



Co-funded by
the European Union

DELIVERABLE 2.2

PLAYINC4KIDS Metodo e valutazione:

Linee guida per la realizzazione di ambienti sportivi inclusivi per bambini con e senza disabilità (di età compresa tra i 6 e i 13 anni) e le loro famiglie



PI4K
Play Inc 4 Kids

Cofinanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Consells Esportius
de Catalunya

Auria
Construim futurs



1. Inclusione delle persone con disabilità nello sport.....	3
1.1. Ostacoli alla partecipazione alle attività sportive	4
1.2. Modelli di inclusione nello sport di base	5
1.3. Le linee guida.....	7
1.3.1. Obiettivo	7
1.3.2. Destinatari.....	7
1.3.3. Cosa troverete.....	8
2. Le linee guida.....	10
2.1. Linee guida 1. - Formazione e responsabilizzazione degli allenatori	11
2.2. Linee guida 2 - Creare un ambiente inclusivo e una cultura inclusiva nella squadra e nel club	15
2.3. Linee guida 3 - Promuovere un dialogo continuo con i genitori e gli adulti ...	20
2.4. Linea guida 4 - Sensibilizzazione della comunità.....	23
3. Storie di successo	26
3.1. Storia 1: Plasmare insieme un gioco inclusivo	26
3.2. Storia 2: La progettazione di un gioco inclusivo	28
3.3. Storia 3: Wabol, costruire l'inclusione attraverso il gioco	30
3.4. Storia 4: Corsa inclusiva	32
3.5. Storia 5: Guardare oltre il gioco.....	34
3.6. Storia 6: Crescere attraverso l'apprendimento	36
3.7. Storia 7: Segnare ciò che conta davvero: un sistema di gioco inclusivo	38
4. Lista di controllo sulle pratiche inclusive	40
4.1. Perché una checklist?	40
4.2. Come compilare la checklist	41
4.3. La checklist.....	42
4.4. Riepilogo e revisione:	50
Riferimenti	52

1. Inclusione delle persone con disabilità nello sport

L'inclusione sociale delle persone con disabilità è un processo complesso e multidimensionale che mira a garantire **la loro piena partecipazione** alla vita della comunità. Ciò significa non solo rimuovere le **barriere fisiche e sociali** che ostacolano la loro partecipazione, ma anche promuovere un cambiamento culturale che riconosca e **valorizzi la diversità** e il contributo di ogni persona, indipendentemente dal fatto che abbia o meno una disabilità. A questo proposito, l'articolo 30 della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità (2006) riconosce esplicitamente il loro diritto di partecipare alla vita culturale, di dedicarsi ad attività ricreative e di praticare sport, sottolineando l'importanza di questi ambiti come strumenti di inclusione e benessere.

In linea con questo riconoscimento, un ampio corpus di ricerche evidenzia i benefici dello sport e dell'attività fisica per tutti gli individui, con o senza disabilità, dimostrando che il loro impatto va ben oltre la salute fisica e include significativi vantaggi psicologici e sociali. Nello specifico:

- **Benefici fisici:** miglioramento della salute cardiovascolare e della coordinazione, aumento della forza muscolare e riduzione del dolore fisico (Martin, 2013).
- **Benefici psicologici:** la partecipazione ad attività fisiche riduce anche lo stress e aumenta l'autostima e l'autoefficacia¹, migliorando le abilità quotidiane e la fiducia in se stessi (Martin, 2008). L'autoefficacia è anche collegata positivamente all'umore: gli atleti con una maggiore autoefficacia tendono ad avere un umore più positivo (Martin, 2008).
- **Benefici sociali:** favorendo la socializzazione e la cooperazione, lo sport aumenta la possibilità di creare legami di amicizia e di aumentare il senso di comunità e di appartenenza a un gruppo, incoraggiando il sostegno sociale (Richardson et al., 2017). Si rivela inoltre uno strumento efficace nel ridurre gli atteggiamenti negativi e i pregiudizi nei confronti delle persone con disabilità, poiché contrasta lo stereotipo secondo cui le persone con disabilità sono incapaci e prive di autonomia (Clément-Guillot et al., 2018).

¹ **L'autoefficacia** è l'insieme delle convinzioni personali che determinano la capacità di una persona di eseguire un piano d'azione in situazioni future (Bandura, 1977). In termini più semplici, l'autoefficacia è la convinzione di una persona nella propria capacità di avere successo in una situazione particolare.

→ **Miglioramento della qualità della vita:** lo sport promuove l'autodeterminazione delle persone con disabilità, fornendo loro la spinta per acquisire consapevolezza delle proprie risorse e capacità e affrontare le difficoltà (Taddei et al., 2023). Svolge un ruolo cruciale nella riprogettazione della vita, soprattutto dopo un evento traumatico, perché mette in luce il potenziale dell'individuo, spesso trascurato da una società che si concentra sui deficit. Lo sport è quindi uno strumento per promuovere l'empowerment, l'autonomia e l'emancipazione (Taddei et al., 2023).

Nonostante i numerosi benefici dello sport e le disposizioni dell'articolo 30 della Convenzione delle Nazioni Unite (2006), sono ancora necessari sforzi considerevoli per garantire una vera inclusione attraverso lo sport, poiché persistono ostacoli significativi che impediscono la piena partecipazione dei giovani con disabilità.

1.1. Ostacoli alla partecipazione alle attività sportive

Nell'Unione europea, il 4,4% delle persone di età inferiore ai 16 anni vive con una disabilità (OMS, 2020). Purtroppo, non esistono dati europei consolidati sulla partecipazione dei bambini con disabilità allo sport, il che rende difficile il confronto tra i paesi membri (Commissione europea, 2018). Questa mancanza di dati centralizzati è di per sé un ostacolo alla piena comprensione del fenomeno e alla formulazione di politiche efficaci. Tuttavia, è possibile farsi un'idea della situazione analizzando studi settoriali. Un'analisi Eurostat del 2022, sebbene incentrata sulla popolazione di età superiore ai 16 anni, ha rilevato che in tutti i paesi dell'UE la partecipazione complessiva alle attività culturali o sportive delle persone con disabilità era inferiore a quella delle persone senza disabilità. Ciò suggerisce una tendenza generale che probabilmente si riflette anche nella fascia di età più giovane (Eurostat, 2024).

Infine, un'indagine Eurobarometro ha mostrato che avere una disabilità o una malattia è la terza ragione più citata (dal 14% degli intervistati) per non praticare sport più regolarmente, dopo la "mancanza di tempo" e la "mancanza di motivazione o interesse" (Commissione europea, 2018).

La scarsa partecipazione dei bambini con disabilità allo sport è il risultato di una complessa rete di **ostacoli**, che possono essere classificati come ostacoli individuali, sociali e ambientali (Martin et al., 2020). Comprendere queste sfide è fondamentale per sviluppare interventi mirati e politiche efficaci:

- **Fattori individuali:** comprendono le limitazioni derivanti dalla disabilità stessa, siano esse funzionali (ad esempio, limitazioni della mobilità, scarsa coordinazione), psicologiche (ad esempio, frustrazione, paura di fallire e scarsa fiducia in se stessi) o fisiche (ad esempio, dolore, affaticamento).
- **Fattori sociali:** queste barriere derivano dall'ambiente socio-culturale circostante. Nello specifico, riguardano la **mancanza di formazione specializzata** per il personale sportivo in materia di comunicazione e adattamento delle attività per le persone con disabilità, **i vincoli finanziari**, le preoccupazioni dei genitori in materia di sicurezza e la scarsità di strutture sportive accessibili e di opportunità. Questo deficit è spesso correlato **all'inadeguatezza delle risorse** e alla comprensione limitata dei vantaggi dell'attività fisica nei contesti riabilitativi ed educativi. Inoltre, **i pregiudizi e gli stereotipi** sociali sulle persone con disabilità possono creare resistenza verso l'adozione di approcci sportivi inclusivi.
- **Fattori ambientali:** questa categoria comprende **le barriere architettoniche** (tra cui la mancanza di accessibilità alle strutture, la mancanza di trasporti e di attrezzature adeguate) e i percorsi **limitati** che consentono alle persone con disabilità di passare dall'attività fisica di base agli sport agonistici, riducendo così l'attrattiva dello sport.

Riconoscendo queste persistenti barriere alla partecipazione, diventa essenziale esplorare modelli inclusivi nell'ambito dello sport di base che promuovano attivamente il coinvolgimento e le pari opportunità per tutti i giovani.

1.2. Modelli di inclusione nello sport di base

Gli sport di base, secondo il programma Erasmus+ dell'Unione Europea, sono attività fisiche ricreative praticate regolarmente a livello non professionale, per scopi sanitari, educativi o sociali (Commissione Europea, 2023). Queste attività sono tipicamente basate sulla comunità, spesso guidate da volontari e incentrate sulla partecipazione piuttosto che sulle prestazioni di alto livello.

Sebbene non esista una classificazione ufficiale, esistono molti modelli che categorizzano i modi in cui le persone con disabilità sono incluse nello sport. Questi modelli possono essere collocati su uno "spettro di inclusione" (Black e Williamson, 2011) che delinea le diverse opzioni di partecipazione disponibili:

- **Attività separate:** attività speciali progettate specificamente per le persone con disabilità.
- **Attività parallele:** gli atleti con disabilità possono allenarsi separatamente con altri coetanei disabili per prepararsi alle competizioni.

- **Attività sportive per disabili (integrazione inversa):** questo approccio include persone senza disabilità in sport pensati per persone con disabilità.
- **Attività aperte (inclusive):** comprendono giochi cooperativi, movimenti non strutturati o esercizi di riscaldamento e defaticamento accessibili a tutti.
- **Attività modificate:** queste attività sono progettate per tutti, con adattamenti apportati allo spazio, ai compiti, alle attrezzature e ai metodi di insegnamento per garantire l'inclusività.

Questo progetto si è concentrato in particolare sullo sport integrato. La ragione di questa scelta è che Playinc mira a raggiungere l'inclusione attraverso la partecipazione congiunta di persone con e senza disabilità a sport preesistenti, senza la necessità di crearne di specifici adattati (vedi paragrafo successivo). Infatti, il **modello di sport integrato** promuove la **partecipazione congiunta** di persone con e senza disabilità alle stesse attività sportive, condividendo il campo di gioco e le regole. Sebbene questo approccio sia stato concepito **per mettere in evidenza le capacità uniche** di tutti gli atleti e promuovere veramente l'inclusione sociale, spesso si rivela difficile da mettere in pratica, con il risultato che molti giovani con disabilità incontrano ostacoli alla partecipazione (Nixon, 2007). Ad esempio, dispositivi di assistenza come sedie a rotelle o protesi, che consentono ad alcuni atleti di avere successo, potrebbero essere percepiti come un **vantaggio ingiusto** o un rischio per la sicurezza da altri (Hutzler, 2007). Oltre alle attrezzature, anche **le strutture sportive inaccessibili, i pregiudizi** esistenti o gli allenatori riluttanti ad adeguare i loro metodi di insegnamento o di comunicazione possono impedire ad alcuni atleti di partecipare su un piano di parità con i loro coetanei non disabili. Pertanto, gli sforzi per includere le persone con disabilità negli sport tradizionali a volte raggiungono solo **un'inclusione "superficiale"**: un inserimento superficiale dei giovani in contesti sportivi standard senza alcuna reale trasformazione del contesto culturale in cui entrano (Nixon, 2007). La complessità di rendere lo sport di base veramente inclusivo attraverso lo sport integrato è la ragione alla base del [progetto PlayInc](#). Queste linee guida mirano a sostenere l'attuazione di attività sportive integrate, garantendo che tutti i bambini possano partecipare pienamente e promuovendo al contempo una cultura sportiva che valorizzi ogni abilità.

1.3. Le linee guida

1.3.1. Obiettivo

Queste linee guida fanno parte di un progetto più ampio (progetto PlayInc4Kids - 101185186 - <https://www.playinc.eu/>) volto a sviluppare nuove attività pilota che rafforzino il ruolo dello sport di base come strumento di inclusione sociale. Più specificamente, l'obiettivo principale di PlayInc4Kids è quello di sviluppare e testare strategie scientifiche di inclusione dei bambini con disabilità cognitive insieme ai bambini "non disabili" (di età compresa tra i 6 e i 13 anni) nelle discipline sportive tradizionali attraverso ambienti sportivi inclusivi.

Le seguenti linee guida offrono un quadro pratico per club e organizzazioni, fungendo da "bussola" per osservare, riflettere e agire verso ambienti sportivi inclusivi. Nello specifico, mirano a:

- **Osservare e comprendere:** fornire un nuovo modo di guardare alle pratiche, alla cultura e alle dinamiche attuali del club, aiutando a riconoscere come l'inclusione è già vissuta e dove è necessario prestare attenzione.
- **Identificare le aree di intervento:** supportare i club nell'individuare le priorità e le aree in cui gli interventi possono migliorare la partecipazione e l'inclusione.
- **Mobilizzare le risorse:** evidenziare le risorse interne ed esterne esistenti che possono essere attivate per rafforzare le pratiche inclusive.
- **Offrire una guida pratica:** presentare esempi chiari e attuabili e strategie operative che possano essere implementate nelle attività sportive quotidiane.
- **Misurare il successo:** definire indicatori osservabili che mostrino se le pratiche inclusive sono efficaci e come il loro impatto possa essere monitorato nel tempo.

1.3.2. Destinatari

Queste linee guida sono rivolte a tutti i principali soggetti coinvolti nella creazione di ambienti sportivi inclusivi, educativi e basati sulla comunità. In particolare:

- **Allenatori e insegnanti di educazione fisica**

Sono in prima linea nell'attuazione di pratiche inclusive attraverso l'allenamento quotidiano e le interazioni educative. Le linee guida mirano a rafforzare le loro competenze pedagogiche, sociali ed emotive, consentendo loro di creare contesti di apprendimento favorevoli e stimolanti per tutti i bambini.

• **Organizzazioni e club sportivi**

I club e le associazioni sportive sono responsabili della definizione di politiche inclusive e della promozione di ambienti equi, giusti e sicuri. Le linee guida forniscono indicazioni strategiche per la leadership, la formazione interna e le iniziative di sviluppo del team che favoriscono l'inclusione e il benessere.

• **Scuole e centri comunitari**

Queste istituzioni svolgono un ruolo fondamentale nel collegare l'istruzione, lo sport e lo sviluppo sociale. Le linee guida aiutano a integrare le pratiche sportive inclusive in programmi educativi più ampi, incoraggiando la cooperazione, il rispetto e la diversità.

• **Famiglie e volontari**

I familiari, gli assistenti e i volontari contribuiscono in modo essenziale alla crescita sportiva e personale dei bambini. Le linee guida promuovono la collaborazione attiva tra famiglie, allenatori e club, rafforzando la fiducia e la responsabilità condivisa.

• **Responsabili politici e istituzioni**

I responsabili politici locali e nazionali, così come le istituzioni pubbliche, svolgono un ruolo cruciale nella creazione di strutture di sostegno e nell'assegnazione di risorse per iniziative sportive inclusive. Le linee guida offrono spunti per informare le politiche, le strategie di finanziamento e la pianificazione.

• **La comunità nel suo complesso**

I membri della comunità, le reti locali e le organizzazioni civiche contribuiscono a plasmare una cultura dell'inclusione e dell'appartenenza. Le linee guida incoraggiano l'impegno collettivo e le azioni di sensibilizzazione per utilizzare lo sport come strumento condiviso per la coesione sociale e l'empowerment della comunità.

1.3.3. Cosa troverete

In queste linee guida troverete una descrizione di quattro aree chiave di intervento, basate sulle informazioni raccolte dai sondaggi condotti tra genitori, allenatori e partner del progetto PlayInc4Kids, nonché sulle prove disponibili nella letteratura scientifica sull'inclusione attraverso lo sport. Queste quattro aree costituiscono un quadro olistico per promuovere l'inclusione nello sport, offrendo diverse implicazioni per la pratica e l'intervento. Per ogni area, troverete una chiara spiegazione di ciò che copre e di come si riflette nella vita quotidiana del club, aiutandovi a comprenderne la rilevanza e l'applicazione.

Ogni area è ulteriormente suddivisa in sotto-aree, che evidenziano componenti specifiche, gli aspetti da osservare e le risorse che potete mobilitare per creare un ambiente più inclusivo. Per ogni sotto-area, esempi pratici basati su esperienze di vita reale mostrano come l'inclusione possa essere implementata nella pratica. Vengono inoltre identificate le potenziali sfide, compresi gli ostacoli legati alle risorse, alla logistica, alla mentalità e ai pregiudizi comuni, in modo da poterli anticipare e affrontare in modo efficace. Alla fine delle linee guida vengono presentate **alcune storie di successo**. Le storie di successo sono resoconti concreti di iniziative, percorsi o esperienze, scritti e sviluppati dai partner del progetto, che hanno prodotto risultati chiari e positivi in termini di inclusione attraverso lo sport. Esse evidenziano casi reali in cui pratiche, metodi o interventi specifici hanno efficacemente sostenuto la partecipazione, il benessere e l'integrazione sociale. Queste storie servono come esempi replicabili o adattabili, offrendo spunti preziosi, ispirazione concreta e guida per l'attuazione di una cultura inclusiva e di strategie efficaci per promuovere l'inclusione sociale attraverso le attività sportive.

2. Le linee guida

Sulla base dei risultati del precedente [sondaggio](#) e del lavoro svolto nell'ambito del progetto PlayInc4Kids, è stato sviluppato un quadro olistico per l'inclusione nello sport. Questo quadro identifica quattro aree chiave di intervento che fungono da linee guida pratiche per la creazione di ambienti sportivi inclusivi:

1. Formazione e responsabilizzazione degli allenatori
2. Creazione di una cultura inclusiva nel club, nella squadra e nell'ambiente
3. Promuovere un dialogo continuo con i genitori e gli altri adulti
4. Sensibilizzazione della comunità



2.1. Linea guida 1. - Formazione e responsabilizzazione degli allenatori

Un'efficace inclusione nello sport richiede allenatori ben preparati e dotati di competenze sia tecniche che socio-relazionali. I programmi di formazione dovrebbero essere progettati sulla base di un'analisi dei bisogni e strutturati attorno ad aree di sviluppo complementari. In particolare, tre aree di formazione, **disabilità e inclusione, comunicazione e abilità sociali**, possono essere implementate insieme o separatamente per responsabilizzare gli allenatori e promuovere ambienti sportivi veramente inclusivi in cui ogni bambino possa partecipare e prosperare. Nello specifico:

→ Formazione su disabilità specifiche e sport inclusivi

Gli allenatori dovrebbero acquisire strumenti e conoscenze specifici per affrontare le sfide del lavoro con atleti con disabilità. Gli obiettivi principali sono rafforzare l'autoefficacia degli allenatori, ridurre i pregiudizi espliciti e impliciti e promuovere atteggiamenti inclusivi. La formazione dovrebbe andare oltre l'apprendimento teorico, concentrandosi sull'applicazione pratica di strategie e adattamenti all'interno di contesti sportivi reali.



Esempi di buone pratiche

- Includere moduli sulla disabilità e l'inclusione come componenti fondamentali obbligatori nei percorsi di formazione degli allenatori. -> Vedi Storie di successo 3, 6, 7
- Garantire una copertura equilibrata e completa dei diversi tipi di disabilità (ad esempio, fisica, sensoriale, cognitiva e intellettuale).
- Stabilire cicli di formazione continua offrendo almeno una sessione annuale di workshop per gli allenatori, durante la quale vengono rivisti i contenuti formativi e aggiornati i metodi di formazione sulla base del feedback delle attività formative e delle pratiche sportive inclusive emergenti.

Si prega di tenere presenti queste sfide

- I moduli sulla disabilità sono talvolta trattati come opzionali, con conseguente attuazione incoerente.

- La formazione può concentrarsi principalmente sulle disabilità fisiche, trascurando quelle cognitive e intellettuali.
- I contenuti della formazione rischiano di diventare obsoleti se non sono in linea con l'evoluzione delle pratiche sportive inclusive.

→ **Sviluppo delle capacità comunicative e sociali**

L'allenamento inclusivo richiede forti capacità relazionali per gestire le dinamiche di squadra, valorizzare le capacità di ogni bambino e costruire relazioni positive con le famiglie. Questa componente mira a migliorare l'empatia, l'ascolto attivo e la collaborazione, contribuendo a creare una cultura di squadra solidale e coesa.



Esempi di buone pratiche

- Integrare lo sviluppo delle abilità sociali, emotive e comunicative nei programmi di formazione degli allenatori attraverso formati pratici e interattivi come giochi di ruolo, simulazioni di situazioni di allenamento e riflessioni guidate, aiutando gli allenatori a costruire relazioni rispettose e inclusive con i bambini e le famiglie. -> Vedi Storie di successo 2, 7
- Formare gli allenatori a strutturare e differenziare i compiti di allenamento (ad esempio, suddividendo gli esercizi complessi in fasi sequenziali) per supportare le diverse esigenze di apprendimento.
- Durante la formazione degli allenatori, concentrarsi sulle competenze relazionali chiave, tra cui la gestione di gruppi eterogenei, la promozione di ambienti di allenamento emotivamente sicuri e il sostegno allo sviluppo delle abilità di base relative al movimento, alla fiducia e alla partecipazione. -> Vedi Storie di successo 6, 7

Tenete presenti queste sfide

- Le competenze tecniche di coaching spesso oscurano la comunicazione, l'empatia e le capacità relazionali.
- Gli allenatori potrebbero avere difficoltà ad adattare il loro approccio alle esigenze e alle realtà emotive di partecipanti diversi.

Inoltre, **il mentoring e la pratica dell'"esposizione guidata"** possono essere **strategie utili per implementare attività di formazione che promuovono abilità e competenze utili per progettare un ambiente inclusivo**. L'esposizione diretta e strutturata ad ambienti sportivi inclusivi si è dimostrata efficace nel ridurre i pregiudizi e aumentare la fiducia tra gli allenatori.

Ciò può essere ottenuto attraverso programmi di mentoring basati sui principi della Zona di Sviluppo Prossimale (Vygotsky, 1978) e della Teoria del Contatto (Allport, 1979).

In questo modello, un allenatore inclusivo esperto guida un nuovo allenatore attraverso la pratica nel mondo reale, offrendo feedback e supporto. Questo contatto strutturato aiuta i nuovi allenatori a costruire la fiducia, sviluppare competenze pratiche e sfidare gli stereotipi in modo più efficace rispetto ai metodi di formazione tradizionali.

Esempi di buone pratiche

- Attuare programmi di mentoring strutturati che integrino il job shadowing, l'osservazione di allenatori esperti e sessioni di feedback dedicate per aggiornare la metodologia comune del club. -> Vedi Storie di successo 5, 6
- Richiedere una componente formativa pratica sostanziale, ad esempio un numero fisso di ore di tirocinio supervisionato, fornendo un'esperienza pratica che rafforzi la fiducia e la riflessione. -> Vedi storia di successo 5
- Utilizzare approcci di "apprendimento attraverso la pratica", come ad esempio includere gli allenatori in formazione nei viaggi e negli eventi della squadra come personale di supporto, consentendo loro di acquisire un tutoraggio pratico ed empirico dall'allenatore principale. -> Vedi Storie di successo 5, 6

Si prega di tenere presenti queste sfide

- Il timore di essere osservati durante il mentoring può talvolta indurre i coach meno esperti a spostare la loro attenzione dalla persona alla disabilità.
- Se gli allenatori in formazione non vengono inclusi in ogni sessione, potrebbero avere difficoltà a entrare in contatto con i partecipanti e potrebbero non essere riconosciuti come allenatori con autorità.
- Può essere difficile coordinare la logistica e le risorse finanziarie necessarie per conciliare gli impegni degli allenatori, garantire la presenza di insegnanti esterni e trovare luoghi adatti per una formazione continua durante tutto l'anno.

In sintesi, la formazione dei coach dovrebbe integrare conoscenze, esperienza pratica e mentoring guidato per consentire ai professionisti di promuovere ambienti sportivi veramente inclusivi, in cui ogni bambino possa partecipare e crescere.

2.2. Linea guida 2 - Creare un ambiente inclusivo e una cultura inclusiva nella squadra e nel club

La vera inclusione va oltre il semplice fatto di mettere insieme bambini con e senza disabilità nello stesso spazio. Richiede un cambiamento fondamentale nella cultura del club sportivo:

→ **Dare priorità alla partecipazione rispetto alla competizione:** il sondaggio ha rivelato che i genitori di bambini senza disabilità a volte credono che un bambino con disabilità possa "rallentare l'apprendimento", causando frustrazione. Ciò evidenzia un pregiudizio di fondo che un'eccessiva attenzione alla vittoria può rafforzare. Riconoscere il **valore educativo** dello sport e orientare l'attività non solo ai risultati competitivi, ma anche alle caratteristiche delle persone che lo praticano, trasforma lo sport in un potente strumento di inclusione e sviluppo dell'autostima, del benessere e dell'autonomia delle persone con (e senza) disabilità (Taddei et al, 2023).

Esempi di buone pratiche

- Applicare un sistema di punteggio inclusivo per garantire che la partecipazione, l'atteggiamento e la cooperazione siano premiati insieme all'abilità. Ad esempio, istituire un sistema di competizione a doppio punteggio in cui i risultati finali tengano conto sia delle prestazioni atletiche che di valori come il lavoro di squadra, il rispetto e il fair play. -> Vedi Storia di successo 7
- Assicurarsi che tutte le attività siano progettate per divertirsi piuttosto che per competere (ad esempio, tutti ricevono una medaglia di partecipazione; i bambini corrono insieme in un unico gruppo; non vengono assegnate squadre, livelli o classifiche). -> Vedi Storie di successo 3, 7
- Utilizzare feedback basati sui dati (ad esempio analisi video, monitoraggio delle prestazioni) per dimostrare che l'inclusione migliora, anziché rallentare, lo sviluppo individuale e di squadra.

Tenete presenti queste sfide

- Quando si utilizzano gruppi con abilità miste, prestare attenzione al ritmo: assicurarsi che i partecipanti avanzati rimangano coinvolti, sostenendo al contempo coloro che necessitano di più tempo.

→ Quando si organizzano formati di competizione inclusivi, prevedere la resistenza da parte di coloro che sono abituati a modelli basati sulle prestazioni.

→ **Adattare le attività e i ruoli:** le attività e le sessioni di allenamento dovrebbero essere progettate partendo dalle capacità e dalle esigenze di ogni bambino. Ad esempio, un ritmo più lento, l'assenza di contatto fisico quando necessario e l'uso di sfide personalizzate o attività in piccoli gruppi possono garantire che ogni bambino partecipi in modo significativo e su un piano di parità. È inoltre essenziale adattare l'ambiente sportivo complessivo e adottare soluzioni flessibili che si adattino alle diverse situazioni e capacità.

Esempi di buone pratiche

- Progettare esercizi di allenamento con livelli di difficoltà flessibili, consentendo una partecipazione significativa agli atleti con abilità diverse. Ad esempio, modificare gli esercizi, il ritmo o la complessità dei compiti in base alle esigenze individuali. -> Vedi Storia di successo 1
- Assegnare ruoli differenziati (ad esempio, coordinatore della squadra, responsabile del riscaldamento, assistente arbitro) per garantire che ogni atleta riceva riconoscimento e contribuisca. -> Vedi Storia di successo 3
- Fornire adeguamenti individuali durante l'allenamento per garantire che ogni partecipante riceva una guida adeguata al proprio ritmo di apprendimento e alle proprie capacità motorie (ad esempio, offrendo sequenze semplificate, tempi di pratica prolungati o dimostrazioni individuali). -> Vedi Storia di successo 6
- Adattare l'ambiente tenendo conto dell'accessibilità degli spazi, dei materiali, delle attrezzature e degli orari (ad esempio, garantendo un accesso senza gradini, utilizzando attrezzature più leggere o modificate, o adeguando gli orari delle sessioni per ridurre il sovraccarico sensoriale). -> Vedi Storia di successo 3
- Includere esercizi strutturati di contatto fisico in coppie con abilità miste, enfatizzando la fiducia, la cooperazione e la comprensione reciproca (ad esempio, semplici compiti di equilibrio e sostegno come stare in piedi uno di fronte all'altro con un leggero contatto delle mani, o piccoli movimenti assistiti dal partner in cui una persona aiuta a stabilizzare o guidare un'azione lenta e controllata, iniziando sempre con un chiaro segnale "pronti?"). -> Vedi Storie di successo 2,

Tenete a mente queste sfide

- Quando si modificano gli esercizi, evitare di evidenziare le differenze in modo troppo esplicito; l'adattamento dovrebbe risultare naturale e integrato, non compensatorio.
- Quando si pianificano le sessioni di allenamento, concedere più tempo per gli adattamenti inclusivi; la fretta può involontariamente emarginare coloro che necessitano di adeguamenti.
- Quando si pianifica il budget per le attività inclusive, prevedere costi più elevati per attrezzature adattive, luoghi accessibili o personale di supporto.
- Quando si selezionano le sedi, verificare l'effettiva accessibilità (ad esempio, servizi igienici, ingressi, superfici, parcheggi, percorsi di viaggio).
- Quando si introducono esercizi di contatto fisico, prestare attenzione ai livelli di comfort, ai confini personali e alle norme culturali; il disagio può compromettere la costruzione di relazioni.
- Quando si organizzano attività sportive adattive, i partecipanti senza disabilità potrebbero inizialmente sottovalutare lo scopo dell'inclusione; sono necessarie una riflessione strutturata e un dialogo guidato per promuovere la comprensione.

→ **Promuovere la socializzazione al di fuori dell'allenamento:** i genitori hanno sottolineato l'importanza delle attività di gruppo che favoriscono il senso di appartenenza e le amicizie. Organizzare attività sociali come escursioni e incontri al di fuori dell'allenamento può rafforzare il senso di comunità e di appartenenza a un gruppo, che è un beneficio sociale fondamentale dello sport.

Esempi di buone pratiche

- Organizzare eventi sociali inclusivi in cui i partecipanti con e senza disabilità si riuniscono al di fuori dei contesti sportivi formali, ad esempio pasti condivisi, giornate in famiglia, picnic e tornei amichevoli misti. -> Vedi Storia di successo 3
- Creare attività di socializzazione tematiche come "Il terzo set" (ad esempio, colazione/merenda condivisa dopo la partita con famiglie, arbitri, giocatori e volontari) per favorire interazioni significative tra tutte le parti interessate e promuovere il senso di appartenenza.

- Incoraggiare escursioni e gite di gruppo (come visite a partite professionistiche, luoghi di interesse culturale o gite nella natura) in cui i partecipanti, le famiglie e il personale collaborano in contesti non sportivi, rafforzando le relazioni e l'identità della comunità.
- Organizzare eventi ambientali o di servizio alla comunità, coinvolgendo sia gli atleti con disabilità che quelli senza disabilità in attività congiunte e significative al di fuori della pratica sportiva, combinando apprendimento e divertimento. Questi eventi possono includere "attività verdi" collaborative come giochi di raccolta differenziata, iniziative di pulizia del quartiere, piantumazione di alberi o laboratori di riciclaggio, progettati per promuovere la consapevolezza ambientale e favorire la cooperazione e il sostegno reciproco.

Si prega di tenere presenti queste sfide

- Gli eventi sociali possono richiedere risorse e tempo aggiuntivi (coordinamento del personale, costi per le sedi/il cibo, trasporti), rendendo difficile un'attuazione sostenuta.
- Garantire l'accessibilità (fisica, sensoriale, comunicativa) in luoghi fuori sede può essere difficile e può impedire ad alcune famiglie di partecipare pienamente.
- Possono esserci disagio culturale o personale nei confronti di eventi con gruppi misti, contatto fisico o ruoli al di fuori dello sport, soprattutto quando le famiglie non hanno familiarità con i principi dell'inclusione.
- È difficile mantenere un impegno costante: attività occasionali potrebbero non essere sufficienti per instaurare amicizie durature o cambiare la cultura del club; mantenere un calendario regolare di eventi sociali variati richiede impegno.
- Quando i partecipanti con disabilità sono fortemente supportati dal personale durante gli eventi, possono sentirsi meno indipendenti; trovare un equilibrio tra supporto e autonomia è fondamentale per una socializzazione autentica.

→ **Utilizzare una comunicazione inclusiva:** comunicazione inclusiva significa scegliere un linguaggio che rispetti la dignità e l'individualità delle persone con disabilità. Evita stereotipi o etichette e pone invece l'accento sulla persona prima che sulla condizione. L'uso di un linguaggio inclusivo favorisce la comprensione, riduce lo stigma e crea ambienti in cui tutti si sentono apprezzati e rappresentati.

Tale comunicazione dovrebbe essere promossa non solo all'interno del club sportivo, ma anche in tutte le comunicazioni esterne, garantendo coerenza e un impatto più ampio (vedi Sensibilizzazione della comunità).

Esempi di buone pratiche

- Sviluppare una strategia di comunicazione positiva e incoraggiante, utilizzando un linguaggio di sostegno sia nelle interazioni verbali che nei materiali del club (ad esempio, formulando i feedback in termini orientati alla crescita come "Proviamo insieme" piuttosto che "Lo stai facendo male"). -> Vedi Storia di successo 2
- Utilizzare un linguaggio che metta al primo posto la persona piuttosto che la sua condizione, evitando etichette riduttive o toni compassionevoli. Questo aiuta a mantenere il rispetto, l'autonomia e un'attenzione equilibrata sull'atleta piuttosto che sulla diagnosi (ad esempio, utilizzando un linguaggio inclusivo come "atleta con disabilità" piuttosto che etichette come "bambino disabile"; concentrandosi su ciò di cui l'atleta ha bisogno invece che su ciò che "gli manca", ad esempio "Adattiamo il ritmo in modo che sia adatto a te" piuttosto che "Non riesci a stare al passo"). -> Vedi storia di successo 1
- Mantenere una comunicazione coordinata tra allenatori e staff per garantire chiarezza e coerenza (ad esempio, utilizzando un registro condiviso dopo ogni sessione in cui gli allenatori scrivono due righe su ciò che è stato adattato per ogni atleta). -> Vedi Storia di successo 5
- Implementare strumenti digitali accessibili (ad esempio, plug-in per siti web per disabilità visive/uditive, video sottotitolati) per migliorare l'accessibilità per tutti i partecipanti.

Tenete presenti queste sfide

- Quando si implementano campagne di comunicazione, il personale potrebbe aver bisogno di formazione per utilizzare con sicurezza un linguaggio inclusivo ed evitare stereotipi.
- Quando si applica una comunicazione inclusiva, evitare di adottare un approccio unico per tutti; il tono, il ritmo e lo stile di feedback devono essere adattati a ciascuno.

2.3. Linea guida 3 - Promuovere un dialogo continuo con i genitori e gli adulti

I genitori, i caregiver (si noti che con caregiver si intende qualsiasi adulto che fornisce assistenza primaria a un bambino affidato alle sue cure; spesso si tratta dei genitori, di familiari o di persone non imparentate con il bambino; spesso, ma non necessariamente, del tutore legale) e altri adulti coinvolti nell'educazione dei bambini (come insegnanti di sostegno, assistenti sociali, ecc.) sono alleati fondamentali nella promozione dell'inclusione. Nello specifico, al fine di progettare attività che favoriscano un ambiente inclusivo per i bambini, è importante:

- **Stabilire un dialogo bidirezionale:** gli allenatori dovrebbero aggiornare regolarmente i genitori sui progressi della squadra e i genitori dovrebbero avere un modo formale per fornire feedback e sollevare preoccupazioni.

Esempi di buone pratiche

- Prima di iniziare un'attività, condurre una breve intervista preliminare con i genitori o i caregiver per comprendere le esigenze specifiche, le preferenze e gli eventuali adattamenti necessari per ciascun partecipante (ad esempio, ponendo domande concrete come "Ci sono movimenti che vostro figlio trova scomodi?" "Cosa li aiuta a sentirsi al sicuro quando provano qualcosa di nuovo?" o "Preferiscono segnali visivi, segnali verbali o indicazioni pratiche?" e prendere nota di eventuali adattamenti necessari prima di pianificare la sessione). -> Vedi Storie di successo 1, 5
- Mantenete una comunicazione strutturata ma aperta con i genitori attraverso gruppi telefonici o piattaforme digitali, assicurando confini chiari tra il dialogo di supporto e l'autonomia dell'allenatore (ad esempio, utilizzando un gruppo di messaggistica dedicato per aggiornamenti e promemoria, non per discutere le scelte di allenamento; inviando note brevi e concrete come "Oggi abbiamo lavorato su esercizi di equilibrio; la prossima settimana ripeteremo la stessa struttura", reindirizzando le richieste relative all'allenamento ai check-in programmati per preservare il ruolo dell'allenatore). -> Vedi Storie di successo 1, 6
- Organizza incontri informali con i genitori (ad esempio, caffè mattutini, colazioni con i genitori durante i tornei, ecc.) per incoraggiare lo scambio tra le famiglie, offrendo uno spazio per il sostegno tra pari.

Tenete presenti queste sfide

- Quando si tengono colloqui introduttivi, tenere presente che alcuni genitori potrebbero non esprimere chiaramente le esigenze dei propri figli o potrebbero considerare l'attività principalmente come un servizio di assistenza all'infanzia piuttosto che come un'esperienza di crescita. Il facilitatore deve aiutare a riformulare questo concetto come un processo educativo collaborativo.
- Quando si coinvolgono le famiglie nel feedback, bilanciare il coinvolgimento con la struttura. Troppi input informali possono confondere i ruoli e sopraffare gli allenatori, troppo pochi possono far sentire i genitori non ascoltati.
- Ricordate di offrire sessioni di formazione specifiche per gli allenatori su come condurre i colloqui introduttivi con i genitori, sottolineando le esigenze dei bambini e le aspettative delle famiglie piuttosto che i limiti.

→ **Responsabilizzate i genitori come sostenitori:** i genitori, sia quelli con figli con disabilità che quelli senza, possono essere alleati importanti nella promozione dell'inclusione. I genitori di bambini con disabilità possono comunicare le esigenze specifiche dei loro figli alle organizzazioni sportive, contribuendo a creare un ambiente più accogliente, mentre i genitori di bambini senza disabilità possono agire come sostenitori chiave dell'inclusione condividendo le loro esperienze positive con gli altri.

Esempi di buone pratiche

- Collaborare con le associazioni dei genitori per rafforzare il senso di comunità. Ad esempio, le famiglie possono contribuire a promuovere iniziative di inclusione, sostenere il programma o aiutare a organizzare eventi. -> Vedi Storia di successo 3
- Invitare i genitori a partecipare periodicamente a eventi sportivi condivisi o tornei familiari in cui possono sperimentare l'attività insieme ai propri figli (ad esempio, squadre miste genitore-figlio in giochi non competitivi, genitori che ruotano tra stazioni di attività adattate insieme ai propri figli o sessioni di riscaldamento congiunte guidate dagli allenatori, coinvolgendo i genitori come arbitri). Ciò alimenta l'empatia, l'orgoglio e un più forte senso di appartenenza.
- Se opportuno, raccogli testimonianze personali dai genitori sulla loro esperienza di inclusione (ad esempio, "Cosa ti ha sorpreso durante l'attività di oggi?" o "In che modo la partecipazione ha cambiato la tua visione dello sport inclusivo?").

Queste testimonianze possono essere raccolte attraverso brevi riflessioni scritte, registrazioni audio o moduli di feedback guidati immediatamente dopo l'attività.

Tenete presenti queste sfide

- Quando incoraggiate la partecipazione attraverso le associazioni dei genitori, assicuratevi di tenere conto del tempo, degli impegni e delle abitudini di tutti. Non tutti i genitori hanno la stessa disponibilità, sicurezza o volontà di impegnarsi, il che può creare un sostegno diseguale.
- Quando inviti i genitori a eventi congiunti, mantieni la sensibilità verso le famiglie che potrebbero preferire la privacy o che si sentono a disagio nella partecipazione pubblica.
- Quando si organizzano attività collaborative, prevedere il tempo supplementare necessario per il coordinamento e la comunicazione. Ricordare sempre che costruire la fiducia tra le famiglie e gli allenatori è essenziale, ma richiede molte risorse.
- Quando si promuove la collaborazione con le associazioni dei genitori, ricordare che la difesa dei diritti deve rimanere incentrata sui partecipanti. L'entusiasmo delle famiglie è prezioso, ma l'attenzione finale deve rimanere sui bisogni, l'autonomia e il divertimento dei partecipanti stessi.
- Quando raccogliete testimonianze o esperienze dei genitori, assicuratevi di ottenere il loro consenso esplicito e garantite una solida protezione della privacy (ad esempio, utilizzate un modulo di consenso informato, garantite l'anonimato), soprattutto quando le storie riguardano bambini o informazioni relative alla disabilità. Le storie personali possono essere cariche di emotività e dovrebbero sempre essere condivise volontariamente.

2.4. Linea guida 4 - Sensibilizzazione della comunità

Per garantire che l'inclusione nello sport non sia l'eccezione ma la norma, è essenziale che gli interventi vadano oltre il singolo club sportivo e operino a livello sociale e culturale. Le azioni a livello di comunità sono fondamentali per trasformare il contesto culturale in cui si trovano i giovani atleti. Ciò può essere ottenuto attraverso:

→ **Organizzazione di eventi di sensibilizzazione del pubblico:** i partner hanno riferito di aver organizzato conferenze ed eventi per sensibilizzare l'opinione pubblica sui benefici dello sport inclusivo. Questi eventi pubblici sono essenziali per abbattere le barriere concettuali e dimostrare i benefici concreti dello sport inclusivo. Tali iniziative non solo attirano l'attenzione del pubblico, ma forniscono anche una piattaforma per condividere esperienze positive e "migliori pratiche" delle associazioni. L'obiettivo è dimostrare che lo sport è un potente strumento di empowerment, autonomia ed emancipazione per le persone con disabilità.

Esempi di buone pratiche

- Organizzare eventi di sensibilizzazione del pubblico che combinino attività sportive e non sportive (ad esempio, eventi sportivi comunitari inclusivi organizzati in spazi pubblici, che combinano attività sportive miste con momenti sociali informali; iniziative inserite in campagne sportive nazionali o europee per aumentare la visibilità; eventi di sensibilizzazione che integrano lo sport con attività culturali o sociali, coinvolgendo attivamente persone con e senza disabilità sia nella partecipazione che nell'organizzazione). In questi eventi, persone con e senza disabilità collaborano alla pianificazione, alla logistica e alle performance artistiche.
- Collaborare con le scuole e i comuni locali per organizzare eventi inclusivi ricorrenti, collegandoli a programmi nazionali più ampi (ad esempio la Settimana europea dello sport o la settimana delle gare delle Olimpiadi speciali) -> Vedi Storia di successo 3, 4
- Combinare tornei inclusivi con momenti di coinvolgimento della comunità (ad esempio, assistere insieme a una partita professionistica, condividere pasti, celebrare date importanti) in modo che i partecipanti vivano lo sport come un'attività sociale e comunitaria.

Tenete presenti queste sfide

- Se la comunicazione pubblica o la pianificazione non sono inclusive, gli eventi possono involontariamente rafforzare gli stereotipi (ad esempio, rappresentando l'inclusione come una forma di beneficenza), enfatizzando la pietà piuttosto che il valore condiviso, o assegnando ruoli altamente visibili ma superficiali alle persone con disabilità.
- Alcune famiglie o alcuni partecipanti potrebbero sentirsi a disagio per il grado di esposizione pubblica in occasione di grandi eventi comunitari, soprattutto se le loro differenze vengono messe in evidenza o la loro partecipazione viene utilizzata simbolicamente nelle comunicazioni o nei media.
- Le sedi degli eventi potrebbero non disporre delle caratteristiche essenziali di accessibilità (ad esempio, accesso fisico, bagni adattati, supporti sensoriali, ecc.), il che può limitare la partecipazione e compromettere il messaggio di inclusione.
- Il reperimento dei fondi, delle attrezzature e del supporto logistico necessari richiede spesso un mix di sostegno comunale, sponsorizzazioni e raccolte fondi comunitarie, ostacoli che possono bloccare le iniziative o limitarne la qualità e la portata.

→ **Collaborazione con le reti locali:** un approccio olistico all'inclusione richiede la collaborazione con la comunità in senso lato. I partner hanno sottolineato come la collaborazione con le associazioni locali, i centri educativi e le scuole sia fondamentale per organizzare programmi e attività inclusive, come le sessioni sportive integrate durante l'orario scolastico. La creazione di partnership è essenziale per raggiungere un pubblico più ampio e creare un ecosistema di sostegno per lo sport inclusivo. Questa collaborazione contribuisce a garantire che lo sport inclusivo non sia visto come un'attività isolata, ma come parte integrante della vita della comunità.

Esempi di buone pratiche

- Collaborare con le scuole locali, i comuni e altre organizzazioni comunitarie per co-progettare e ospitare eventi inclusivi, assicurando che le attività siano integrate nei calendari e nelle iniziative comunitarie esistenti (ad esempio, organizzare una "giornata dello sport" in cui i bambini di tutte le abilità partecipano insieme; coordinarsi con gli orari scolastici per evitare conflitti;

coinvolgere le strutture comunali per garantire luoghi accessibili). -> Vedi Storia di successo 3, 4

- Coinvolgere le imprese locali e i gruppi civici attraverso programmi di crowdfunding o sponsorizzazioni che finanziano attrezzature adatte, sedi accessibili o esigenze logistiche, creando un senso di responsabilità condivisa per l'inclusione (ad esempio, un negozio locale finanzia una rampa accessibile alle sedie a rotelle; un club sportivo dona palloni adattivi; il crowdfunding della comunità copre il trasporto dei partecipanti con esigenze di mobilità). -> Vedi Storia di successo 4
- Coinvolgere le reti di volontariato locali (ad esempio, studenti volontari, gruppi di servizio alla comunità) per sostenere l'organizzazione di eventi, l'assistenza tecnica e le attività logistiche, ampliando il numero di sostenitori dello sport inclusivo. -> Vedi Storia di successo 3, 4

Tenete presenti queste sfide

- Le organizzazioni al di fuori delle reti consolidate possono incontrare ostacoli burocratici quando richiedono il patrocinio ufficiale o il sostegno comunale; per superare queste barriere è necessario instaurare relazioni durature.
- Il coordinamento di più partner locali può aumentare la complessità della pianificazione e richiedere tempo, risorse e canali di comunicazione chiari aggiuntivi per garantire il rispetto degli standard di accessibilità.

È essenziale mantenere la continuità con i partner locali (scuole, gruppi di volontariato); le collaborazioni a breve termine o ad hoc rischiano di limitare l'impatto culturale a lungo termine e la durata dei programmi di sport inclusivo.

3. Storie di successo

3.1. Storia 1: Plasmare insieme il gioco inclusivo

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

Informazioni di contatto: Fabio Neroni - internationalaffairs@aics.info

AiCS (Associazione Italiana Cultura Sport), una delle più grandi federazioni sportive di base italiane riconosciute dal Comitato Olimpico e Paralimpico Italiano, promuove da tempo la cittadinanza attiva attraverso lo sport, la cultura e il turismo. A Torino, la sua filiale locale è diventata un esempio nazionale ponendo una domanda fondamentale: stavano cercando di aiutare le persone a "adattarsi" al club o erano disposti a trasformare il club stesso per renderlo veramente inclusivo? Questo li ha portati a rifiutare un modello medico/assistenziale in cui la disabilità è un problema da risolvere e ad abbracciare il modello dei diritti sociali, che riconosce che la disabilità deriva dalle barriere presenti nell'ambiente, non dalla persona. Con questa mentalità, l'AiCS ha sviluppato linee guida complete per l'inclusione, attingendo dalla propria esperienza con la ginnastica ritmica e altri sport.

Preparare il terreno

All'AiCS Torino, l'inclusione inizia ben prima che qualcuno scenda in campo. Lo staff conduce dei colloqui preliminari con gli atleti interessati per capire le loro passioni, le loro paure e i loro metodi di comunicazione preferiti. Il club fornisce quindi informazioni chiare e dettagliate sul programma, segnalando immediatamente la possibilità di adattare le attività alle esigenze della persona.

Il momento dell'accoglienza

La fase di arrivo è considerata un rituale fondamentale. Gli operatori sono addestrati ad assumere un atteggiamento aperto e accogliente: stare in piedi, sorridere, mantenere il contatto visivo e parlare con tono calmo e allegro. Lo spazio fisico è preparato in anticipo, con percorsi accessibili dal parcheggio alla struttura, rampe dove necessario, segnaletica chiara e bagni accessibili. L'AiCS ha capito che una singola barriera trascurata potrebbe vanificare tutti gli altri sforzi.

Adattare lo sport, non l'atleta

L'inclusione durante le attività si ottiene attraverso "adeguamenti ragionevoli, modificando il programma principale in modo che tutti possano partecipare senza frammentare il gruppo". Ad esempio, un allenamento di calcio può passare a un ritmo di camminata, oppure i ruoli possono essere adattati in modo che tutti i giocatori possano contribuire in modo significativo. È fondamentale che il personale sia addestrato a "chiedere sempre prima di aiutare", rafforzando l'autonomia e la dignità piuttosto che la dipendenza.

L'inclusione come processo vivo

Ciò che contraddistingue l'approccio di AiCS Torino è che non viene mai considerato "definitivo". L'organizzazione integra l'inclusione in un ciclo continuo: 1. Osservare come la persona vive l'attività e interagisce con lo spazio e i compagni, 2. Ascoltare il feedback della persona e della sua famiglia, 3. Adattarsi sulla base di queste informazioni. Non si tratta di un adeguamento una tantum, ma di un dialogo continuo.

Una comunità che impara a includere

I risultati parlano chiaro. Un numero maggiore di atleti con disabilità ha partecipato attivamente ai programmi tradizionali. L'interazione sociale e la coesione del gruppo sono migliorate in modo visibile. Le famiglie hanno riferito di sentirsi più accolte e sicure. Le associazioni affiliate hanno progressivamente adottato i principi del design universale, dimostrando come l'intera comunità sportiva sia diventata più consapevole e capace di adattarsi dinamicamente alle esigenze individuali.

3.2. Storia 2: Il design del gioco inclusivo

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

Informazioni **di contatto:** Brigliadori Christian brigliadorichristian@gmail.com

Around Sport è un club sportivo italiano riconosciuto dal CONI che gestisce strutture e promuove stili di vita attivi e l'inclusione delle persone con disabilità. Durante i loro dodici anni di esperienza hanno capito che la differenza tra l'allenamento segregato e la vera integrazione non consisteva semplicemente nel mescolare i bambini: era necessario un percorso attentamente orchestrato che rispettasse il percorso emotivo e relazionale di ogni partecipante. Il cuore del loro metodo risiede nel modo in cui ogni sessione di allenamento è strutturata intenzionalmente, seguendo una sequenza progettata per aiutare ogni bambino a partecipare sentendosi sicuro e sostenuto.

Far sentire i bambini benvenuti

Il loro approccio inizia con qualcosa di semplice come il momento in cui un bambino arriva, chiamato "Accoglienza". L'adulto che accoglie il bambino sa che la sua postura, il suo tono di voce e il suo linguaggio del corpo comunicano sicurezza in modo più efficace di qualsiasi parola. Si presenta a braccia aperte, con un sorriso caloroso, e si inginocchia per incontrare il bambino ad altezza degli occhi. Anche l'ambiente è preparato con cura: a volte libero e esplorativo, altre volte strutturato con postazioni di gioco o layout completamente organizzati. Il messaggio è sempre lo stesso: sei atteso, sei il benvenuto, questo è il tuo posto.

Momento del cerchio

Prima di iniziare qualsiasi attività fisica, il gruppo si riunisce in un'attività di circle time. Questo momento serve a insegnare l'ascolto e il rispetto, consentendo al contempo diverse forme di comunicazione. Alcuni bambini parlano, altri usano gesti, segni visivi o partecipano attraverso il suono (magari passando un tamburello). Un bambino può tenere in mano la "palla magica" per indicare che è il suo turno di parlare. Il cerchio non è solo un'attività di riscaldamento, è un rituale che prepara tutti, emotivamente e relazionalmente, a ciò che verrà dopo.

Gioco che rafforza la fiducia

Il gioco vero e proprio si svolge poi in più fasi. Si inizia con giochi polivalenti che sviluppano le capacità motorie di base e la dimestichezza con il movimento.

Seguono poi i "Giochi-esercizi", attività competitive in cui i bambini lavorano insieme o in strutture a staffetta, senza affrontare un avversario.

Infine, per coloro che si sentono pronti e a proprio agio per fare il passo successivo, la sessione si conclude con una "situazione di gioco", una partita reale con un avversario reale che introduce la risoluzione dei problemi e il primo assaggio della competizione vera e propria. Ogni fase si basa su quella precedente, rispettando la preparazione di ogni bambino.

Un addio che conta

La sessione si conclude come è iniziata: con intenzionalità. Il rituale di "uscita" rispecchia la calorosa accoglienza, offrendo ai bambini una chiara transizione emotiva dallo spazio sicuro del gioco alla routine domestica. Per molte famiglie, questo piccolo momento fa una grande differenza.

Impatto nella vita reale verso una partecipazione attiva

L'impatto di questo metodo era visibile nei momenti quotidiani. Col tempo, i bambini con disabilità hanno iniziato a mostrare maggiore indipendenza e fiducia in se stessi. I loro coetanei, compresi quelli che all'inizio erano titubanti, hanno stretto vere amicizie e hanno scoperto come collaborare. I genitori hanno assistito a momenti che non avevano mai visto prima, come i loro figli che invitavano gli altri a socializzare al di fuori dell'ambito sportivo.

3.3. Storia 3: Wabol, costruire l'inclusione attraverso il gioco

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

Informazioni di contatto: Ariadna Garcia // ariadnagarcia@auria.org

Fundació Àuria è un'organizzazione catalana pioniera nel sostegno all'occupazione delle persone con disabilità intellettive e nella promozione attiva di metodologie sportive inclusive. Una delle sue pratiche di inclusione di maggior successo è stata l'ideazione dell'evento Wabol.

Cosa rende il Wabol davvero inclusivo

Il Wabol è uno sport di squadra ibrido e divertente, creato per essere accessibile a tutti. Unisce elementi del calcio e della pallamano, ma rallenta il ritmo e semplifica le regole in modo che giocatori con abilità diverse possano partecipare senza pressioni. L'evento si è svolto un sabato mattina a Igualada, in un campo sportivo locale, ma il suo successo è stato il risultato di settimane di meticolosa pianificazione. L'obiettivo era chiaro: creare un'esperienza sportiva completamente accessibile e genuinamente inclusiva per bambini con e senza disabilità.

Pianificazione di ogni dettaglio

La fase di pianificazione è stata molto intensa. Il team della Fundació Àuria ha organizzato riunioni di coordinamento con educatori, coordinatori di progetto, volontari e rappresentanti delle scuole locali. Hanno visitato più volte il campo sportivo, valutando ogni aspetto: i percorsi (un bambino su sedia a rotelle sarebbe stato in grado di muoversi?), le aree di riposo (c'erano panchine ombreggiate per i bambini che si stancavano facilmente?), i bagni e gli spogliatoi (erano accessibili?). Sono stati preparati supporti visivi, fogli di istruzioni di facile lettura e pettorine con codici colore per aiutare i partecipanti a identificare le loro squadre. È stato assegnato un volontario a ogni piccolo gruppo, garantendo un supporto personalizzato durante tutta la giornata.

Formazione del team per una vera inclusione

Una settimana prima dell'evento, la Fundació Àuria ha tenuto una sessione di formazione di due ore per tutto il personale e i volontari. Non si è trattato di un orientamento generico: è stato specificamente progettato per preparare le persone a facilitare l'inclusione.

La formazione ha riguardato la comprensione della disabilità e come questa possa influire sulla partecipazione, la comunicazione inclusiva utilizzando un linguaggio chiaro, segnali visivi e rinforzi positivi, e la metodologia specifica Wabol.

I volontari si sono esercitati nell'uso dei fogli di osservazione, hanno imparato a dare un feedback costruttivo e hanno simulato scenari che coinvolgevano bambini con disabilità cognitive. Alla fine, ogni membro del team ha compreso la logistica e lo spirito di ciò che stavano cercando di realizzare.

Un gioco in cui tutti possono brillare

Il giorno stesso, circa dodici bambini con disabilità e dodici senza hanno partecipato a squadre miste, deliberatamente bilanciate per abilità, età e sesso.

Le regole di Wabol hanno garantito la massima partecipazione: le partite duravano solo 10-12 minuti, non era consentito correre, i ruoli venivano ruotati frequentemente e il punteggio enfatizzava il risultato collettivo. I volontari hanno fornito un supporto individuale fondamentale, aiutando i partecipanti a seguire le istruzioni e a rimanere motivati, mentre gli educatori hanno favorito la comunicazione verbale e non verbale tra i compagni di squadra. L'atmosfera era rilassata e festosa, con risate sincere e incoraggiamenti.

Riflessione e riconoscimento Valorizzare ogni voce

Dopo le partite, il gruppo si è riunito in un cerchio di riflessione in cui i partecipanti sono stati invitati a condividere le loro sensazioni e ciò che avevano imparato. Alcuni hanno parlato, altri hanno usato gesti o simboli, con i volontari che aiutavano la comunicazione quando necessario. La voce di tutti è stata valorizzata allo stesso modo. La sessione si è conclusa con una piccola celebrazione in cui ogni partecipante ha ricevuto un certificato e una medaglia.

Risultati che vanno oltre il campo

I risultati hanno confermato che quando l'accessibilità e la metodologia inclusiva sono accompagnate dalla formazione del personale e da un autentico coinvolgimento della comunità, i bambini con disabilità acquisiscono fiducia e indipendenza, i loro coetanei sviluppano empatia e cooperazione e le famiglie si sentono accolte e motivate a continuare a partecipare alle attività della comunità.

3.4. Storia 4: Corsa inclusiva

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

Informazioni di contatto: Veronica Avantaggiato - internationalprojectoffice@csit.tv

La Solidarity Run è nata da un concetto semplice: organizzare un evento sportivo in cui la partecipazione ha più importanza della prestazione. ASKÖ è una delle numerose associazioni affiliate alla CSIT (Confederazione Internazionale dei Lavoratori e Dilettanti nello Sport) ed è la più grande associazione per la cultura fisica in Austria, che ha dato vita a questa idea a Vienna durante la seconda edizione dell'evento. Più di 1.500 studenti provenienti da 13 scuole superiori hanno riempito lo stadio di Vöcklabruck con l'obiettivo comune di correre insieme per sostenere i bambini con disabilità.

Costruire una rete

Il lavoro è iniziato molto prima dell'evento, con la creazione meticolosa di una solida rete tra l'associazione e le principali parti interessate.

Gli insegnanti e i coordinatori scolastici hanno collaborato strettamente con l'ASKÖ, avviando discussioni sull'inclusione e la responsabilità sociale all'interno delle classi. Gli studenti sono diventati ambasciatori, diffondendo il messaggio attraverso le attività scolastiche e contribuendo a plasmare un senso collettivo di scopo. Questa rete in crescita è stata rafforzata attraverso un'iniziativa di crowdfunding. Famiglie, scuole e partner locali hanno contribuito all'acquisto di attrezzature sportive per le scuole che sostengono i bambini con disabilità. La campagna ha trasformato la corsa in un movimento più ampio, collegando lo sforzo fisico a un impatto sociale tangibile.

Una pista senza etichette

Il giorno dell'evento, la pista è diventata un luogo in cui le etichette hanno perso significato. Studenti con abilità diverse hanno corso fianco a fianco, sostenuti da amici, insegnanti e volontari. L'enfasi non era su chi fosse il più veloce, ma sull'esperienza condivisa di muoversi insieme. Lo stadio trasmetteva un senso di unità che faceva sembrare la competizione un aspetto secondario.

L'importanza della visibilità

ASKÖ e Sport4Everybody hanno coinvolto i media, le aziende e i rappresentanti politici nella conversazione, assicurando che la storia avesse risonanza anche al di fuori dello stadio. Giornali, televisione e un cortometraggio hanno contribuito ad ampliare la portata del messaggio, rafforzando la consapevolezza pubblica dello sport inclusivo come responsabilità sociale.

L'impatto oltre la pista

I risultati sono stati evidenti anche al di là della gioia e del coinvolgimento dei partecipanti. Gli studenti hanno sperimentato la partecipazione in un ambiente inclusivo che è risultato naturale e gioioso. La campagna di crowdfunding ha fornito alle scuole nuovi materiali per sostenere i bambini con disabilità. Le partnership tra scuole, istituzioni e aziende locali si sono rafforzate. La Solidarity Run è riuscita a trasformare un singolo evento in una lezione condivisa di empatia e coinvolgimento, dimostrando come l'inclusione diventi reale quando le persone si muovono insieme.

3.5. Storia 5: Vedere il giocatore al di là del gioco

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

Informazioni di contatto: Dario Jagić - dario@healthlifeacademy.com

HLA (Health Life Academy) è un'associazione croata che promuove la salute fisica e mentale dei bambini attraverso progetti sportivi inclusivi e collabora con oltre 40 partner.

Il loro lavoro nasce da un cambiamento semplice ma radicale: abbandonare l'idea di misurare i bambini con disabilità intellettive in base a un concetto di "normalità" imposto dalla cultura. HLA adotta invece una diagnosi funzionale, che guarda a ciò che ogni bambino è in grado di fare, al modo in cui si muove nel mondo e alle condizioni che gli consentono di prosperare.

Concentrarsi sui punti di forza

Ciò ha portato alla creazione di uno strumento di valutazione basato sull'IEP (Piano Educativo Individualizzato) progettato non per misurare le prestazioni, ma per guidare un coaching olistico e personalizzato. All'inizio della stagione, i facilitatori di HLA hanno tenuto un briefing con gli allenatori per presentare questo nuovo approccio. Hanno spiegato che la valutazione non dovrebbe concentrarsi esclusivamente sulle abilità tecniche calcistiche. L'osservazione dovrebbe invece comprendere la socievolezza, l'adattabilità, le capacità di comunicazione, lo sviluppo motorio, il comportamento e le capacità di auto-aiuto.

Il principio chiave era semplice: comprendere il giocatore come persona nella sua interezza, concentrarsi sui punti di forza e identificare gli adattamenti che li supportano, senza mai confrontare i bambini tra loro.

Imparare dalla partecipazione quotidiana

Durante le normali attività della SPL (sessioni di allenamento miste settimanali, partite, transizioni tra le attività), gli allenatori hanno applicato questa osservazione olistica. Non hanno interrotto l'attività per compilare schede di valutazione formali. Hanno invece preso appunti mentali e compilato liste di controllo semplificate, osservando in silenzio come ogni bambino si impegnava, comunicava (verbalmente o non verbalmente), interagiva socialmente e rispondeva emotivamente alle sfide. Questo approccio naturalistico ha fatto sì che la valutazione risultasse organica all'attività, non imposta.

Dall'intuizione all'impatto

La vera trasformazione è avvenuta in seguito. HLA ha facilitato sessioni di riflessione in cui gli allenatori hanno discusso insieme le loro osservazioni. Un allenatore poteva dire: "Ho notato che Marcus oggi ha mostrato un miglior equilibrio durante l'esercizio di passaggio" o "Anyà ha avviato la comunicazione con due compagni di squadra senza bisogno di sollecitazioni".

Man mano che gli allenatori condividevano queste intuizioni, emergeva un quadro più chiaro di ciascun atleta, che rivelava ad esempio abilità e progressi che prima erano passati inosservati. Questa nuova comprensione ha portato direttamente a una migliore definizione degli obiettivi individuali: gli allenatori potevano ora adattare le loro sessioni ai punti di forza e alle aree di crescita specifiche di ciascun bambino. Le strategie di adattamento sono migliorate perché gli allenatori hanno compreso non solo ciò con cui un bambino aveva difficoltà, ma anche il perché e cosa lo aiutava. La comunicazione con le famiglie e gli altri educatori è diventata più facile perché gli allenatori ora disponevano di un linguaggio strutturato per descrivere ciò che osservavano. Lo strumento ha dimostrato che la valutazione, se applicata in modo olistico, diventa un potente catalizzatore per l'inclusione piuttosto che un meccanismo di misurazione.

3.6. Storia 6: Crescere attraverso l'apprendimento

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

Informazioni di contatto: Anja Šegota - asegota@nkistra.com

L'NK Istra 1961, una squadra di calcio professionistica croata, ha affrontato una sfida comune a molte organizzazioni sportive: come integrare veramente l'inclusione in tutta la struttura del club, non solo in programmi isolati. L'idea principale era che senza preparare adeguatamente il proprio staff tecnico, l'inclusione autentica sarebbe rimasta superficiale, quindi si sono impegnati a investire continuamente nella formazione degli allenatori.

Una risorsa nascosta

Il club ha riconosciuto di avere al proprio interno una risorsa preziosa: un allenatore della SPL (Special Power League) che lavorava sia nel club che in una scuola per bambini con disabilità intellettive. Aniché tenere isolata questa competenza, ha creato dei workshop informali regolari in cui questo allenatore specializzato condivideva le sue conoscenze pratiche con lo staff dell'accademia. Non si trattava di seminari formali con programmi rigidi, ma di veri e propri momenti di apprendimento tra pari in cui gli allenatori potevano porre domande e discutere delle situazioni reali che incontravano. Nel corso del tempo, l'integrazione di contenuti relativi all'inclusione nelle riunioni di allenamento tradizionali è diventata una pratica normale, semplicemente parte del modo di operare del club.

Guardare verso l'esterno

Ma la conoscenza interna da sola non era sufficiente. L'NK Istra 1961 ha investito risorse per inviare gli allenatori a seminari esterni, conferenze e programmi di certificazione organizzati dalla Federcalcio croata e da istituzioni accademiche. Questo impegno per lo sviluppo professionale continuo ha garantito che il personale rimanesse aggiornato sugli standard moderni di allenamento e sulle metodologie inclusive. Hanno anche partecipato attivamente alla più ampia comunità di apprendimento della SPL, dove allenatori di vari club si sono riuniti per condividere esperienze e discutere le sfide.

Una formazione che fa la differenza

Il percorso formativo è proseguito nell'ambito del progetto Special Power League, dove gli allenatori dell'NK Istra hanno partecipato a sessioni formative strutturate incentrate sull'inclusione con un approccio basato sulle competenze pratiche: come

adattare gli esercizi a gruppi con abilità miste, come comunicare efficacemente con i bambini con disabilità intellettive, come gestire eventi inclusivi e come creare ambienti di sostegno sia dentro che fuori dal campo.

Una crescita visibile sul campo

I risultati sono stati chiari. Gli allenatori hanno riferito di sentirsi più sicuri e competenti nella loro capacità di supportare atleti diversi. La cultura generale del club è cambiata: l'inclusione è diventata parte integrante del modo di operare, non più considerata un'aggiunta.

Il coinvolgimento della comunità si è rafforzato quando le famiglie hanno visto il sincero impegno verso la crescita professionale. Dando priorità all'apprendimento, l'NK Istra 1961 ha dimostrato che la dedizione alla formazione degli allenatori si traduce direttamente in programmi inclusivi di qualità superiore e in un'organizzazione complessivamente più professionale.

3.7. Storia 7: Segnare ciò che conta davvero: un sistema di gioco inclusivo

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

Informazioni di contatto: Joan Porras - formacio@ucec.cat

L'UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya) è un'unione catalana che coordina le attività sportive di circa 250.000 bambini e giovani in Catalogna (≈ 20% degli studenti).

Questa organizzazione si è trovata ad affrontare una tensione fondamentale nello sport giovanile: come promuovere l'inclusione quando l'intera struttura della competizione enfatizzava la vittoria su tutto il resto? La loro risposta è stata quella di cambiare il sistema di punteggio stesso.

Progettare un nuovo modo per misurare ciò che conta

Durante la preseason, i comitati tecnici dell'UCEC si sono riuniti in diverse sessioni di lavoro per progettare un "Sistema di punteggio dei valori inclusivi". L'approccio tradizionale al punteggio valorizzava solo le prestazioni atletiche. L'innovazione dell'UCEC è stata quella di creare un metodo di punteggio duale che valutasse sia le azioni sportive che il comportamento inclusivo. La scheda di osservazione è stata accuratamente progettata per premiare comportamenti specifici: offrire aiuto a un compagno di squadra con disabilità, adattare la comunicazione per garantire la comprensione, assicurarsi che ogni bambino partecipasse attivamente al gioco. Il sistema è stato testato e perfezionato fino a renderlo abbastanza semplice da poter essere utilizzato da qualsiasi squadra sportiva in Catalogna.

Reinventare l'arbitro: da esecutore a educatore

Ma un sistema di punteggio da solo non avrebbe funzionato senza cambiare il modo in cui venivano gestite le partite. Così l'UCEC ha fatto una mossa audace: ha completamente ridefinito il ruolo dell'arbitro. L'arbitro tradizionale faceva rispettare le regole da lontano, concentrandosi solo sulle prestazioni atletiche. Il nuovo ruolo, chiamato "Tutor de Joc" (Tutor di gioco), richiedeva alla stessa persona di monitorare sia le regole sportive che l'interazione sociale. Il Tutor de Joc osservava non solo chi segnava un gol, ma anche chi offriva aiuto, chi includeva un compagno di squadra in difficoltà, chi comunicava in modo rispettoso nonostante le differenze. Ciò ha richiesto modifiche coordinate ai regolamenti, ai manuali di formazione e ai materiali di comunicazione in tutti i consigli sportivi.

Formazione dei tutor per condurre partite inclusive

Per preparare i Tutor de Joc a questo ruolo ampliato, l'UCEC ha progettato un programma di formazione rivisto. Durante i corsi pre-stagionali tenuti nei centri di formazione regionali, i Tutor hanno appreso la pedagogia inclusiva e le strategie di comunicazione per gruppi con abilità miste. Si sono esercitati nell'uso del foglio di osservazione in scenari realistici, hanno imparato a dare un feedback costruttivo che rafforzasse il comportamento inclusivo e hanno provato situazioni che coinvolgevano bambini con disabilità cognitive.

All'inizio della stagione agonistica, ogni Tutor de Joc ha compreso che il proprio ruolo era quello di guidare le partite in cui l'inclusione, la correttezza e il comportamento rispettoso avevano lo stesso valore delle prestazioni sportive. Di seguito è riportato un esempio del foglio di punteggio utilizzato dai Tutor de Joc per assegnare i punti durante le partite. Esso illustra come i comportamenti inclusivi, il fair play e l'interazione rispettosa siano formalmente integrati nel processo di valutazione.

Inclusione in azione

L'impatto sul campo è stato profondo. Allenatori e Tutor hanno segnalato interazioni più positive tra i giocatori e meno conflitti. I bambini con e senza disabilità cognitive hanno mostrato chiari miglioramenti in termini di rispetto e cooperazione. Le famiglie hanno accolto con entusiasmo il modello, riconoscendo che insegnava ai loro figli qualcosa di più profondo delle abilità tecniche: insegnava loro che l'inclusione e il comportamento corretto sono importanti tanto quanto la vittoria. Anno dopo anno, la partecipazione alle competizioni basate sui valori dell'UCEC è cresciuta, dimostrando una forte accettazione da parte dei genitori e delle scuole. L'iniziativa ha rafforzato la collaborazione tra i consigli sportivi, gli allenatori e i centri educativi, creando un impegno condiviso sul fatto che lo sport potesse essere un veicolo non solo per lo sviluppo fisico, ma anche per una vera inclusione nella comunità.

4. Lista di controllo sulle pratiche inclusive

4.1. Perché una checklist?

Nel contesto dei programmi sportivi inclusivi, **il monitoraggio è il primo passo verso il miglioramento continuo**. Registrando sistematicamente ciò che è stato implementato, i club/le squadre possono vedere quali azioni inclusive sono già in atto e dove permangono delle lacune, **identificando** al contempo **le questioni emergenti** in anticipo e apportando modifiche tempestive prima della fine di una stagione o di un ciclo di progetto.

La checklist riportata di seguito è destinata **agli operatori che lavorano all'interno dei club sportivi** (allenatori, staff tecnico, dirigenti di club, ecc.). Si tratta di uno **strumento di automonitoraggio**, non di uno strumento di valutazione formale; il suo scopo è quello di sostenere la riflessione e l'apprendimento del club stesso, piuttosto che assegnare un punteggio o una valutazione.

Un monitoraggio efficace si basa su **informazioni che stimolano l'autoriflessione**. Questa checklist offre una serie strutturata di suggerimenti che aiutano i club a raccogliere prove concrete sulle azioni inclusive attraverso l'osservazione. L'obiettivo è quello di essere **il più obiettivi possibile**, pur cogliendo la realtà vissuta dell'inclusione.

Un monitoraggio efficace, tuttavia, non può basarsi esclusivamente sul punto di vista della persona che compila il modulo, ma deve anche incorporare le opinioni di coloro che vivono l'attività ogni giorno (giocatori, genitori, allenatori e volontari della comunità). La raccolta sistematica di feedback da queste parti interessate garantisce che la realtà vissuta dalla comunità sportiva sia riflessa e che il processo dia veramente voce alle persone che intende includere. Ciò può essere fatto con l'aiuto di strumenti quali **registri di osservazione** delle sessioni di allenamento o degli eventi, **interviste o appunti di focus group** con atleti, genitori, volontari e partner della comunità o **revisione della documentazione** (ad esempio, piani di attività, bilanci, materiale pubblicitario).

Triangolando diverse fonti, i club possono produrre un quadro più ricco di ciò che funziona, ciò che non funziona e perché. Questa base di prove sostiene **l'abitudine all'automonitoraggio**, pietra angolare di una pratica inclusiva sostenibile.

4.2. Come compilare la checklist

Cosa troverete:

Questa checklist presenta una serie di domande Sì/No organizzate attorno alle quattro principali aree prioritarie di attività (ovvero, Formazione e responsabilizzazione degli allenatori, Cultura inclusiva del club, Dialogo con i genitori, Sensibilizzazione della comunità). Ogni domanda chiede se una specifica priorità è stata realizzata.

Come compilare la checklist:

Per ogni area di attività prioritaria dell'inclusione:

1. **Contrassegnare "Sì"** se l'attività è stata realizzata.
2. **Contrassegnare "No"** se l'attività non è stata realizzata.
3. **Quando rispondi "Sì", una serie di domande di approfondimento su specifiche priorità secondarie ti aiuterà a monitorare le azioni già intraprese e le eventuali lacune.**
4. **Quando rispondi "No",** ti verrà suggerito un breve prompt di riflessione, che ti chiederà di annotare:

↳ Perché l'attività non è stata svolta?

↳ Quali misure concrete potrebbero essere adottate per attuarla?

↳ Quando (entro quale scadenza) potrebbero essere avviate tali misure?

La checklist funge quindi sia da rapporto sullo stato di avanzamento che da strumento di pianificazione: evidenzia i risultati raggiunti, mette in luce gli ostacoli e li traduce immediatamente in azioni concrete da intraprendere. Utilizzala regolarmente (ad esempio all'inizio, a metà e alla fine dell'anno di attività) per mantenere il tuo programma sportivo inclusivo sulla buona strada e per documentare l'evoluzione della cultura dell'inclusione del tuo club.

4.3. La checklist

1. Formazione e responsabilizzazione degli allenatori

È stato realizzato un programma di formazione strutturato per allenatori che includa contenuti sull'inclusione delle persone con disabilità?

- Sì (Vai alla sezione 1a)
- No (Vai alla sezione 1b)

1a.

Formazione su disabilità specifiche e sport inclusivi

La formazione è continua durante tutto l'anno?	Sì	No
Il corso include un modulo obbligatorio sulla disabilità?	Sì	No
La formazione include ore di tirocinio pratico specifico su sessioni miste?	Sì	No

Sviluppo delle capacità comunicative e sociali

La formazione include moduli sulle abilità comunicative (ad esempio, ascolto attivo, empatia)?	Sì	No
I coach sono istruiti a utilizzare un linguaggio incoraggiante e inclusivo?	Sì	No
Gli allenatori sono tenuti a dare istruzioni chiare e concise durante le sessioni?	Sì	No

Mentoring ed esposizione controllata ad ambienti inclusivi

Gli allenatori meno esperti vengono affiancati da mentori esperti per l'osservazione e la pratica guidata?	Sì	No
Il processo di mentoring include feedback dedicati e opportunità di riflessione?	Sì	No
Altro (specificare) _____		

Rileggi le tue risposte e conta: quanti elementi hai contrassegnato con "No"?

Ogni "No" indica una lacuna che può essere trasformata in un passo concreto in avanti. Per ciascuna di queste lacune descrivi un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

→ _____

1b.

Poiché non avete implementato un programma di formazione strutturato per gli allenatori che includa contenuti relativi all'inclusione delle persone con disabilità, provate ora a...

→ **Identificare l'ostacolo:** scrivere una breve dichiarazione su ciò che attualmente impedisce la pratica.

→ **Definire un primo passo:** descrivere un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

→ **Fissare una scadenza:** annotare il mese o il periodo dell'anno entro il quale inizierai il primo passo.

2. Creare una cultura inclusiva nella squadra e nel club

Sono state implementate azioni per promuovere una cultura del club incentrata sulla partecipazione e sui valori inclusivi (ad esempio, tempo di gioco equo, punteggio basato sui valori, attività di riduzione dei pregiudizi), piuttosto che esclusivamente sulla competizione?

- Sì (Vai alla sezione 2a)
- No (Vai alla sezione 2b)

2a.

Dare priorità alla partecipazione rispetto alla competizione

È stato creato un sistema per riconoscere e premiare gli atti di inclusione, la sportività o i comportamenti positivi, oltre ai risultati sportivi? Sì No

Tutti i bambini hanno lo stesso tempo di gioco nelle partite, indipendentemente dal loro livello di abilità? Sì No

Vengono assegnati premi di partecipazione (non solo trofei di rendimento) a tutti i giocatori? Sì No

Attività e ruoli personalizzati

Gli esercizi prevedono giochi che richiedono collaborazione per risolvere sfide, dimostrando abilità complementari? Sì No

Il ritmo delle esercitazioni viene rallentato quando necessario per consentire la piena partecipazione? Sì No

Vengono assegnati ruoli di supporto importanti (cronometrista, assistente allenatore, segnapunti) in modo che ogni bambino contribuisca alle attività? Sì No

L'ambiente (ad esempio, materiali, luogo, durata) è personalizzato in base alle capacità dei bambini? Sì No

Utilizzare una comunicazione inclusiva

La comunicazione (visiva, verbale) è adattata al livello di comprensione di ciascun bambino? Sì No

Si utilizza costantemente un linguaggio rispettoso, neutro e incentrato sulla persona quando ci si riferisce ai partecipanti, evitando etichette riduttive, toni compassionevoli o formulazioni eccessivamente eroiche? Sì No

La comunicazione tra allenatori e staff è coordinata per garantire chiarezza e coerenza nell'attuazione degli adattamenti e delle istruzioni? Sì No

Promuovere la socializzazione al di fuori dell'allenamento

- Vengono organizzati regolarmente pranzi/cene di squadra o altri eventi sociali? Si No
- Vengono organizzati piccoli incontri dopo le partite? Si No
- Vengono offerte attività sociali non sportive (ad esempio gite nel fine settimana)? Si No
- Altro (specificare) _____

Rileggi le tue risposte e conta: quanti elementi hai contrassegnato con "No"?

Ogni "No" indica una lacuna che può essere trasformata in un passo concreto in avanti. Per ciascuna di queste lacune descrivi un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2b.

Poiché non avete implementato un programma di formazione strutturato per gli allenatori che includa contenuti relativi all'inclusione delle persone con disabilità, ora provate a...

- **Identificare l'ostacolo:** scrivere una breve dichiarazione su ciò che attualmente impedisce la pratica.

- **Definire un primo passo:** descrivere un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

- **Fissare una scadenza:** annotare il mese o il trimestre entro il quale inizierai il primo passo.

3. Promuovere un dialogo continuo con i genitori

Sono state progettate e implementate azioni o sistemi per facilitare la comunicazione con i genitori, tenendoli informati e coinvolti senza interferire con la formazione?

→ Sì (Vai alla sezione 3a)

→ No (Vai alla sezione 3b)

3a.

Stabilire un dialogo bidirezionale

Prima di avviare una nuova attività, i genitori vengono consultati in merito alla routine quotidiana, allo sviluppo sociale e personale dei propri figli (ad esempio tramite un colloquio strutturato)? Sì No

Sono previsti incontri faccia a faccia con tutti i genitori? Sì No

Vengono utilizzati canali digitali (ad esempio e-mail, WhatsApp, Viber) per fornire aggiornamenti continui? Sì No

Responsabilizzare i genitori come sostenitori

I genitori sono invitati a partecipare ai comitati di pianificazione o ai gruppi consultivi? Sì No

I genitori sono coinvolti nell'organizzazione di eventi sociali (ad esempio, giornate dedicate alla famiglia, attività di raccolta fondi)? Sì No

Gli insegnanti di sostegno o gli assistenti sociali sono coinvolti nella pianificazione delle attività? Sì No

Altro (specificare) _____

Rileggi le tue risposte e conta: quanti elementi hai contrassegnato con "No"?

Ogni "No" indica una lacuna che può essere trasformata in un passo concreto in avanti. Per ciascuna di queste lacune descrivi un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3b.

Poiché non avete implementato un programma di formazione strutturato per gli allenatori che includa contenuti relativi all'inclusione delle persone con disabilità, provate ora a...

→ **Identificare l'ostacolo:** scrivere una breve dichiarazione su ciò che attualmente impedisce la pratica.

→ **Definire un primo passo:** descrivere un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

→ **Fissare una scadenza:** annotare il mese o il trimestre entro il quale inizierai il primo passo.

4. Sensibilizzazione della comunità

Vengono intraprese azioni rivolte al pubblico (giornate sportive inclusive, eventi comunitari, partnership scolastiche, sensibilizzazione dei media, crowdfunding) per promuovere lo sport inclusivo al di là dei membri del club?

- Sì (vai alla sezione 4a)
- No (Vai alla sezione 4b)

4a.

Organizzazione di eventi di sensibilizzazione del pubblico

Vengono organizzati almeno una volta all'anno eventi sociali (ad esempio presentazioni, giornate sportive, conferenze) per mostrare le migliori pratiche e le storie di empowerment?	Sì	No
Sono state organizzate campagne di crowdfunding per finanziare la partecipazione inclusiva allo sport?	Sì	No
La copertura mediatica della squadra o del club (ad esempio, notizie locali, social media) mette in evidenza le attività inclusive?	Sì	No

Collaborazione con le reti locali

Esistono partnership attive con scuole locali, ONG o centri comunitari?	Sì	No
Esistono attività organizzate che coinvolgono reti di volontariato locali?	Sì	No
Esistono eventi o attività che coinvolgono le imprese locali?	Sì	No
Altro (specificare) _____		

Rileggi le tue risposte e conta: quanti elementi hai contrassegnato con "No".

Ogni "No" indica una lacuna che può essere trasformata in un passo concreto in avanti. Per ciascuna di queste lacune descrivi un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4b.

Poiché non avete implementato un programma di formazione strutturato per gli allenatori che includa contenuti relativi all'inclusione delle persone con disabilità, provate ora a...

→ **Identificare l'ostacolo:** scrivere una breve dichiarazione su ciò che attualmente impedisce la pratica.

→ **Definire un primo passo:** descrivere un'azione specifica e realizzabile che potrebbe iniziare ad affrontare l'ostacolo (max 1 frase).

→ **Fissare una scadenza:** annotare il mese o il trimestre entro il quale inizierai il primo passo.

4.4. Riepilogo e revisione:

Ora rivedi tutte le tue risposte e conta quante sottopriorità hanno ricevuto almeno un "sì". Per ciascuna di esse, segna "sì" nella tabella ed evidenzia la casella corrispondente in verde.

Se non hai segnato nessun "sì" o se hai selezionato "no" per la prima domanda della sezione, segna "no" nella tabella ed evidenzia la casella corrispondente in rosso.

Priorità	Sottopriorità	Si	No
Formazione e responsabilizzazione degli allenatori	Formazione sulla disabilità e gli sport inclusivi		
	Miglioramento delle capacità comunicative e sociali		
	Mentoring ed esposizione controllata ad ambienti inclusivi		
Creazione di una cultura inclusiva all'interno della squadra e del club	Dare priorità alla partecipazione rispetto alla competizione		
	Personalizzazione delle attività e dei ruoli		
	Promuovere la socializzazione al di fuori dell'allenamento		
	Utilizzare una comunicazione inclusiva		
Promuovere un dialogo continuo con i genitori	Stabilire un dialogo bidirezionale		
	Responsabilizzare i genitori come sostenitori		
Sensibilizzare la comunità	Organizzazione di eventi di sensibilizzazione pubblica		
	Collaborazione con le reti locali		

Una volta completata, la tabella fornisce un quadro chiaro dei punti di forza della vostra associazione e delle aree che richiedono ulteriore attenzione.

Le caselle contrassegnate con "No" evidenziano le lacune da colmare. Le idee e i passi successivi per colmare tali lacune possono essere sviluppati utilizzando gli spunti di riflessione presenti in ciascuna sezione della checklist. Queste brevi note d'azione diventano la roadmap pratica per rafforzare ciascuna sottopriorità.

Nei prossimi mesi, questa panoramica vi aiuterà a concentrare i vostri sforzi sull'attivazione della vostra comunità sportiva, amplificando le voci di tutte le persone coinvolte e garantendo un'esperienza costantemente inclusiva.

Lavorando su questa checklist, state già plasmando un club in cui ogni persona può partecipare alla comunità come contributore attivo, non come qualcuno da integrare o salvare, ma come qualcuno che appartiene veramente. Continuate a coltivare un clima in cui l'autonomia e l'autodeterminazione guidano le vostre scelte e contribuirete a costruire un ambiente sportivo che diventa più forte, più equo e più partecipativo ogni stagione.

Riferimenti

Allport, G. W. (1979). La natura del pregiudizio. Addison Wesley Publishing Company.

Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84 (2): 191–215.

Black, K. e Williamson, D. (2011) Progettare attività fisiche e giochi inclusivi. *Design for sport*, 195-223.

Clément-Guillot, C., Rohmer, O., Forestier, C., Guillotin, P., Deshayes, M., & d'Arripe-Longueville, F. (2018). Contenuti stereotipati impliciti ed espliciti associati alle persone con disabilità fisica: lo sport cambia qualcosa? *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico*, 38, 192–201.

Commissione europea. (2018). Mappatura dell'accesso allo sport per le persone con disabilità. Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea.

Commissione europea. (2023). Guida al programma Erasmus+ (versione 1, 2024). Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea.

Eurostat. (2024). Statistiche sulla disabilità - tempo libero e partecipazione sociale. Statistiche spiegate. <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/>

Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Definizione di attività fisica adattata: prospettive internazionali. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1–20.

Martin, J. J. (2008). Autoefficacia multidimensionale e affettività nei giocatori di basket in carrozzina. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(4), 275–288.

Martin, J. J. (2013). Benefici e ostacoli all'attività fisica per le persone con disabilità: un modello socio-relazionale della prospettiva della disabilità. *Disabilità e riabilitazione*, 35(24), 2030–2037.

Martin, J., Guerrero, M., & Snapp, E. (2020). Disabilità e psicologia dello sport. *Manuale di psicologia dello sport*, 1152-1168.

Nixon, H. L. (2007). Creare opportunità sportive diversificate per le persone con disabilità. *Rivista di sport e questioni sociali*, 31(4), 417–433.

Richardson, E. V., Smith, B., & Papatomas, A. (2017). Storie collettive di esercizio fisico: dare un senso alle esperienze in palestra con coetanei disabili. *Attività fisica adattata trimestrale*, 34(3), 276–294.

Taddei, A., Anconetani, N., & Caldarelli, A. (2023). Disabilità e Sport: un connubio vincente per l'emancipazione. In C. Giacconi, I. D'Angelo, A. Marfoggia, & C. Gentilozzi (a cura di), Ecosistemi formativi inclusivi (pp. 150-165). FrancoAngeli.

Nazioni Unite. (2006). Convenzione sui diritti delle persone con disabilità. <https://social.desa.un.org/issues/disability/crpd/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-crpd>).

Vygotsky, L. S. (1978). La mente nella società: lo sviluppo dei processi psicologici superiori. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Organizzazione Mondiale della Sanità: OMS (2020). Disabilità. https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1