats al creixement com ara «Ho provem junts» en lloc de «Ho estàs fent malament»). -> Vegeu l'exemple d'èxit 2
- Utilitzar un llenguatge que posi la persona abans de la condició, evitant etiquetes reductores o tons de pena. Això ajuda a mantenir el respecte, l'autonomia i un enfocament equilibrat en l'atleta en lloc del diagnòstic (p. ex., utilitzant un llenguatge inclusiu com ara «atleta amb discapacitat» en lloc d'etiquetes com «nen discapacitat»; centrant-se en allò que necessita l'atleta en lloc del que li «falta», p. ex., «Ajustem el ritme perquè t'hi adaptis» en lloc de «No pots seguir el ritme.» -> Vegeu el cas d'èxit 1
- Mantenir una comunicació coordinada entre entrenadors i personal per garantir la claredat i la coherència (p. ex., utilitzant un registre compartit després de cada sessió on els entrenadors escriguin dues línies sobre què s'ha adaptat per a cada atleta). -> Vegeu el cas d'èxit 5
- Implementar eines digitals accessibles (p. ex., complements per a llocs web per a discapacitats visuals o auditives, vídeos amb subtítols) per millorar l'accés de tots els participants.

Tingueu en compte aquests reptes

- En implementar campanyes de comunicació, el personal pot necessitar formació per utilitzar amb confiança un llenguatge inclusiu i evitar estereotips.
- En aplicar la comunicació inclusiva, eviteu adoptar un enfocament únic per a tothom; el to, el ritme i l'estil de retroalimentació s'han d'adaptar a tothom.

2.3. Directriu_3 - Fomentar un diàleg continu amb els pares i els adults

Els pares, els cuidadors (tingueu en compte que els cuidadors fan referència a qualsevol adult que proporcioni l'atenció primària a un infant a càrrec seu; sovint són pares, familiars o persones no relacionades amb l'infant; sovint, però no necessàriament, el tutor legal) i altres adults implicats en l'educació dels infants (com ara mestres d'educació especial, treballadors socials, etc.) són aliats crucials per promoure la inclusió. Concretament, per dissenyar activitats que fomentin un entorn inclusiu per als infants, és important:

- **Establir un diàleg bidireccional:** els entrenadors haurien d'actualitzar regularment els pares sobre el progrés de l'equip i els pares haurien de tenir una via formal per a fer arribar els seus comentaris i plantejar les seves inquietuds.

Exemples de bones pràctiques

- Abans de començar una activitat, feu una breu entrevista prèvia amb els pares o tutors per entendre les necessitats específiques de cada participant, les seves preferències i les possibles adaptacions que calguin (p. ex., fent preguntes concretes com ara: «Hi ha moviments que al vostre fill li resultin incòmodes?» «Què els fa sentir segurs quan proven alguna cosa nova?», «Preferiu indicacions visuals, indicacions verbals o guia pràctica?» i anotar les adaptacions necessàries abans de planificar la sessió.). -> Vegeu els casos d'èxit 1, 5
- Mantingueu una comunicació estructurada però oberta amb els pares a través de grups de telèfon o plataformes digitals, garantint límits clars entre el diàleg de suport i l'autonomia de l'entrenador (p. ex., utilitzant un grup de missatgeria dedicat per a actualitzacions i recordatoris, no per a discutir les decisions d'entrenament; enviant notes breus i objectives com ara «Avui hem treballat tasques d'equilibri; la setmana que ve repetirem la mateixa estructura», alhora que redirigiu les sol·licituds relacionades amb l'entrenament a les sessions de seguiment programades per preservar el paper de l'entrenador.). -> Vegeu casos d'èxit 1, 6
- Organitzar trobades informals amb els pares (p. ex., esmorzars de matí, esmorzars per a pares durant els tornejos, etc.) per fomentar l'intercanvi entre les famílies i oferir un espai de suport mutu.

Tingueu presents aquests reptes

- En fer entrevistes de presentació, tingueu en compte que alguns pares potser no poden expressar del tot les necessitats del seu fill o filla o poden veure l'activitat principalment com una cura infantil en lloc d'una experiència de desenvolupament. El facilitador ha d'ajudar a reemmarcar-ho com un procés educatiu col·laboratiu.
- Quan es faci participar les famílies en l'aportació de retroalimentació, cal trobar un equilibri entre la participació i l'estructura. Massa aportacions informals poden difuminar les funcions i aclaparar els entrenadors, i massa poques poden fer que els pares se sentin ignorats.
- Recordeu oferir sessions de formació específiques per als entrenadors sobre com dur a terme les entrevistes inicials amb els pares, posant l'èmfasi en les necessitats dels infants i les expectatives familiars en lloc de les limitacions.

→ **Potencien els pares com a defensors:** els pares, tant els que tenen fills amb discapacitat com els que no, poden ser aliats importants per promoure la inclusió. Els pares de nens amb discapacitat poden comunicar les necessitats específiques del seu fill a les organitzacions esportives, ajudant a crear un entorn més acollidor, mentre que els pares de nens sense discapacitat poden actuar com a defensors clau de la inclusió compartint les seves experiències positives amb els altres.

Exemples de bones pràctiques

- Col·laborar amb les associacions de pares per enfortir el sentiment de comunitat. Per exemple, les famílies poden ajudar a promoure iniciatives d'inclusió, defensar el programa o ajudar a organitzar esdeveniments. -> Vegeu el cas d'èxit 3
- Convidar els pares a participar periòdicament en esdeveniments esportius compartits o tornejos familiars on puguin experimentar l'activitat juntament amb els seus fills (per exemple, equips mixtos de pare/mare i fill/filla en jocs no competitius, pares que roten per les estacions d'activitats adaptades juntament amb els seus fills o sessions d'escalfament conjuntes dirigides pels entrenadors, en què els pares participen com a àrbitres). Això fomenta l'empatia, l'orgull i un sentit de pertinença més fort.
- Quan sigui adient, recollir testimonis personals dels pares sobre la seva experiència d'inclusió (per exemple: «Què t'ha sorprès durant l'activitat d'avui?» o «Com ha canviat la teva visió de l'esport inclusiu la participació?»).

Aquests testimonis es poden obtenir mitjançant breus reflexions escrites, enregistraments d'àudio o formularis de valoració guiats immediatament després de l'activitat.

Tingueu en compte aquests reptes

- Quan es fomenti la participació a través d'associacions de pares, cal tenir en compte el temps, els compromisos i els hàbits de tothom. No tots els pares tenen la mateixa disponibilitat, confiança o predisposició per implicar-se, la qual cosa pot crear un suport desigual.
- Quan convideu els pares a esdeveniments conjunts, mantingueu la sensibilitat envers les famílies que puguin preferir la privacitat o que se sentin incòmodes participant en públic.
- Quan organitzeu activitats col·laboratives, preveieu el temps addicional necessari per a la coordinació i la comunicació. Recordeu sempre que establir confiança entre les famílies i els entrenadors és essencial però requereix molts recursos.
- En fomentar la col·laboració amb les associacions de pares, recordeu que la defensa dels interessos ha de continuar centrada en els participants. L'entusiasme de les famílies és valuós, però l'objectiu final ha de continuar sent les necessitats, l'autonomia i el gaudi dels propis participants.
- En recollir testimonis o experiències dels pares, assegureu-vos d'obtenir el consentiment explícit i una protecció sòlida de la privacitat (per exemple, utilitzeu un mòdul de consentiment informat, garantiu l'anonimat), especialment quan les històries impliquin menors d'edat o informació relacionada amb la discapacitat. Les històries personals poden ser emocionalment intensos i sempre s'han de compartir de manera voluntària.

2.4. Directriu_4 - Augmentar la consciència comunitària

Per garantir que la inclusió en l'esport no sigui l'excepció, sinó la norma, és essencial que les intervencions vagin més enllà del club esportiu individual i operin a un nivell social i cultural. Les accions a nivell comunitari són crucials per transformar el context cultural en què es troben els joves atletes. Això es pot aconseguir mitjançant:

→ **Organització d'esdeveniments de sensibilització pública:** Els socis van informar que organitzaven conferències i esdeveniments per conscienciar sobre els beneficis de l'esport inclusiu. Aquests esdeveniments públics són essencials per trencar les barreres conceptuals i demostrar els beneficis concrets de l'esport inclusiu. Aquestes iniciatives no només atreuen l'atenció pública, sinó que també proporcionen una plataforma per compartir experiències positives i "bonas pràctiques" de les associacions. L'objectiu és mostrar que l'esport és una eina poderosa per a l'apoderament, l'autonomia i l'emancipació de les persones amb discapacitat.

Exemples de bones pràctiques

- Organitzar esdeveniments de sensibilització pública que combinin activitats esportives i no esportives (p. ex., esdeveniments esportius comunitaris inclusius celebrats en espais públics, combinant activitats esportives de capacitats mixtes amb moments socials informals; iniciatives emmarcades en campanyes esportives nacionals o europees per augmentar la visibilitat; esdeveniments de sensibilització que integrin l'esport amb activitats culturals o socials, implicant activament persones amb i sense discapacitat tant en la participació com en l'organització). En aquests esdeveniments, les persones amb i sense discapacitat cocreen la planificació, la logística i la actuació artística.
- Col·laborar amb les escoles i els ajuntaments locals per organitzar esdeveniments inclusius recurrents, vinculant-los a programes nacionals més amplis (p. ex., la Setmana Europea de l'Esport o la setmana de partits dels Special Olympics) -> Vegeu els casos d'èxit 3 i 4
- Combinem tornejos inclusius amb moments de compromís comunitari (p. ex., anar junts a un partit professional, compartir àpats, celebrar dates clau) perquè els participants experimentin l'esport com una activitat social i comunitària.

Tingueu en compte aquests reptes

- Si els missatges o la planificació pública no són inclusius, els esdeveniments poden reforçar estereotips de manera involuntària (p. ex., presentar la inclusió com una forma de caritat), emfatitzant la pena per sobre del valor compartit o donant papers molt visibles però superficials a les persones amb discapacitat.
- Algunes famílies o participants poden sentir-se incòmodes amb el grau d'exposició pública en grans esdeveniments comunitaris, especialment si es destaquen les seves diferències o si la seva participació s'utilitza simbòlicament en comunicacions o mitjans de comunicació.
- Els espais per a esdeveniments poden no disposar de característiques essencials d'accessibilitat (p. ex., accés físic, banys adaptats, suports sensorials, etc.), la qual cosa pot limitar la participació i socavar el missatge d'inclusió.
- Obtenir el finançament, l'equipament i el suport logístic necessaris sovint requereix una combinació de suport municipal, patrocinis i recaptació de fons comunitària, barreres que poden paraitzar les iniciatives o limitar-ne la qualitat i l'abast.

→ **Col·laboració amb les xarxes locals:** Una visió holística de la inclusió requereix col·laboració amb la comunitat en general. Els socis van destacar com és crucial treballar amb associacions locals, centres educatius i escoles per organitzar programes i activitats inclusives, com ara sessions esportives integrades durant l'horari escolar. Establir aliances és essencial per arribar a un públic més ampli i crear un ecosistema de suport per a l'esport inclusiu. Aquesta col·laboració ajuda a garantir que els esports inclusius no es percebin com a activitats aïllades, sinó com una part integral de la vida comunitària.

Exemples de bones pràctiques

- Col·laborar amb les escoles locals, els ajuntaments i altres organitzacions comunitàries per cocrear i organitzar esdeveniments inclusius, garantint que les activitats s'integrin en els calendaris i iniciatives comunitàries existents (p. ex., organitzar una «jornada esportiva» on infants de totes les capacitats participin junts; coordinar-se amb els horaris escolars per evitar conflictes; implicar les instal·lacions municipals com a espais accessibles). -> Vegeu el cas d'èxit 3, 4

- Implicar les empreses i els grups cívics locals a través de sistemes de micromecenatge o patrocini que financin equipament adaptat, espais accessibles o necessitats logístiques, creant un sentiment de responsabilitat compartida per la inclusió (p. ex., una botiga local finança una rampa accessible per a cadires de rodes; un club esportiu fa una donació de pilotes adaptades; el micromecenatge comunitari cobreix el transport per als participants amb necessitats de mobilitat).
-> Vegeu el cas d'èxit 4
- Implica xarxes locals de voluntaris (p. ex., estudiants voluntaris, grups de servei comunitari) per donar suport a la preparació de l'esdeveniment, a l'assistència tècnica i a les tasques logístiques, ampliant el nombre de defensors de l'esport inclusiu. -> Vegeu les experiències d'èxit 3 i 4

Tingueu en compte aquests reptes

- Les organitzacions que no formen part de xarxes consolidades poden trobar-se amb obstacles burocràtics en sol·licitar el mecenatge oficial o el suport municipal; cal establir relacions duradores per superar aquestes barreres.
- La coordinació de diversos socis locals pot augmentar la complexitat de la planificació i requerir temps, recursos i canals de comunicació clars addicionals per garantir que es compleixin els estàndards d'accessibilitat.

Mantenir la continuïtat amb els socis locals (escoles, grups de voluntariat) és essencial; les col·laboracions a curt termini o ad hoc corren el risc de limitar l'impacte cultural a llarg termini i la durabilitat dels programes d'esport inclusiu.

3. Experiències d'èxit

3.1. Experiència 1: Modelant el joc inclusiu, junts

Enllaç: <https://aicstorino.it/progetto/sport-tra-pratica-e-partecipazione/> i <https://aicstorino.it/linee-guida-in-5-punti-per-unassociazione-piu-inclusiva/>

Informació de contacte: Fabio Neroni - internationalaffairs@aics.info

AiCS (Associazione Italiana Cultura Sport), una de les federacions esportives de base més grans d'Itàlia, reconeguda pels Comitès Olímpics i Paralímpics italians, ha promogut des de fa temps la ciutadania activa a través de l'esport, la cultura i el turisme. A Torí, la seva secció local es va convertir en un exemple nacional en plantejar una pregunta fonamental: intentaven ajudar la gent a "encaixar" al club, o estaven disposats a transformar el mateix club perquè fos realment inclusiu? Això els va portar a rebutjar un model mèdic/assistencial, segons el qual la discapacitat és un problema que cal solucionar, i a adoptar el model de drets socials, que reconeix que la discapacitat sorgeix de les barreres de l'entorn, no de la persona. Amb aquesta mentalitat, AiCS va desenvolupar unes directrius completes per a la inclusió, basant-se en la seva experiència en la gimnàstica rítmica i altres esports.

Preparant el terreny

A l'AiCS Torino, la inclusió comença molt abans que ningú trepitgi el camp. El personal fa preentrevistes amb els atletes interessats per entendre les seves passions, pors i mètodes de comunicació preferits. A continuació, el club proporciona informació clara i detallada sobre el programa, assenyalant immediatament la possibilitat d'adaptar les activitats a les necessitats de la persona.

El moment de la benvinguda

La fase d'arribada es tracta com un ritual crític. El personal rep formació per adoptar una postura oberta i acollidora: mantenir-se dret amb postura oberta, somriure, mantenir el contacte visual i parlar amb un to tranquil i alegre. L'espai físic es prepara per endavant, amb itineraris accessibles des de l'aparcament fins a les instal·lacions, rampes on sigui necessari, senyalització clara i lavabos accessibles. L'AiCS va entendre que una sola barrera passada per alt podia anul·lar tots els altres esforços.

Adaptar l'esport, no l'atleta

La inclusió durant les activitats s'aconsegueix mitjançant l'«adaptació raonable», ajustant el programa principal perquè tothom hi pugui participar sense fragmentar el grup. Per exemple, un exercici de futbol pot passar a un ritme de marxa, o els rols es poden adaptar perquè tots els jugadors puguin contribuir de manera significativa. És crucial que el personal estigui format per «pregunteu sempre abans d'ajudar», reforçant l'autonomia i la dignitat en lloc de la dependència.

La inclusió com a procés viu

El que fa especial l'enfocament d'AiCS Torino és que mai no es considera "acabat". L'organització integra la inclusió en un cicle continu: 1. Observar com la persona experimenta l'activitat i interactua amb l'espai i els companys, 2. Escoltar els comentaris de la persona i la seva família, 3. Adaptar-se a partir d'aquestes informacions. Això no és un ajustament puntual, sinó una conversa contínua.

Una comunitat que aprèn a incloure

Els resultats parlen clarament. Més atletes amb discapacitat han participat activament en programes ordinaris. La interacció social i la cohesió de grup milloren de manera visible. Les famílies van informar que se sentien més ben vingudes i confiades. Les associacions afiliades van adoptar progressivament els principis de disseny universal, la qual cosa demostra com tota la comunitat esportiva va adquirir més consciència i va ser capaç d'adaptar-se dinàmicament a les necessitats individuals.

3.2. Experiència 2: El disseny del joc inclusiu

Enllaç: <https://around-sport.it/around-sport-per-inclusione/>

Informació **de contacte:** Briigliadori Christian brigliadorichristian@gmail.com

Around Sport és un club esportiu italià reconegut pel CONI que gestiona instal·lacions i promou hàbits de vida actius i la inclusió per a les persones amb discapacitat. Durant els seus dotze anys d'experiència, van entendre que la diferència entre un entrenament segregat i una veritable integració no era simplement barrejar els nens: calien fases curosament orquestrades que respectessin el camí emocional i relacional de cada participant.

El nucli del seu mètode rau en la manera com s'estructura intencionadament cada sessió d'entrenament, seguint una seqüència dissenyada per ajudar cada nen a participar sentint-se segur i acompanyat.

Fer que els nens se sentin benvinguts

El seu enfocament comença amb un gest tan senzill com el moment en què arriba un nen, anomenat "Rebuda". L'adult que saluda el nen sap que la seva postura, el to de veu i el llenguatge corporal comuniquen la sensació de seguretat amb més força que qualsevol paraula. Es col·loquen amb els braços oberts, somriuen amb calidesa i s'agenollen per posar-se a l'alçada del nen. L'entorn també està curosament preparat: de vegades lliure i exploratori, altres vegades estructurat amb estacions de joc o disposicions totalment organitzades. El missatge sempre és el mateix: et necessitem, ets benvingut, formes part d'aquest lloc.

Hora del cercle

Abans de començar qualsevol activitat física, el grup es reuneix en un cercle de temps. Aquest moment serveix per ensenyar l'escolta i el respecte, alhora que permet diverses formes de comunicació. Alguns nens parlen; d'altres utilitzen gestos, senyals visuals o participen amb so (potser passant una tamborina). Un nen pot sostenir la "bola màgica" per indicar que és el seu torn de compartir. El Cercle no és només una activitat d'escalfament, és un ritual que prepara tothom, emocionalment i relacionalment, per al que ve després.

Jocs que fomenten l'autoconfiança

Llavors, el joc en si es desenvolupa per etapes. Comença amb jocs polivalents que desenvolupen les habilitats motrius bàsiques i la comoditat amb el moviment. Després vénen els "Exercicis de joc", activitats competitives on els nens treballen junts o en estructures de relleus, sense enfrontar-se a un oponent.

Finalment, per a aquells que se senten preparats i còmodes per fer el pas següent, la sessió acaba amb una «Situació de joc», un partit real amb un oponent real que incorpora la resolució de problemes i el primer tast de la competició de debò. Cada etapa es construeix sobre l'anterior, respectant la preparació de cada nen.

Un adeu que importa

La sessió acaba com va començar: amb intenció. El ritual de «sortida» reflecteix la càlida benvinguda, oferint als infants una transició emocional clara des de l'espai segur del joc de tornada a les seves rutines a casa. Per a moltes famílies, aquest petit moment marca una gran diferència.

Impacte real en la participació activa

L'impacte d'aquest mètode era visible en moments del dia a dia. Amb el temps, els infants amb discapacitat van començar a mostrar més independència i confiança. Els seus companys, inclosos aquells que al principi s'havien mostrat reticents, van formar amistats de veritat i van descobrir com col·laborar. Els pares van presenciar moments que mai no havien vist abans, com ara els seus fills fent invitacions socials fora de l'àmbit esportiu.

3.3. Experiència 3: Wabol, construir la inclusió a través del joc

Enllaç: <https://infoanoia.cat/auria-grup-presenta-igualada-wabol-futbol-correr/> i <https://www.auria.org/>

Informació de contacte: Ariadna Garcia // ariadnagarcia@auria.org

La Fundació Àuria és una organització catalana pionera en l'ocupació amb suport per a persones amb discapacitat intel·lectual i que promou activament metodologies esportives inclusives. Una de les seves pràctiques d'inclusió més reeixides va ser el disseny d'un esdeveniment Wabol.

Què fa que Wabol sigui realment inclusiu

El Wabol és un esport d'equip híbrid i lúdic creat per ser accessible per a tothom. Combina elements de futbol i handbol, però redueix el ritme i simplifica les regles perquè jugadors amb diferents capacitats hi puguin participar sense pressió. L'esdeveniment va tenir lloc un dissabte al matí a Igualada, en un camp esportiu local, però el seu èxit es va basar en setmanes de planificació meticulosa. L'objectiu era clar: crear una experiència esportiva totalment accessible i realment inclusiva per a nens amb i sense discapacitat.

Planificació de cada detall

La fase de planificació va ser intensiva. L'equip de la Fundació Àuria va dur a terme reunions de coordinació amb educadors, coordinadors de projectes, voluntaris i representants dels centres educatius locals. Van visitar el camp esportiu diverses vegades, avaluant cada aspecte: els accessos (un nen amb cadira de rodes hi podria circular?), les zones de descans (hi havia bancs a l'ombra per als nens que es cansen fàcilment?), els lavabos i els vestidors (eren accessibles?).

Van preparar suports visuals, fulls d'instruccions fàcils de llegir i davantals codificats per colors per ajudar els participants a identificar els seus equips. Van assignar un voluntari a cada petit grup, assegurant un suport personalitzat durant tot el dia.

Formació de l'equip per a una inclusió real

Una setmana abans de l'esdeveniment, la Fundació Àuria va dur a terme una sessió de formació de dues hores per a tot el personal i els voluntaris. No es tractava d'una orientació genèrica: estava dissenyada específicament per preparar les persones per facilitar la inclusió.

La formació va incloure la comprensió de la discapacitat i com podria afectar la participació, la comunicació inclusiva mitjançant un llenguatge clar, pistes visuals i reforç positiu, i la metodologia específica Wabol. Els voluntaris van practicar l'ús de fulls d'observació, van aprendre a donar retroalimentació constructiva i van representar escenaris amb nens amb discapacitats cognitives. Al final, tothom de l'equip va entendre la logística i l'esperit del que pretenien aconseguir.

Un joc on tothom pot brillar

El mateix dia, al voltant de dotze infants amb discapacitat i dotze sense discapacitat van participar en equips mixtos, deliberadament equilibrats segons habilitats, edat i gènere.

Les regles de Wabol van garantir la màxima participació: els jocs duraven només de 10 a 12 minuts, no es podia córrer, els rols rotaven amb freqüència i la puntuació emfatitzava l'èxit col·lectiu. Els voluntaris van oferir un suport individual crucial, ajudant els participants a seguir les instruccions i a mantenir-se motivats, mentre que els educadors fomentaven tant la comunicació verbal com la no verbal entre els companys d'equip. L'ambient era relaxat i festiu, amb rialles genuïnes i ànims constants.

Reflexió i Reconeixement: valorant cada veu

Després dels partits, el grup es va reunir en un cercle de reflexió on els participants van ser convidats a compartir els seus sentiments i aprenentatges. Alguns van parlar, d'altres van utilitzar gestes o símbols, amb voluntaris que donaven suport a la comunicació quan calia. La veu de tothom es valorava per igual. La sessió va concloure amb una petita celebració on cada participant va rebre un certificat i una medalla.

Resultats que van més enllà del camp

Els resultats van confirmar que quan l'accessibilitat i la metodologia inclusiva s'acompanyen de la formació del personal i la participació genuïna de la comunitat, els infants amb discapacitat guanyen confiança i independència, els seus companys desenvolupen empatia i cooperació, i les famílies se senten benvingudes i motivades per continuar participant en les activitats comunitàries.

3.4. Experiència 4: Cursa inclusiva

Enllaç: <https://www.askoe.at/de/newsshow-das-war-der-2.-solidaritaetsrun-der-ooe-schulen?return=3>
<https://www.youtube.com/watch?v=goxxCVhmwCI>

Informació de contacte: Veronica Avantaggiato- internationalprojectoffice@csit.tv

La Cursa de la Solidaritat va néixer d'un concepte senzill: crear un esdeveniment esportiu on la participació tingui més pes que el rendiment. L'ASKÖ, una de les diverses associacions membres del CSIT (la Confederació Internacional de Treballadors i Aficionats a l'Esport), i la més gran associació de cultura física d'Àustria, va donar vida a aquesta idea a Viena durant la segona edició de l'esdeveniment. Més de 1.500 estudiants de 13 instituts van omplir l'estadi de Vöcklabruck amb l'objectiu comú de córrer junts per donar suport als infants amb discapacitat.

Construint una xarxa

La feina va començar molt abans de l'esdeveniment mitjançant l'establiment meticulós d'una xarxa sòlida entre l'associació i les parts interessades clau.

Els professors i els coordinadors escolars van col·laborar estretament amb l'ASKÖ, obrint converses sobre inclusió i responsabilitat social a les aules. Els estudiants es van convertir en ambaixadors, difonent el missatge a través d'activitats escolars i ajudant a donar forma a un propòsit col·lectiu. Aquesta xarxa creixent es va enfortir mitjançant una iniciativa de micromecenatge. Les famílies, les escoles i els socis locals van contribuir a la compra d'equipament esportiu per a les escoles que donen suport a infants amb discapacitat. La campanya va convertir la cursa en un moviment més ampli, enllaçant l'esforç físic amb un impacte social tangible.

Una pista sense etiquetes

El dia de l'esdeveniment, la pista es va convertir en un lloc on les etiquetes perdien el seu significat. Els alumnes amb diferents capacitats van córrer costat a costat, amb el suport d'amics, mestres i voluntaris. L'èmfasi no era en qui era més ràpid, sinó en l'experiència compartida de moure's junts. L'estadi transmetia una sensació d'unitat que feia que la competició semblés una cosa secundària.

La visibilitat importa

ASKÖ i Sport4Everybody van implicar els mitjans de comunicació, les empreses i els representants polítics en la conversa, assegurant que la història tingués ressò més enllà de l'estadi. Els diaris, la televisió i un curtmetratge van ajudar a ampliar l'abast del missatge, reforçant la consciència pública sobre l'esport inclusiu com una responsabilitat social.

L'impacte més enllà de la pista

Els resultats van ser clars, més enllà de l'alegria i la implicació dels participants. Els estudiants van experimentar la participació en un entorn inclusiu que va resultar natural i alegre. La campanya de micromecenatge va dotar les escoles de nous materials per donar suport als infants amb discapacitat. Les col·laboracions entre escoles, institucions i empreses locals es van enfortir. La Cursa de la Solidaritat va aconseguir convertir un únic esdeveniment en una lliçó compartida d'empatia i compromís, mostrant com la inclusió es fa realitat quan la gent es mou junta.

3.5. Experiència 5: Veure el jugador més enllà del joc

Enllaç: <https://healthlifeacademy.com/wp-content/uploads/CHAPTE1-2.pdf>

Informació de contacte: Dario Jagić - dario@healthlifeacademy.com

HLA (Health Life Academy) és una associació croata que millora la salut física i mental dels infants a través de projectes esportius inclusius i col·labora amb més de 40 socis.

La seva tasca parteix d'un canvi senzill però radical: allunyar-se de mesurar els infants amb discapacitat intel·lectual enfront d'una idea de «normalitat» imposada culturalment. En canvi, l'HLA adopta un diagnòstic funcional, que analitza què pot fer cada nen, com es mou pel món i quines condicions li permeten prosperar.

Enfocament en els punts forts

Això va portar a la creació d'una eina d'avaluació basada en el PEI (Pla Educatiu Individualitzat) dissenyada no per mesurar el rendiment, sinó per guiar un entrenament holístic i individualitzat. A l'inici de la temporada, els facilitadors de l'HLA van fer una reunió informativa amb els entrenadors per presentar aquest nou enfocament. Van explicar que l'avaluació no s'havia de centrar exclusivament en les habilitats tècniques del futbol. En canvi, l'observació havia d'abastar la sociabilitat, l'adaptabilitat, les habilitats comunicatives, el desenvolupament motriu, el comportament i les habilitats d'autonomia.

El principi clau era senzill: entendre el jugador com una persona íntegra, centrar-se en els punts forts i identificar adaptacions que els donin suport, sense comparar mai els nens entre ells.

Aprenentatge de la participació quotidiana

Durant les activitats habituals de l'SPL (sessions d'entrenament mixtes setmanals, partits, transicions entre activitats), els entrenadors van aplicar aquesta observació holística. No van interrompre l'activitat per omplir fulls de puntuació formals. En lloc d'això, van prendre notes mentals i van simplificar les llistes de comprovació, observant en silenci com cada nen s'implicava, es comunicava (verbalment o no verbalment), interactuava socialment i respondia emocionalment als reptes. Aquest enfocament naturalista feia que l'avaluació semblés orgànica per a l'activitat, no imposada.

De la percepció a l'impacte

La veritable transformació va tenir lloc després. L'HLA va facilitar sessions de reflexió en què els entrenadors van discutir les seves observacions plegats. Un entrenador podria dir: «He notat que en Marcus tenia més equilibri avui durant l'exercici de passades», o «l'Anyà ha iniciat la comunicació amb dues companyes sense que se li demanés».

A mesura que els entrenadors compartien aquestes observacions, va anar sorgint una imatge més clara de cada atleta, per exemple, una que revelava habilitats i progressos que fins aleshores havien passat desapercibuts. Aquesta nova comprensió va conduir directament a una millor fixació d'objectius individuals: els entrenadors podien dissenyar les seves sessions a mida per a les fortaleces i àrees de creixement específiques de cada nen. Les estratègies d'adaptació van millorar perquè els entrenadors entenien no només amb què tenia dificultats un nen, sinó també per què i què l'ajudava. La comunicació amb les famílies i altres educadors es va fer més fàcil perquè els entrenadors ara tenien un llenguatge estructurat per descriure el que observaven. L'eina va demostrar que l'avaluació, quan s'aplica de manera holística, esdevé un potent catalitzador per a la inclusió en lloc de ser un mecanisme de mesurament.

3.6. Experiència 6: Creixent a través de l'aprenentatge

Enllaç: <https://nkistra.com/video-intervju-special-power-liga/>

Informació de contacte: Anja Šegota - asegota@nkistra.com

L'NK Istra 1961, un club de futbol professional de Croàcia, es va enfrontar a un repte comú a moltes organitzacions esportives: com integrar de veritat la inclusió en tota l'estructura del club, i no només en programes aïllats. La idea principal era que, sense formar el seu cos tècnic, la inclusió genuïna quedaria superficial, així que es van comprometre a una inversió contínua en la formació dels entrenadors.

Un actiu ocult

El club va reconèixer que dins de les seves pròpies files tenien un recurs valuós: un entrenador de la Lliga de Poders Especials (SPL) que treballava tant al club com en una escola per a nens amb discapacitat intel·lectual. En lloc de mantenir aquesta experiència aïllada, van crear tallers informals i regulars on aquest entrenador especialitzat compartia coneixements pràctics amb el personal de l'acadèmia. No eren seminaris formals amb un currículum estricte, sinó moments autèntics d'aprenentatge entre iguals on els entrenadors podien fer preguntes i discutir situacions reals que es trobaven. Amb el temps, aquesta integració de continguts relacionats amb la inclusió a les reunions habituals dels entrenadors es va normalitzar, es va convertir en part inherent de la manera de funcionar del club.

Mirada cap a l'exterior

Però el coneixement intern sol no era suficient. L'NK Istra 1961 va invertir recursos per enviar entrenadors a seminaris, conferències i programes de certificació externs organitzats per la Federació Croata de Futbol i institucions acadèmiques. Aquest compromís amb el desenvolupament professional continu va garantir que el seu personal es mantingués al dia amb els estàndards moderns d'entrenament i les metodologies inclusives. També van participar activament en la comunitat d'aprenentatge més àmplia de l'SPL, on entrenadors de diversos clubs es reunien per compartir experiències i discutir reptes.

Formació que marca la diferència

El viatge educatiu va continuar dins del projecte de la Lliga de Potència Especial, on els entrenadors del NK Istra van participar en sessions educatives estructurades centrades en la inclusió amb un enfocament en habilitats pràctiques: com adaptar exercicis per a grups de capacitats mixtes, com comunicar-se eficaçment amb nens

amb discapacitat intel·lectual, com gestionar esdeveniments inclusius i com crear entorns de suport tant dins com fora del camp.

Creixement que es veu al camp

Els resultats van ser clars. Els entrenadors van informar que se sentien més segurs i competents en la seva capacitat per donar suport a atletes diversos. La cultura general del club va canviar: la inclusió es va teixir en el seu funcionament, en lloc de tractar-se com un complement.

La implicació comunitària es va enfortir a mesura que les famílies veien el compromís genuí amb el creixement professional. En prioritzar l'aprenentatge, el NK Istra 1961 va demostrar que la dedicació a la formació d'entrenadors es tradueix directament en programes inclusius de més qualitat i en una organització més professional en general.

3.7. Experiència 7: Marcant el que realment compta: un sistema de joc inclusiu

Enllaç: <https://www.ucec.cat/projectes/lesport-de-valors/>

Informació de contacte: Joan Porras - formacio@ucec.cat

L'UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya) és una entitat catalana que coordina activitats esportives per a uns 250 000 infants i joves de Catalunya (≈ 20 % de l'alumnat).

Aquesta organització es va enfrontar a una tensió fonamental en l'esport juvenil: com podien promoure la inclusió si tota l'estructura de la competició emfatitzava la victòria per sobre de tot? La seva resposta va ser canviar el sistema de puntuació.

Dissenyar una nova manera de mesurar allò que importa

Durant la pretemporada, els comitès tècnics de l'UCEC es van reunir en diverses sessions de treball per dissenyar un "Sistema de puntuació de valors inclusius". L'enfocament tradicional de puntuació només havia valorat el rendiment atlètic. La innovació de l'UCEC va ser crear un mètode de puntuació dual que avalués tant les accions esportives com el comportament inclusiu. El full d'observació es va dissenyar curosament per premiar comportaments específics: oferir ajuda a un company amb discapacitat, adaptar la comunicació per garantir la comprensió o assegurar que tots els nens participessin activament en el joc. El sistema es va provar i perfeccionar fins que va ser prou senzill perquè qualsevol esport d'equip de Catalunya el pogués utilitzar.

Reinventant l'àrbitre: de vigilant a educador

Però un sistema de puntuació per si sol no hauria funcionat sense canviar la manera com es gestionaven els partits. Per això, l'UCEC va fer un moviment audaç: van reconceptualitzar completament el paper de l'àrbitre. L'àrbitre tradicional feia complir les normes des de la distància, centrant-se només en el rendiment esportiu. El nou paper, anomenat "Tutor de Joc", requeria que la mateixa persona supervisés tant les normes esportives com la interacció social. El Tutor de Joc vigilava no només qui marcava un gol, sinó qui oferia ajuda, qui incloïa un company de l'equip que tenia dificultats i qui es comunicava amb respecte a través de les diferències. Això va requerir canvis coordinats en els llibres de normes, els manuals de formació i els materials de comunicació de tots els consells esportius.

Formació de tutors per dirigir partits inclusius

Per preparar els Tutors de Joc per a aquest nou paper, la UCEC va dissenyar un pla de formació revisat. Durant els cursos de pretemporada, que es van dur a terme als centres de formació regionals, els Tutors van aprendre pedagogia inclusiva i estratègies de comunicació per a grups de diferents nivells. Van practicar l'ús del full d'observació en escenaris realistes, van aprendre a donar retroalimentació constructiva que reforçés el comportament inclusiu i van simular situacions amb nens amb discapacitats cognitives.

A l'inici de la temporada de competició, tots els Tutors de Joc entenien que el seu paper era guiar partits on la inclusió, l'equitat i el comportament respectuós tenien el mateix valor que el rendiment esportiu. A continuació s'adjunta una mostra de la fuita de puntuació que utilitzen els Tutors de Joc per assignar punts durant els partits. Il·lustra com els comportaments inclusius, el joc net i la interacció respectuosa s'integren formalment en el procés d'avaluació.

Inclusió en Acció

L'impacte sobre el terreny de joc va ser profund. Els entrenadors i tutors van informar de més interaccions positives entre els jugadors i menys conflictes. Els nens amb i sense discapacitats cognitives van mostrar millores clares en el respecte i la cooperació. Les famílies van acollir el model amb entusiasme, reconeixent que ensenyava als seus fills alguna cosa més profunda que les habilitats tècniques: els ensenyava que la inclusió i el comportament just són tan importants com la victòria. Any rere any, la participació en les competicions basades en valors de l'UCEC va créixer, la qual cosa va demostrar una forta acceptació per part de les famílies i les escoles. La iniciativa va enfortir la col·laboració entre els consells esportius, els entrenadors i els centres educatius, creant un compromís compartit que l'esport pogués ser un vehicle no només per al desenvolupament físic, sinó també per a la inclusió comunitària real.

4. Llista de verificació de pràctiques inclusives

4.1. Per què una llista de comprovació?

En el context dels programes esportius inclusius, **el seguiment és el primer pas cap a la millora contínua**. En registrar de manera sistemàtica el que s'ha implementat, els clubs/equips poden veure quines accions inclusives ja estan en marxa i on hi ha llacunes, alhora que **identifiquen** de manera precoç **els problemes emergents** i fan canvis a temps abans que acabi una temporada o un cicle de projecte.

La llista de comprovació següent està pensada **per a professionals que treballen dins dels clubs esportius** (entrenadors, personal tècnic, directius del club, etc.). És una **eina d'autocontrol**, no un instrument d'avaluació formal; el seu propòsit és donar suport a la reflexió i l'aprenentatge propis del club, en lloc d'assignar una puntuació o una qualificació.

El seguiment efectiu es basa en **la informació que fomenta l'autoreflexió**. Aquesta llista de comprovació ofereix un conjunt estructurat de suggeriments que ajuden els clubs a recollir proves concretes de les accions inclusives mitjançant l'observació. L'objectiu és ser **tan objectiu com sigui possible**, tot i recollir la realitat viscuda de la inclusió.

Un seguiment efectiu, però, no pot basar-se únicament en la perspectiva de la persona que omple el formulari; també ha d'incorporar les veus d'aquells que viuen l'activitat cada dia (jugadors, pares, entrenadors i voluntaris de la comunitat). La recollida sistemàtica de les opinions d'aquestes parts interessades garanteix que la realitat de la comunitat esportiva es reflecteixi i que el procés doni veu de manera genuïna a les persones a les quals pretén incloure. Això es pot fer amb l'ajuda d'eines com ara **registres d'observació** de sessions d'entrenament o esdeveniments, **entrevistes o notes de grups de discussió** amb esportistes, pares, voluntaris i socis comunitaris, o **la revisió de la documentació** (per exemple, plans d'activitat, pressupostos, material de publicitat).

Triangulant diferents fonts, els clubs poden obtenir una imatge més rica del que funciona, del que no i del per què. Aquesta base d'evidències sustenta **l'hàbit de l'automonitoratge**, una pedra angular de la pràctica inclusiva i sostenible.

4.2. Com emplenar la llista de comprovació

Què hi trobareu:

Aquesta llista de comprovació mostra una sèrie de preguntes de sí/no organitzades al voltant de les quatre àrees prioritàries principals d'activitat (és a dir, Formació i apoderament dels entrenadors, Cultura inclusiva del club, Diàleg amb els pares, Sensibilització comunitària). Cada pregunta pregunta si s'ha dut a terme una prioritat específica.

Com emplenar la llista de comprovació:

Per a cada àrea de prioritat d'activitat d'inclusió:

1. **Marqueu «Sí»** si l'activitat s'ha implementat.
2. **Marqueu "No"** si l'activitat no s'ha implementat.
3. **Quan respongueu «Sí», una sèrie de preguntes de seguiment sobre subprioritats específiques us ajudarà a supervisar les accions ja implementades i les possibles mancances**
4. **Quan respongueu «No»,** se us suggerirà una breu proposta de reflexió, demanant-vos que noteu:

↳ Per què no s'ha dut a terme l'activitat?

↳ Quins passos concrets es podrien prendre per implementar-la?

↳ Quan (quina data límit) es podrien iniciar aquests passos?

Per tant, la llista de comprovació funciona tant com a informe d'estat com a eina de planificació: destaca els èxits, posa de manifest els obstacles i els tradueix immediatament en passos següents executables. Utilitzeu-la regularment (p. ex., a l'inici, a mitja i al final de l'any d'activitat) per mantenir el vostre programa esportiu inclusiu en el bon camí i per documentar l'evolució de la cultura d'inclusió del vostre club.

4.3. Llista de comprovació

1. Formació i apoderament per a entrenadors

S'ha impartit un programa de formació estructurat per a entrenadors que inclogui contingut sobre discapacitat i inclusió?

→ Sí (Vés a la secció 1a)

→ No (Vés a la secció 1b)

1a.

Formació sobre discapacitat específica i esports inclusius

L'entrenament és continu durant tot l'any? Sí No

El curs inclou un mòdul obligatori sobre discapacitat? Sí No

La formació inclou hores pràctiques específiques en sessions de capacitats mixtes? Sí No

Desenvolupament de les habilitats comunicatives i socials

La formació inclou mòduls de competències comunicatives (p. ex., escolta activa, empatia)? Sí No

S'instrueix als entrenadors a utilitzar un llenguatge encoratjador i inclusiu? Sí No

Els entrenadors reben instruccions per utilitzar instruccions clares i concises durant les sessions? Sí No

Mentoria i exposició controlada a entorns inclusius

Els entrenadors menys experimentats s'associen amb mentors experimentats per a l'observació i la pràctica guiada? Sí No

El procés de mentoria inclou oportunitats dedicades de retroalimentació i reflexió? Sí No

Altres (si us plau, especifiqueu)

Rellegeix les teves respostes i compta: quants elements has marcat com a "No"?

Cada "No" indica una bretxa que es pot convertir en un pas concret endavant. Per a cadascuna d'aquestes bretxes, descriu una acció específica i assolible que es pugui iniciar per abordar la barrera (màxim 1 frase).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

1b.

Com que no heu implementat un programa de formació estructurat per a entrenadors que inclogui contingut sobre discapacitat i inclusió, ara, si us plau, intenteu.....

→ **Identifiqueu l'obstacle:** escriviu una breu declaració del que impedeix actualment la pràctica.

→ **Definiu un primer pas:** descriu una acció específica i assolible que es pugui dur a terme per començar a abordar l'obstacle (màxim 1 frase).

→ **Establiu una data límit:** indiqueu el mes o l'època de l'any en què començareu el primer pas

2. Creació d'un equip i una cultura de club inclusius

S'han implementat accions per promoure una cultura de club centrada en la participació i els valors inclusius (p. ex., temps de joc igualitari, puntuació basada en valors, activitats de reducció dels prejudicis), en lloc de centrar-se únicament en la competició?

→ Sí (Vés a la secció 2a)

→ No (Anar a la secció 2b)

2a.

Prioritzar la participació per sobre de la competició

S'ha creat un sistema per reconèixer i premiar els actes d'inclusió, l'esportivitat o els comportaments positius, així com els resultats esportius? Sí No

Tots els nens reben el mateix temps de joc en els partits, independentment del seu nivell d'habilitat? Sí No

Es donen premis de participació (no només trofeus per rendiment) a cada jugador? Sí No

Activitats i rols a mida

Els exercicis inclouen jocs que requereixen col·laboració per resoldre reptes, mostrant habilitats complementàries? Sí No

Es redueix el ritme de l'entrenament quan cal per permetre la participació plena? Sí No

S'assignen rols de suport valorats (cronometrador, entrenador adjunt, anotador) perquè cada nen contribueixi a les activitats? Sí No

L'entorn (p. ex., materials, ubicació, durada) està personalitzat per a les capacitats dels infants? Sí No

Utilitza una comunicació inclusiva

La comunicació (visual, verbal) està adaptada al nivell de comprensió de cada infant? Sí No

S'utilitza de manera constant un llenguatge que posi la persona al davant, respectuós i neutral quan es refereix als participants, evitant etiquetes reductores, tons de compadeixement o plantejaments excessivament heroics? Sí No

La comunicació està coordinada entre els entrenadors i el personal per garantir claredat i coherència en la manera com s'implementen les adaptacions i les instruccions? Sí No

Promoure la socialització fora de l'entrenament

S'organitzen dinars o sopars d'equip o altres esdeveniments socials de manera regular? Sí No

S'organitzen trobades petites després dels partits? Sí No

S'ofereixen activitats socials no esportives (p. ex., escapades de cap de setmana)? Sí No

Altres (especifiqueu) _____

Rellegeix les teves respostes i compta: quants elements has marcat com a "No"?

Cada "No" indica una bretxa que es pot convertir en un pas concret endavant. Per a cadascuna d'aquestes bretxes, descriu una acció específica i assolible que es pugui iniciar per abordar l'obstacle (màxim 1 frase).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2b.

Com que no heu implementat un programa de formació estructurat per a entrenadors que inclogui contingut sobre discapacitat i inclusió, ara si us plau intenteu.....

→ **Identifiqueu l'obstacle:** escriviu una breu declaració del que impedeix actualment la pràctica.

→ **Definiu un primer pas:** descriu una acció específica i assolible que es pugui iniciar per abordar l'obstacle (màxim 1 frase).

→ **Establiu una data límit:** indiqueu el mes o el trimestre en què començareu el primer pas.

3. Fomentant el diàleg continu amb les famílies

S'han dissenyat i implementat accions o sistemes per facilitar la comunicació amb els pares, mantenint-los informats i implicats sense interferir en la formació?

- Sí (Anar a la secció 3a)
- No (Anar a la secció 3b)

3a.

Establir un diàleg bidireccional

Abans de començar una nova activitat, es consulta als pares sobre la rutina diària del seu fill o filla, el seu desenvolupament social i personal (p. ex., mitjançant una entrevista estructurada)?	Sí	No
Hi ha reunions presencials programades amb tots els pares?	Sí	No
S'utilitzen canals digitals (p. ex., correu electrònic, WhatsApp, Viber) per a actualitzacions periòdiques?	Sí	No

Potencien els pares com a defensors

Els pares són convidats a formar part dels comitès de planificació o dels grups consultius?	Sí	No
Els pares participen en l'organització d'esdeveniments socials (p. ex., dies de la família, activitats de recaptació de fons)?	Sí	No
Els mestres d'educació especial o els treballadors socials estan inclosos en la planificació d'activitats?	Sí	No
Altres (especifiqueu) _____		

Rellegeix les teves respostes i compta: quants ítems has marcat amb "No"?

Cada "No" indica una bretxa que es pot convertir en un pas concret endavant. Per a cadascuna d'aquestes bretxes, descriu una acció específica i assolible que es pugui iniciar per abordar la barrera (màxim 1 frase).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3b.

Com que no heu implementat un programa de formació estructurat per a entrenadors que inclogui contingut sobre discapacitat i inclusió, ara si us plau intenteu.....

→ **Identifiqueu l'obstacle:** escriviu una breu declaració del que impedeix actualment la pràctica.

→ **Definiu un primer pas:** descriu una acció específica i assolible que es pugui dur a terme per començar a abordar l'obstacle (màxim 1 frase).

→ **Establiu una data límit:** indiqueu el mes o el trimestre en què començareu el primer pas.

4. Augmentar la conscienciació comunitària

S' duen a terme accions de cara al públic (dies d'esport inclusiu, esdeveniments comunitaris, col·laboracions amb escoles, accions de divulgació als mitjans, micromecenatge) per promoure l'esport inclusiu més enllà dels membres del club?

- Sí (Anar a la secció 4a)
- No (Anar a la secció 4b)

4a.

Organització d'esdeveniments de sensibilització pública

Es duen a terme esdeveniments socials (p. ex., presentacions, jornades esportives, conferències) almenys un cop l'any per mostrar bones pràctiques i històries d'apoderament? Sí No

S'han dut a terme campanyes de micromecenatge per finançar la participació esportiva inclusiva? Sí No

La cobertura mediàtica de l'equip o club (p. ex., notícies locals, xarxes socials) destaca les activitats inclusives? Sí No

Col·laboració amb xarxes locals

Hi ha alguna col·laboració activa amb escoles locals, ONG o centres comunitaris? Sí No

Hi ha activitats organitzades que impliquin xarxes de voluntariat locals? Sí No

Hi ha esdeveniments o activitats que impliquin empreses locals? Sí No

Altres (especifiqueu) _____

Rellegeix les teves respostes i compta: quants elements has marcat com a "No."

Cada "No" indica una bretxa que es pot convertir en un pas concret endavant. Per a cadascuna d'aquestes bretxes, descriu una acció específica i assolible que es podria iniciar per abordar la barrera (màxim 1 frase).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4b.

Com que no heu implementat un programa de formació estructurat per a entrenadors que inclogui contingut sobre discapacitat i inclusió, ara si us plau intenteu.....

→ **Identifiqueu l'obstacle:** escriviu una breu declaració del que impedeix actualment la pràctica.

→ **Definiu un primer pas:** descriuiu una acció específica i assolible que es pugui iniciar per abordar l'obstacle (màxim 1 frase).

→ **Establiu una data límit:** indiqueu el mes o el trimestre en què començareu el primer pas.

4.4. Resum i revisió:

Ara revisa totes les teves respostes i compta quantes subprioritats han rebut almenys un "sí". Per a cadascuna d'aquestes, marca "sí" a la taula i ressalta la casella corresponent en verd.

Si no heu marcat cap «sí», o si heu seleccionat «no» per a la primera pregunta de la secció, marqueu «no» a la taula i ressalteu la casella corresponent en vermell.

Prioritat	Subprioritat	Sí	No
Formació i apoderament per a entrenadors	Formació sobre discapacitat i esport inclusiu		
	Millora de les habilitats de comunicació i socials		
	Mentoria i exposició controlada a entorns inclusius		
Creació d'una cultura inclusiva d'equip i de club	Prioritzar la participació per sobre de la competició		
	Adaptar les activitats i els rols		
	Promoure la socialització fora de l'entrenament		
	Utilitzar una comunicació inclusiva		
Fomentant un diàleg continu amb els pares	Establir un diàleg bidireccional		
	Potenciar els pares com a defensors		
Augmentar la consciència comunitària	Organització d'esdeveniments de sensibilització pública		
	Col·laboració amb xarxes locals		

Un cop completada, la taula us ofereix una imatge clara dels punts forts de la vostra associació i de les àrees que requereixen més atenció.

Les caselles «No» destaquen les mancances que cal abordar. Les idees i els propers passos per cobrir aquestes mancances es poden desenvolupar utilitzant les preguntes de reflexió de cada secció de la llista de comprovació. Aquestes breus notes d'acció es converteixen en la guia pràctica per enfortir cada subprioritat.

Durant els propers mesos, aquesta visió general us ajudarà a centrar els vostres esforços a activar la vostra comunitat esportiva, a amplificar les veus de totes les persones implicades i a garantir una experiència constantment inclusiva.

En revisar aquesta llista de comprovació, ja esteu donant forma a un club on cada persona pugui participar en la comunitat com a col·laboradora activa, no com algú a integrar o salvar, sinó com algú que hi pertany genuïnament. Continueu fomentant un clima on l'autonomia i l'autodeterminació guiïn les vostres decisions, i contribuïreu a construir un entorn esportiu que es faci més fort, més just i amb més participació cada temporada.

Referències

- Allport, G. W. (1979). The nature of prejudice. Addison Wesley Publishing Company.
- Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84 (2): 191–215.
- Black, K., i Williamson, D. (2011) Disseny d'activitats físiques i jocs inclusius. *Design for sport*, 195-223.
- Clément-Guillotin, C., Rohmer, O., Forestier, C., Guillotin, P., Deshayes, M., i d'Arripe-Longueville, F. (2018). Contingut d'estereotips explícits i implícits associat a les persones amb discapacitat física: canvia res l'esport? *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 192–201.
- Comissió Europea. (2018). Mapa sobre l'accés a l'esport per a persones amb discapacitat. Oficina de Publicacions de la Unió Europea.
- Comissió Europea. (2023). Guia del programa Erasmus+ (Versió 1, 2024). Oficina de Publicacions de la Unió Europea.
- Eurostat. (2024). Estadístiques sobre discapacitat - lleure i participació social. Estadístiques explicades. <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/>
- Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining Adapted Physical Activity: international perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1–20.
- Martin, J. J. (2008). Multidimensional Self-Efficacy and affect in wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(4), 275–288.
- Martin, J. J. (2013). Beneficis i barreres de l'activitat física per a les persones amb discapacitat: un model soci-relacional de perspectiva de la discapacitat. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030–2037.
- Martin, J., Guerrero, M., & Snapp, E. (2020). Discapacitat i psicologia de l'esport. *Handbook of sport psychology*, 1152-1168.
- Nixon, H. L. (2007). Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities. *Journal of Sport and Social Issues*, 31(4), 417–433.
- Richardson, E. V., Smith, B., & Papathomas, A. (2017). Collective Stories of Exercise: Making sense of gym experiences with disabled peers. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(3), 276–294.

Taddei, A., Anconetani, N., & Caldarelli, A. (2023). Discapacitat i Esport: una combinació guanyadora per a l'emancipació. En C. Giaconi, I. D'Angelo, A. Marfoglia, & C. Gentilozzi (eds.), Ecosistemi formativi inclusivi (pp. 150-165). FrancoAngeli.

Nacions Unides. (2006). Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat. <https://social.desa.un.org/issues/disability/crpd/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-crpd>.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Organització Mundial de la Salut: OMS (2020). Discapacitat. https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1