



NUOVE METODOLOGIE NELLO SPORT DI BASE: **NESSUNO VIENE LASCIATO INDIETRO**

Libretto per migliorare l'inclusione di bambini e giovani
con disabilità attraverso lo sport di base



TABELLA DI **CONTENUTO**

L'inizio	01
Obiettivi principali	02
Il modello TREE	03
T: Teaching Style	04
R: Rules	05
E: Equipment	06
E: Environment	07
Idee per l'attività	09
10 regole d'oro	11
Alcuni esempio di buone pratiche	12
Contatti	15

"La disabilità non è un ostacolo per l'attività fisica".



L'INIZIO



Parakarate

Poiché nei diversi contesti europei persiste una forte mancanza di inclusione dei bambini e dei giovani con disabilità nelle loro comunità, abbiamo deciso di lanciare una serie di azioni per aumentare la consapevolezza dell'importanza della loro integrazione nelle nostre società e del potere dello sport per raggiungere questi obiettivi. Gli sforzi congiunti hanno prodotto un cambiamento comportamentale nell'educazione allo sport di base, attraverso un lavoro di squadra tra la famiglia, la scuola e gli ambienti sportivi ed educativi.

È così che è nato **United in Diversity through Grassroots Sport (UDGS)**.

Un progetto coordinato dall'Asociación Multideportiva Euexia dalla Spagna, in collaborazione con Darko Teams dalla Bulgaria, Kinitiko Ergastiri dalla Grecia, Our Seven dalla Polonia e SOS Europa dall'Italia. Un'azione di 18 mesi finanziata dal Programma Erasmus + dell'Unione Europea, come partenariato collaborativo su piccola scala KA2. Uno spazio per lo scambio di buone pratiche che ha portato alla creazione di questo manuale pratico per favorire l'inclusione di bambini e giovani con disabilità attraverso lo sport di base in ogni contesto e a disposizione di chiunque.

OBIETTIVI PRINCIPALI

Lo scopo principale di questo opuscolo è quello di condividere le buone pratiche che promuovono efficacemente l'inclusione di bambini e giovani con disabilità nelle loro comunità attraverso lo sport di base. Il nostro obiettivo è fornire gli strumenti necessari a chiunque sia interessato a contribuire a un mondo più inclusivo.

Cerchiamo di rispondere alle preoccupazioni e ai bisogni delle persone con disabilità e delle loro famiglie, condividendo e rivendicando l'importanza dello sport di base come strumento essenziale ed efficace per il benessere, lo sviluppo sociale, psicologico e fisico di tutti.



Consapevolezza

Vogliamo sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza e la necessità di includere i bambini e i giovani con disabilità nelle attività sportive di base.



Valori

Il nostro obiettivo è quello di educare la comunità al rispetto, alla solidarietà, alla compagnia e al lavoro di squadra, attraverso la pratica dello sport di base.



Soppo

Essere a favore delle persone con disabilità e lottare contro ogni tipo di discriminazione ed esclusione. Utilizzare lo sport come strumento educativo per i bambini e i giovani su scala personale e sociale.

IL MODELLO TREE

Lo sport di base si basa su 3 obiettivi principali: divertirsi, imparare i valori e allenarsi.

Questo opuscolo intende illustrare le metodologie di lavoro adatte a creare un ambiente sano, sicuro e inclusivo nella realizzazione di nuove "Attività sportive di base per tutti". Sarà utilizzato come modello per la realizzazione di attività sportive in cui tutti i bambini e i giovani possano divertirsi e svilupparsi, indipendentemente dalle loro disabilità e abilità.

Abbiamo classificato queste pratiche attraverso l'approccio TREE*.

T Teaching style

Strategie/idee di comunicazione e di consegna per aiutare gli studenti a raggiungere il successo come individui e come gruppo.

R Rules

Il "behind the scenes" di ogni attività per promuovere i valori.

E Equipment

Strumenti per garantire l'inclusione e il divertimento.

E Environment

Le condizioni circostanti che spesso passano inosservate.

**Il modello TREE è uno strumento pratico utilizzato dagli allenatori per modificare giochi e attività in modo da essere più inclusivi e migliorare l'esperienza dei partecipanti".*

T: TEACHING STYLE

Questi sono alcuni principi chiave per creare un ambiente sportivo solidale e inclusivo in cui tutti possano prosperare e crescere.

Coinvolgimento della famiglia

Coinvolgere le famiglie di bambini e ragazzi nelle attività/eventi per creare una forte partnership casa-sport.

Compiti personalizzati

Adattare i compiti in base alle esigenze, agli interessi e alle capacità psicofisiche individuali, assicurando che tutti possano partecipare attivamente.

Attenzione personalizzata

Rimanere in sintonia con le paure, le barriere, i limiti e le fonti di gioia di ciascun partecipante, rispondendo in modo appropriato alle loro esigenze.

Integrazione degli allenatori

Coinvolgere gli allenatori in attività di collaborazione con il gruppo, promuovendo il lavoro di squadra e l'inclusività.

Formazione dei formatori

Fornire una formazione completa agli allenatori, sensibilizzandoli all'inclusione e all'importanza del divertimento rispetto alla competizione.



R: RULES

Incorporare questi principi nelle regole delle attività sportive per creare un ambiente in cui i bambini e i giovani di tutte le abilità possano divertirsi insieme e imparare importanti lezioni di vita.

Flessibilità

Adattare le regole per garantire equità e accessibilità. Semplificatele, modificatele o riorganizzatele e reintroducetele gradualmente man mano che i livelli di abilità aumentano.

Educazione

Fornire ai partecipanti, ai familiari e agli allenatori una formazione continua e un promemoria sulle regole, rafforzando l'inclusione e l'equità.

Fair-play

Enfatizzare i valori di fair play, rispetto e sportività nelle regole, incoraggiando interazioni positive e lavoro di squadra.

Comunicazione

Promuovere una comunicazione aperta ed efficace per garantire che tutti siano d'accordo, comprendano e seguano le regole.



Relay Race

"Lo sport praticato con gioia aiuta a risolvere molte difficoltà".

E: EQUIPMENT

Creare un ambiente in cui i partecipanti con disabilità possano praticare attività sportive in modo confortevole e sicuro, migliorando la loro esperienza complessiva.

Adattare i materiali

Rompere le barriere fisiche adattando le attrezzature alle esigenze specifiche e garantendo l'accessibilità delle sedi.

Design inclusivo

Regolare le impostazioni dell'attrezzatura utilizzata o adattarla con dimensioni, forma, colore, consistenza e/o peso diversi.

Qualità e sicurezza

Assicurarsi che tutto il materiale sia di alta qualità e rispetti gli standard di sicurezza, riducendo il rischio di incidenti o infortuni.

Disponibilità

Rendere le attrezzature adatte disponibili e facilmente accessibili a tutti i partecipanti, eliminando le barriere alla partecipazione.

"Lo sport ha un impatto positivo sull'autostima".

Ping Pong



"Lo sport è un potente strumento di inclusione sociale e di sviluppo personale e sociale".

E: ENVIRONMENT

Le attività realizzate durante il progetto hanno permesso a ciascun partner di sottolineare l'importanza di prestare attenzione all'ambiente in cui si svolgono le attività sportive.

Allenamento all'aperto

Organizzare eventi sportivi all'aperto: il contatto diretto con la natura ha molti benefici per lo sviluppo, la crescita e il rapporto dei bambini e dei giovani con lo sport e la società.

Adattabilità

Modificare l'ambiente regolando fattori come la lunghezza, l'altezza, le zone, la pavimentazione e/o le condizioni di seduta e in piedi per soddisfare le diverse abilità.

Cooperazione

Promuovere, migliorare e sostenere la collaborazione tra allenatori, famiglie e assistenti. Assicurarsi che siano pienamente coinvolti in ogni attività.

Focus divertimento

Sottolineare che lo sport di base deve privilegiare il divertimento e l'apprendimento rispetto alla competizione, creando un ambiente in cui i partecipanti possano allenarsi e divertirsi allo stesso tempo.

Colpbol



Atteggiamento comportamentale

Promuovere un atteggiamento positivo e un ascolto attivo, celebrare i risultati ottenuti, incoraggiare il sostegno tra pari e mantenere una comunicazione aperta con le famiglie (ascoltare i feedback, i dubbi, le paure, le esigenze, ecc.)

Consapevolezza

Sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di includere i bambini e i giovani con disabilità nelle attività sportive di base, promuovendo una società più inclusiva.

Formazione dei professionisti

Prestare particolare attenzione agli allenatori: sensibilizzarli all'inclusione attraverso lo sport di base e fornire loro una formazione sugli sport adattati.

Uguaglianza

Fornire pari opportunità ai partecipanti (adattando alcuni aspetti, suggerendo alternative...)

"Sport per tutti "

Nuoto



Idee per l'attività

Ecco alcune idee di attività che possono essere realizzate per promuovere l'inclusione attraverso lo sport di base:



Badminton

Uno sport di racchetta dal ritmo incalzante in cui i giocatori usano un volano per segnare punti mandandolo oltre la rete dalla parte dell'avversario.



Boccia

Uno sport di precisione con la palla, progettato per le persone con disabilità. I giocatori mirano a lanciare le loro palle colorate il più vicino possibile a un bersaglio.



Colpbol

Giocatori con e senza disabilità gareggiano insieme, utilizzando una palla morbida e regole adattate per un gioco emozionante.



Calcio

Sessioni di allenamento pensate per migliorare le abilità calcistiche, enfatizzando il lavoro di squadra e lo sviluppo individuale.



Canoa

Uno sport acquatico all'aperto in cui i partecipanti pagaiano in canoa o in kayak, spesso in fiumi, laghi o in mare.



Battaglie in famiglia

Organizzare giochi divertenti e amichevoli a cui le famiglie possano partecipare insieme, promuovendo il lavoro di squadra e l'affiatamento.



Parakarate

Una variante del karate, adattata alle persone con disabilità e che tiene conto delle capacità di ciascun partecipante.



Role Playing

Un gioco interattivo in cui i partecipanti assumono personaggi di fantasia, utilizzando lo sport mescolato alla creatività.



Giochi da tavolo umani

Creare un'attività sportiva con il gioco Dooble in versione umana: i partecipanti dovranno correre, saltare, muovere il corpo per entrare in contatto con grandi immagini sul pavimento.



Hikes

Esplorare la natura a piedi e regolare i livelli di coinvolgimento fisico. Provare percorsi diversi, orari diversi, ecc.



Sport e natura

Combinare sport e consapevolezza ambientale (fare una passeggiata o una corsa leggera nella natura, raccogliere i rifiuti negli spazi pubblici, ecc.)



Attività acquatiche

Per esempio, organizzare una staffetta con grandi boe a cui possono partecipare tutti, indipendentemente dalla loro capacità di nuotare.

10 REGOLE D'ORO PER L'INCLUSIONE NELLO SPORT

1. Promuovere le pari opportunità, indipendentemente da sesso, razza, età, etnia, abilità o provenienza;
2. Dare priorità al divertimento e allo svago nello sport di base;
3. sensibilizzare gli allenatori/educatori sulla necessità di includere i bambini e i giovani con disabilità nello sport di base;
4. Utilizzare lo sport di base come strumento per insegnare ai partecipanti i valori del lavoro di squadra, della sportività, del rispetto, della tolleranza e della solidarietà;
5. Adattare i compiti e l'ambiente alle esigenze specifiche, agli interessi e alle capacità psicofisiche di ciascun individuo;
6. Combinare la natura con le attività sportive;
7. Coinvolgere le famiglie e la comunità locale negli eventi sportivi;
8. Migliorare la collaborazione tra famiglie, allenatori, bambini e ragazzi.
9. Stabilire un ambiente di sostegno celebrando i risultati e promuovendo il supporto tra pari;
10. Adattare lo stile di insegnamento per garantire una buona comunicazione e coesione nel gruppo.

ALCUNI ESEMPI DI BUONE PRATICHE

Attività di badminton



- **In Grecia:**

Organizzazione di una gara di nuoto in piscina: alcuni bambini e ragazzi non sapevano nuotare, quindi il materiale è stato adattato e sono state utilizzate grandi boe per la gara. È stata creata una squadra di giovani disabili che giocano a bocce con un giocatore professionista.

Realizzazione di attività di badminton per bambini e ragazzi con e senza disabilità.



Attività in piscina

- **In Italia:**

Realizzazione di una giornata promozionale di calcio con bambini e giovani disabili. Le attività sono state condotte da allenatori specializzati nel calcio adattato. Hanno adattato le attività alle esigenze individuali di ogni partecipante, fornendo supporto e incoraggiamento costante. La comunità locale è stata coinvolta attraverso una mostra interattiva organizzata per sensibilizzare l'opinione pubblica sulle disabilità e per mostrare come lo sport possa contribuire allo sviluppo e al benessere delle persone con disabilità.

Torneo 3x3



Parakarate

- **In Spagna:**

Organizzazione di un evento di canoa in cui hanno collaborato bambini e ragazzi con e senza disabilità. Uno dei partecipanti aveva troppa paura di stare in canoa, così gli istruttori e gli educatori sono rimasti attenti alle sue esigenze, lo hanno invitato a uscire e si sono congratulati con lui per averci provato.

Organizzazione di un evento di iniziazione al paracadutismo con una squadra di professionisti.

Realizzazione di una partita di Colpbol e di un torneo di Futbol 3x3.

- **In Polonia:**

È stata creata un'attività sportiva con il gioco Dooble in versione umana, per migliorare la coordinazione dei partecipanti, oltre ad attività di yoga e piscina.

"Futsal senza barriere": un movimento nazionale per l'equiparazione delle opportunità attraverso lo sport.

Sono state realizzate passeggiate nordiche per combinare lo sport con la natura.



Futsal Senza Barriere

Passeggiata
Nordica



- **In Bulgaria:**

È stato preparato un evento chiamato "Battaglie familiari", con il motto "i bambini possono unire e ispirare". Sia i genitori che i loro figli hanno partecipato a queste attività (calcio, basket, pallavolo, staffetta, corsa leggera...).

Organizzazione di un evento sportivo ed ecologico per bambini di club sportivi e persone svantaggiate, durante il quale hanno avuto l'opportunità di fare escursioni in montagna, allenarsi con la corsa leggera, raccogliere rifiuti, ecc.

Gara a
staffetta





UDGS CONTATTI

Asociación Multideportiva Euexia (Spagna)

- ✉ ameuexia@gmail.com
- 📷 [a.m.euexia](https://www.instagram.com/a.m.euexia)
- 📌 Asociación Multideportiva EUEXIA

Darko Teams (Bulgaria)

- ✉ mitko_tasev@abv.bg
- 📷 [darkoteam_academy](https://www.instagram.com/darkoteam_academy)
- 📌 Школа по лека атлетика Darko Team - София

Our Seven (Polonia)

- ✉ nasza_siodemka@interia.pl
- 📌 Stowa rzyszenie Nasza Siódemka

Kinitiko Ergastiri (Grecia)

- ✉ info@kinitikoergastiri.gr
- 📷 [kinitikoergastiri](https://www.instagram.com/kinitikoergastiri)
- 📌 Κινητικό Εργαστήρι Ιλιουπολις

SOS Europa (Italia)

- ✉ info@soseuropa.it
- 📷 [sos_europa](https://www.instagram.com/sos_europa)
- 📌 SOS Europa