



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# SACREE

Autism & Sport

## Versione 1.2 della guida per i professionisti del settore sportivo

<b>Nome del progetto</b>	Sport e Autismo, dalla diagnosi scientifica alla CREazione di un modello pedagogico Europeo (SACREE)
<b>Data</b>	Marzo 2024
<b>Versione</b>	V1.2
<b>Autori</b>	Tutti i partner
<b>Proprietario</b>	Progetto Sacree

### Partner



FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*



**inovar**autismo.

UFR **STAPS** Sciences et techniques  
des activités physiques  
et sportives

**UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ**



**Culture  
Sport  
Santé  
Société**



## Informazioni sul documento

Nome del progetto	Progetto Sacree
Riferimento del progetto	101050137
Titolo del prodotto rilasciato	Guida per i professionisti del settore sportivo
Numero del prodotto rilasciato	D3.5
Numero del pacchetto di lavoro	3
Data di consegna	Marzo 2024
Partner principale	SUZAH
Autori	Tutti
Revisori	Tutti
Livello di diffusione	PU
Tipologia	Report
Versione	V1.2
No. di pagine inclusa la copertina	105
Parole chiave	Sacree, Erasmus+, Autismo, Sport, Guida per i professionisti del settore sportivo

### Sommario

Questo documento comprende una guida completa e adattata per i vari soggetti interessati presenti all'interno delle strutture sportive. Questa guida fornisce:

- Conoscenze di base necessarie per lavorare con persone autistiche.
- Suggerimenti per supportare le specifiche esigenze degli atleti autistici nelle attività sportive e negli ambienti sportivi.
- Consigli per le organizzazioni che desiderano sviluppare programmi sportivi adattati per atleti autistici.

## Esonero da responsabilità

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Cofinanziato  
dall'Unione europea





## Indice

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>
Presentazione della guida	3
Questa guida è disponibile anche in altre lingue	5
Presentazione dei partner	6
<b>PARTE 1: PERCHÉ È IMPORTANTE COINVOLGERE LE PERSONE AUTISTICHE NELLO SPORT?</b>	<b>7</b>
1.1 Perché le persone autistiche ne hanno bisogno: l'impatto positivo dello sport per le persone autistiche	7
1.2 Ampliare i programmi sportivi: sviluppare e migliorare opportunità per tutti	9
<b>PARTE 2: UNA BREVE INTRODUZIONE ALL'AUTISMO</b>	<b>10</b>
2.1 Smontare i preconcetti sull'autismo	10
2.2 Cos'è lo spettro autistico?	11
2.3 Mentalità generale da avere	12
<b>PARTE 3: MIGLIORARE LE ATTIVITÀ SPORTIVE PER LE PERSONE AUTISTICHE: CONSIDERAZIONI CHIAVE E STRATEGIE PER UNA REALIZZAZIONE DI SUCCESSO</b>	<b>13</b>
3.1 Ottimizzare l'ambiente: considerazioni essenziali e strategie per comprendere e affrontare le differenze sensoriali nelle persone autistiche	13
3.2 Comunicazione e interazione: considerazioni chiave negli ambienti sportivi	18
3.2.1 Comprendere le differenze nella comunicazione	18
3.2.2 Esplorare le interazioni sociali	21
3.3 Comprendere le differenze motorie e cognitive: consigli per programmi sportivi inclusivi	24
3.3.1 Comprendere e adattarsi alle differenze motorie	24
3.3.2 Accogliere la diversità cognitiva	27
3.4 Garantire sicurezza e supporto alle persone autistiche	31
3.4.1 Migliorare le misure di sicurezza	31
3.4.2 Strategie di supporto per affrontare situazioni difficili	32
3.5 Attori sociali da mobilitare	34
3.5.1 Coinvolgere le famiglie	34
3.5.2 Colleghi di squadra: promuovere la collaborazione e le relazioni di sostegno	35
<b>PARTE 4: MIGLIORARE LO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE: CONSIGLI PER CHI EROGA SERVIZI SPORTIVI</b>	<b>38</b>
4.1 Linee guida e strategie organizzative per la creazione di programmi sportivi inclusivi per persone autistiche	38
4.2 Trovare supporto finanziario per il programma	43
4.3 Quali sport e come	47
4.4 Conoscenza dei membri dello staff	47
<b>PARTE 5: ESPERIENZE DA ORGANIZZAZIONI CHE HANNO ISTITUITO CON SUCCESSO ATTIVITÀ SPORTIVE PER LE PERSONE AUTISTICHE</b>	<b>50</b>
Risorse	54
Bibliografia e sitografia	56
Crediti	64



## INTRODUZIONE

---

### Presentazione della guida

Questa guida è prodotta come parte del **progetto Sacree** (Sport e Autismo, dalla diagnosi scientifica alla CREazione di un modello educativo europeo). Questo progetto è finanziato dal programma **Erasmus+ Sport** della **Commissione Europea** e ha un duplice obiettivo:

- **Migliorare la qualità di vita delle persone autistiche favorendo la loro partecipazione alle attività sportive** attraverso lo sviluppo di un modello per programmi sportivi adattati alle loro esigenze e diffuso in tutta l'Unione Europea.
- **Affrontare la lacuna esistente nella conoscenza scientifica** della relazione tra sport e autismo.

Il nostro programma sportivo comprende una **guida completa adattata per i diversi soggetti interessati presenti all'interno degli ambienti sportivi**. Che si tratti di un club che desidera avviare attività sportive inclusive per persone autistiche, di un'organizzazione che cerca di migliorare il programma esistente, di un allenatore in cerca di preziosi consigli o di un volontario desideroso di contribuire ma privo di competenze specifiche in questo ambito, la nostra guida fornirà quindi supporto pratico e orientamento in tutte le situazioni citate.

#### Questa guida fornirà:

- **Conoscenze di base** necessarie per lavorare con persone autistiche.
- **Suggerimenti per supportare le esigenze specifiche** degli atleti autistici nelle attività sportive e negli ambienti sportivi.
- **Consigli** per le organizzazioni che cercano di sviluppare programmi sportivi per individui autistici.

**Questa versione 1.2 è preliminare** e non definitiva, *la guida completa sarà pubblicata al termine del progetto nel 2025*. Stiamo lavorando giorno dopo giorno per migliorarla. Inoltre, a breve sarà disponibile uno strumento di apprendimento online.

**Vi preghiamo di condividere eventuali raccomandazioni, suggerimenti o consigli contattandoci all'indirizzo [sacree.project.autism@gmail.com](mailto:sacree.project.autism@gmail.com).**



Esprimiamo la nostra più **profonda gratitudine a tutte le persone che hanno contribuito alla creazione di questo documento:**

- Coloro che hanno partecipato al nostro questionario online riguardante le esperienze delle persone autistiche,
- Coloro che hanno generosamente condiviso le loro intuizioni attraverso interviste,
- Coloro che hanno dedicato il loro tempo a revisionare la Versione 1.1 del nostro programma sportivo su misura per le persone autistiche e hanno fornito preziosi feedback attraverso un questionario che ne valuta la qualità.

Il vostro supporto e la vostra collaborazione sono stati indispensabili nella definizione di questo documento e rivolgiamo il nostro più sentito ringraziamento a ciascuno di voi.

Per quanto riguarda il layout: tutti i grafici che hanno creato le icone presenti in questo documento sono menzionati nella sezione Crediti di questo documento, in conformità con le condizioni d'uso indicate sul sito web Flaticon.



Questa guida è disponibile anche in altre lingue 

La prima versione della **guida per i professionisti nel settore dello sport** è stata **tradotta** nelle lingue dei partner del progetto Sacree, incluse **italiano** (questo documento), **inglese**, **francese**, **croato** e **portoghese**.



La guida per i professionisti in **francese**: [clicca qui](#)



La guida per i professionisti in **inglese**: [clicca qui](#)



La guida per i professionisti in **croato**: [clicca qui](#)



La guida per i professionisti in **portoghese**: [clicca qui](#)

Questi link ti indirizzano alla sezione "**Documenti da scaricare**" sul nostro sito web, <https://sacree.eu/it/>, dove è possibile accedere a tutti i documenti tradotti.



## Presentazione dei partner



Creata nel 1898, la **Federazione Omnisport ASPTT (FSASPTT)** rappresenta oggi 240 club multisportivi che propongono 200 attività sportive e culturali a 200.000 membri. Riconosciuta dal Ministero dello Sport e dal CNOSF (Comitato Olimpico Nazionale Francese), l'ASPTT è un membro attivo nel mondo dello sport. Propone attività sportive a tutti, indipendentemente dall'età, dalle capacità fisiche e dalle condizioni. Dal 2016 l'ASPTT gestisce un progetto sportivo per l'inclusione dei bambini autistici.

Sito web: <https://asptt.com/>



Il **laboratorio Cultura, Sport, Salute e Società (C3S)** è un'unità di ricerca (etichetta EA4660) dell'**Università di Borgogna - Franca Contea (Francia)**. Il team riunisce ricercatori, tra cui 20 professori e associati e 30 studenti di dottorato multidisciplinari, che studiano l'attività motoria e lo sport. Gli scienziati dedicano le loro ricerche agli effetti di diversi tipi di attività sportive e modalità di allenamento su fattori psicomotori, fisiologici, sociologici e comportamentali.

Sito web: <http://laboratoire-c3s.fr/>



**SS Romulea (SSR)** è un club di calcio storico italiano presente a Roma fondato nel 1922 per tutte le categorie giovanili (500 membri dai 5 ai 19 anni, maschi e femmine). Il club li sostiene nel calcio professionistico e attraverso la Romulea Autistic Football Club, promuove il calcio anche tra i giovani e gli adulti nello spettro autistico in modo inclusivo, con una squadra mista composta da giocatori nello spettro autistico e altri giocatori che svolgono funzioni di supporto: educatori volontari, genitori e amici.

Website: <https://autisticfootball.club>



**Autism-Europe (AE)** è un'associazione internazionale creata nel 1983 il cui obiettivo principale è promuovere i diritti delle persone autistiche e delle loro famiglie e aiutarle a migliorare la loro qualità di vita. Assicura un collegamento efficace tra quasi 90 organizzazioni membro per l'autismo provenienti da 40 paesi europei, governi e istituzioni europee e internazionali. Gioca un ruolo chiave nell'aumentare la consapevolezza pubblica e nell'influenzare le decisioni europee sui diritti delle persone autistiche.

Sito web: <https://www.autismeurope.org/>



The **Croatian Union of Associations for Autism (CUAA)** è un'organizzazione non governativa che unisce 14 organizzazioni diffuse in Croazia, unite dall'obiettivo comune di migliorare la vita delle persone autistiche e delle loro famiglie. Il loro obiettivo generale è promuovere il benessere e la qualità della vita delle persone autistiche, incoraggiando attivamente la creazione di una rete completa di servizi e sistemi di supporto per le persone autistiche in tutta la Croazia.

Sito web: <https://www.autizam-suzah.hr/>



**Inovar Autismo (IA)** è un'associazione per la cittadinanza e l'inclusione fondata nel 2016, con lo status di IPSS e NGPD. L'associazione difende i diritti delle persone autistiche, responsabilizzando la società ad accettare la diversità come qualcosa di "normale". Per promuovere la piena partecipazione delle persone autistiche alla società, incoraggia l'inclusione di tutte le persone, difendendo il principio che non sono le persone a doversi adattare ai contesti, ma che i contesti devono essere "riabilitati" per includere tutta la diversità umana.


Sito web: <https://www.inovarautismo.pt/>





## PARTE 1: PERCHÉ È IMPORTANTE COINVOLGERE LE PERSONE AUTISTICHE NELLO SPORT?

### 1.1 Perché le persone autistiche ne hanno bisogno: l'impatto positivo dello sport per le persone autistiche

 Questa sezione non è stata ancora definita ed è attualmente in fase di redazione da parte del team scientifico.

Lo sport e l'attività motoria offrono benefici preventivi e terapeutici a vita per tutti gli individui, inclusi quelli autistiche.

Per le malattie croniche, **lo sport e l'attività motoria hanno ridotto il rischio relativo di:**

- **29-41%** per la **mortalità prematura** (ANSES, 2016; INSERM, 2018),
- **20-30%** per il **diabete di tipo 2** nelle popolazioni target (Gill and Cooper, 2008),
- **25%** per il **cancro al colon** (Wollin, 2009) e il **cancro al seno** (INSERM, 2018),
- **45%** per la malattia di **Alzheimer** e **18%** per la malattia di **Parkinson** (Hamer and Chida, 2009).

Lo sport gioca anche un ruolo nella prevenzione delle complicanze, nella riduzione delle ricadute e nella gestione del declino:

- Nelle **malattie coronariche**, il rischio relativo di morte diminuisce del **16%** (ad esempio, da 60 minuti al giorno di attività motoria, Loprinzi e Addoh, 2016).
- Per il **cancro**, l'attività motoria migliora i risultati del trattamento e la tolleranza alla fatica, e riduce il rischio relativo di ricadute (ad esempio, del **20%** con 2 ore a settimana di attività motoria, INSERM, 2018).
- Nella **salute mentale**, il rischio relativo di ricaduta nella depressione diminuisce del **51%** (Babyak et al., 2000).
- Per le **malattie neurodegenerative**, l'attività motoria rallenta il declino sensorimotorio e cognitivo, ottimizzando la qualità della vita (Mahalakshmi et al., 2020).

I risultati indicano che **praticare uno sport può offrire alle persone autistiche una serie di vantaggi fisici, psicologici e sociali**. Dal punto di vista fisico, lo sport favorisce lo sviluppo delle capacità motorie, la coordinazione e la forma fisica generale, migliorando quindi il benessere complessivo dell'individuo. È interessante notare che non esistono controindicazioni complete per nessuna attività sportiva, anche se alcune richiedono una preparazione specifica. Ognuna infatti può fornire benefici in un'area specifica. Nel frattempo che questa parte venga finalizzata, date un'occhiata alle nostre **conclusioni preliminari**.



Alcuni studi internazionali hanno identificato diversi **benefici** dello sport e dell'attività motoria per le persone autistiche, tra cui il **miglioramento**, ad esempio:

- delle abilità sociali (Alexander et al., 2011), ma è solo uno studio a caso singolo,
- delle **abilità motorie** (Huseyin, 2019),
- della **qualità del sonno** (Wachob e Lorenzi, 2015),
- della **forma fisica** (Pierantozzi et al., 2022),
- del **coinvolgimento nella comunità** (Kunzi, 2015).

Partecipare allo sport non solo sviluppa le capacità fisiche e motorie, ma **favorisce anche importanti competenze essenziali per la vita quotidiana**. Attività legate alla cura di sé, come vestirsi, allacciarsi le scarpe e mantenere cura e igiene personale, possono essere generalizzate dallo sport, influenzando positivamente l'indipendenza e la qualità complessiva della vita (Huseyin, 2019).

Inoltre, l'interesse per lo sport **rappresenta un modo per contrastare le abitudini sedentarie**, riducendo il rischio di problemi di salute cronici e mitigando gli effetti collaterali dei farmaci. Questo coinvolgimento attivo aiuta a gestire condizioni comuni come ansia, depressione e obesità, spesso sperimentate dalle persone autistiche (Kunzi, 2015).



**Per avere ulteriori informazioni, vi invitiamo ad attendere la pubblicazione di una recensione narrativa sull'effetto dello sport sulle persone autistiche, scritta dall'Università di Franche Comté, uno dei partner del progetto Sacree. Il link all'articolo sarà incluso nella versione finale di questa guida.**



## 1.2 Espandere i tuoi programmi sportivi: sviluppare e migliorare opportunità per tutti

### Per sviluppare i tuoi programmi sportivi



Stabilire una varietà di sport accessibili per le persone nello spettro autistico può **distinguere positivamente la tua organizzazione** rispetto a quelle che non offrono tali servizi. Questo approccio proattivo rafforza il tuo impatto sociale e ti posiziona come catalizzatore dell'inclusione e dell'innovazione sociale. Inoltre, può ampliare la tua **visibilità**, raggiungendo un pubblico diversificato che va dagli attuali e potenziali appassionati dello sport a partner e portatori di interesse.

Espandere i tuoi programmi sportivi per includere individui autistici può anche portare a un **aumento dei tassi di partecipazione**. Gli individui autistici costituiscono una **parte significativa della popolazione**, con tassi di prevalenza che vanno dall'1% al 2% nei Paesi membri dell'Unione Europea, che equivale a circa 4,5-9 milioni di cittadini europei.

### Per migliorare i tuoi programmi sportivi



Partecipare al processo di creazione di un programma sportivo accessibile per individui autistici offre **opportunità preziose per la crescita personale e lo sviluppo delle competenze**. Inoltre, molte delle intuizioni acquisite da queste esperienze possono essere applicate in contesti più ampi al di là dell'autismo, a beneficio di gruppi diversificati.

Incorporare pratiche inclusive nei tuoi programmi sportivi può **migliorare la dinamica generale e la qualità dei tuoi servizi**. La ricerca ha dimostrato che i programmi sportivi possono **favorire il progresso sia per individui autistici che neurotipici**, promuovendo anche atteggiamenti positivi tra gli individui neurotipici verso coloro che sono nello spettro autistico.



## 2: BREVE INTRODUZIONE ALL'AUTISMO

### 2.1 Smontare i pregiudizi sull'autismo

Siamo consapevoli che i **pregiudizi**, i **miti** e gli **stereotipi** sull'autismo sono diffusi, spesso portando alla **stigmatizzazione**, **discriminazione** e **violenza** contro gli individui autistici e le loro famiglie. È essenziale **sfatare questi stereotipi** e **promuovere una società inclusiva che rispetti la neurodiversità**. Per aiutare in questo sforzo, forniamo il seguente foglio informativo (disponibile negli allegati):



#### DA SAPERE



- L'autismo **non è una malattia**, è una **condizione del neurosviluppo**. A differenza di una malattia, l'autismo non può essere trasmesso o curato, ma ci sono modi per migliorare la qualità della vita e gestire alcuni aspetti problematici di questa condizione.
- **Non esiste un legame causale tra stili di genitorialità e lo sviluppo dell'autismo**. Le cause dell'autismo sono genetiche e ambientali. Non tutti gli individui autistici hanno una disabilità intellettiva e, viceversa, non tutti gli individui con una disabilità intellettiva sono autistici.
- Gli individui autistici possono sperimentare **crisi**, che **non sono atti di capriccio** ma spesso il loro modo di esprimere disagio in risposta a situazioni opprimenti.
- Il fatto che una persona autistica **non parli non implica una mancanza di intelligenza o l'incapacità di comunicare**.
- Anche se l'autismo può influenzare l'apprendimento, **non è sinonimo di una disabilità specifica di apprendimento**.
- **Nessuno sport è fuori portata per le persone autistiche**, anche se ogni sport offre benefici specifici e può richiedere adattamenti. La convenienza di un'attività varia da persona a persona.

Sentiti libero di scaricare il foglio "**Pregiudizi sull'autismo**" (disponibile negli allegati) e distribuirlo all'interno delle tue comunità locali e organizzazioni sportive. Il documento è disponibile nell'appendice.



## 2.2 Che cos'è lo spettro autistico?

### DA SAPERE

- L'autismo è **una condizione** che si manifesta in modo diverso: sebbene ci siano caratteristiche comuni tra gli individui autistici, l'esperienza di ogni persona è unica (Garratt & Abreu, 2023). Possono avere una **vasta gamma di bisogni di supporto in diverse aree come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione sensoriale e la percezione**, ecc. Non esiste un solo modo per essere autistici.
- **L'autismo può essere associato ad altre disabilità e condizioni** che richiedono attenzione, tra cui, ma non solo: il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), la sindrome di Down, l'epilessia, la sindrome di Rett, la sclerosi tuberosa, l'ansia, i disturbi digestivi, i disturbi del sonno, le disabilità intellettive, la disabilità di apprendimento, il sovrappeso, i tic, il disturbo ossessivo compulsivo (OCD), la schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).
- Le **sfide delle funzioni esecutive**, che riguardano la pianificazione, il controllo del comportamento e l'adattamento alle situazioni sociali, possono presentarsi in diverse forme, tra cui **difficoltà nell'elaborazione delle informazioni, nell'attenzione e nella regolazione emotiva** (van der Gaag, 2017).
- Le persone autistiche possono aver **bisogno di adattamenti** nel loro ambiente di vita, di apprendimento e di lavoro per accomodare le loro differenze uniche.
- "**Stimming**", o **comportamenti auto-stimolatori**, sono comuni tra gli individui autistici e servono come mezzo di tranquillizzazione o concentrazione. Lo stimming è una **forma naturale di auto-regolazione**, che coinvolge movimenti ripetitivi del corpo o vocalizzazioni, che possono aumentare durante periodi stressanti (Kapp et al., 2019).
- Quando le persone autistiche si sentono completamente sopraffatte, possono vivere un **meltdown**. Ciò può comportare manifestazioni verbali come gridare o piangere, azioni fisiche come calciare o colpire, o ritirarsi e chiudersi completamente, conosciuto come "shutdown". È importante distinguere meltdown e shutdown da capricci o rabbia intenzionale, poiché sono risposte involontarie e non motivate dal desiderio di ottenere o evitare qualcosa. **Il modo in cui queste reazioni si manifestano e le soluzioni per aiutare variano molto da persona a persona.**
- **Tutti gli individui autistici possono trarre benefici simili dallo sport**, anche coloro che richiedono un supporto e un'attenzione significativi.

Sentiti libero di scaricare il foglio "**Miti sull'autismo**" (disponibile negli allegati) e distribuirlo all'interno delle tue comunità locali e organizzazioni sportive. Il documento è disponibile nell'appendice.

**Il resto di questa guida ti aiuterà ad acquisire le basi sull'autismo.**



## 2.3 Mentalità generale da avere



### Motivazione ed entusiasmo:

È importante offrire un **livello minimo di sostegno e incoraggiamento** per garantire l'avanzamento dell'atleta, mettendo l'accento sia sul progresso che sull'indipendenza.

Stabilire una **relazione profonda e di sostegno tra l'allenatore e l'atleta** svolge un ruolo fondamentale nel favorire il coinvolgimento delle persone autistiche nello sport.

Il compito degli allenatori comprende garantire che le attività sportive siano non solo **piacevoli**, ma anche **adattate alle esigenze uniche di ciascun individuo**.

Per fornire un supporto efficace alle persone autistiche, è essenziale avere un team di personale qualificato, motivato ed entusiasta. Questi membri del personale dovrebbero essere totalmente impegnati nel proprio lavoro e **godere dell'occasione di potere lavorare con individui che possono avere bisogni complessi**. È fondamentale che il personale sia in grado di **vedere oltre le complessità di questi bisogni e concentrarsi sulla persona al centro**. L'empatia e la comprensione svolgono un ruolo vitale nelle loro interazioni.



### Routine e prevedibilità

Non dovresti cercare di creare qualcosa di nuovo e diverso tutto il tempo. Le persone autistiche spesso si trovano ad **affrontare un livello di stress e ansia più elevato di fronte ai cambiamenti**, anche nel contesto dello sport. Questo cambiamento può riguardare vari aspetti, tra cui modifiche all'ambiente di gioco, cambiamenti nella dinamica di squadra con nuovi partecipanti o allenatori, o l'adattamento a regole diverse imposte da un arbitro diverso nei tornei. Molti atleti autistici esprimono una **forte dipendenza da routine e strutture organizzative** nella loro vita per fronteggiare con successo queste sfide.



### Apertura mentale e comprensione:

Sii consapevole che ciò che potrebbe essere considerato "normale" o "buono" per le persone non autistiche potrebbe non essere adatto o giusto per le persone autistiche.

Invece di etichettare le persone come "complesse", cerca di **capire ed empatizzare** con la loro **prospettiva unica**.

È importante implementare un **approccio centrato sulla persona** che comprenda le esigenze e le caratteristiche uniche delle persone, in particolare le **preferenze di comunicazione e interazione** e favorisca relazioni basate sulla fiducia non solo con gli atleti e le loro famiglie.

Comprendere il **profilo "a punta"** della persona autistica. Infatti, gli individui autistici mostrano un profilo vario e a volte irregolare di **punti di forza e debolezza cognitive**, denominato "profilo a punta". Questo profilo evidenzia come possono **eccellere in determinate aree** mentre affrontano **sfide o deficit in altre**. Ciò influisce profondamente sull'apprendimento e sul funzionamento adattivo. Sfide significative includono stili di elaborazione lenti/differenti, memoria di lavoro limitata e difficoltà isolate nel funzionamento intellettuale (Greaves-Lord et al., 2022). Tra le aree in cui regolarmente hanno esperienze positive ci sono ad esempio una buona qualità di osservazione, una migliore attenzione ai dettagli, ecc.



### Adattabilità e flessibilità

Permettere **opportunità di pause**, riposo e momenti di relax personali. Trovare il giusto **equilibrio** tra il bisogno di ripetizione, **familiarità** e similitudine rispetto all'esposizione al cambiamento, alla varietà e alle **nuove esperienze**.



## PARTE 3: POTENZIARE LE ATTIVITÀ SPORTIVE PER LE PERSONE AUTISTICHE: CONSIDERAZIONI CHIAVE E STRATEGIE PER UNA REALIZZAZIONE DI SUCCESSO

Questa parte della guida fornisce **conoscenze essenziali per il supporto agli individui autistici e offre indicazioni su strategie appropriate che è possibile attuare nei programmi sportivi**, suddivise per **facilità di attuazione da livello 1 a livello 3** (dal più facile al più sfidante). Non si tratta di un insieme di regole rigide, ma piuttosto di una **raccolta di suggerimenti, ispirazioni e prospettive** adattate a diverse situazioni. È importante notare che queste indicazioni non sono universalmente applicabili a tutti gli individui autistici e in ogni contesto, ma rappresentano **tendenze generali e strategie**, non una soluzione adatta a tutti.

### 3.1 Ottimizzare l'ambiente: considerazioni essenziali e strategie per comprendere e affrontare le differenze sensoriali nelle persone autistiche

In ogni ambiente di apprendimento, le persone si affidano ai loro sensi per comprendere l'ambiente circostante e impegnarsi o funzionare efficacemente al suo interno. Questo processo è definito **integrazione sensoriale** (Stevenson, 2008) e ruota attorno ai cinque sensi comunemente riconosciuti: **udito, vista, tatto, olfatto e gusto**. Inoltre, comprende altri sistemi sensoriali altrettanto vitali per il normale funzionamento, tra cui il **sistema propriocettivo** (percezione della posizione delle diverse parti del corpo) e il **sistema vestibolare** (contribuisce al senso del movimento e dell'equilibrio) (NAT, 2019).

#### DA SAPERE

- Le persone autistiche possono affrontare **sfide nel processare le informazioni sensoriali quotidiane**. I loro sensi possono essere **ipersensibili** o **iposensibili**, o entrambi, in momenti diversi.
- Differenze sensoriali come queste giocano un **ruolo significativo nel plasmare le loro emozioni e comportamenti**, influenzando quindi notevolmente le loro esperienze quotidiane (NAT, 2021).
- Queste sfide possono anche intensificare **l'ansia, lo stress, ostacolare la partecipazione alla comunità** e talvolta persino causare disagio (Iemmi et al., 2017). A volte, le differenze sensoriali possono generare comportamenti che possono essere percepiti come aggressivi o maleducati da parte degli altri (Stevenson, 2008).
- L'esposizione prolungata allo stress e al sovraccarico sensoriale può portare a una condizione nota come **esaurimento autistico**. Questa sindrome si manifesta quando lo **stress cronico della**



**vita e le aspettative eccessive superano la capacità di gestione individuale** (Raymaker et al., 2020). È caratterizzata da estrema stanchezza, regressione delle abilità precedentemente acquisite (ad esempio, cura di sé, linguaggio), sensibilità aumentata agli stimoli sensoriali, difficoltà di regolazione delle funzioni esecutive, attenzione, emozioni, effetti negativi sulla salute mentale e potenzialmente pensieri di autolesionismo (Mantzas et al., 2022).

- Quando una persona autistica si sente completamente sopraffatta, può avere un **meltdown**, un crollo emotivo. Questo può comportare scatti verbali come urlare o piangere, azioni fisiche come calci o colpi, o ritirarsi e chiudersi completamente, conosciuto come "shutdown". È importante distinguere i crolli emotivi e gli shutdown dalle crisi di nervi o dalla rabbia deliberata, in quanto sono risposte involontarie e non sono motivate dal desiderio di ottenere o evitare qualcosa. **Il modo in cui queste reazioni si manifestano e le soluzioni per aiutare variano notevolmente da persona a persona.**

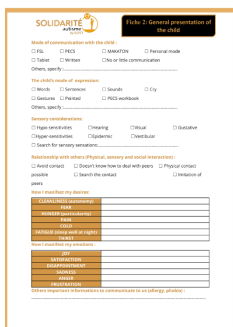
- A causa delle **differenze nell'esperienza sensoriale**, l'esperienza dello sport e dell'attività motoria per le persone autistiche può variare significativamente.





**SUGGERIMENTI:**

Prima di tutto, consigliamo di **distribuire un modulo all'inizio della stagione sportiva che includa una sezione sulle caratteristiche sensoriali** per aiutarvi a comprendere il profilo della persona autistica. Il foglio 2 dell'allegato è un esempio del modulo utilizzato dalla ASPTT, **che potete adattare** in base alle informazioni che volete raccogliere.



**Creare un ambiente uditivo tranquillo**

**SUGGERIMENTI:**

**Level 1**

- Se metti della **musica, verifica che non sia un problema.**
- Per precauzione, prepara delle **cuffie con cancellazione del rumore o dei tappi** per le orecchie.
- Evita di usare suoni acuti o improvvisi** come fischietti o urla che potrebbero sopraffare le persone con sensibilità sensoriale.

- Per attività indoor, **riduci il rumore** utilizzando tende alle pareti, tappeti sul pavimento, soffitti alti o assorbenti del suono, **chiudi le porte** se ci sono rumori esterni, ecc.
- Per nascondere il suono fastidioso coprendolo con "**rumore bianco**", un tono generato casualmente che combina tutte le frequenze sonore contemporaneamente, può essere utilizzato per coprire i rumori indesiderati saturando il sistema uditivo.

**Level 2**

**Level 3**

- Prepara un **luogo tranquillo** se la persona ha bisogno di stare da sola per un momento.
- Se l'attività è all'aperto, fai **attenzione ai mezzi in movimenti** (biciclette, auto, ecc.).
- Evita ambienti affollati.**
- Sii consapevole di rumori** come il ticchettio degli orologi, il ronzio delle luci, i rumori della strada, i lavori di costruzione/manutenzione a distanza. Il minimo suono impercettibile può essere irritante e distraente (Simpson, 2016).

**Considerazioni utili sull'illuminazione**

**SUGGERIMENTI:**

**Level 1**

- Preparare degli **occhiali da sole**, da usare se necessario.
- Fare attenzione ai **flash quando si scattano foto.**
- Utilizzare la luce naturale** quando possibile per creare un'atmosfera rilassante.



- Regolare la **luminosità delle luci a soffitto** per ridurre l'intensità e l'eventuale abbagliamento.
- Offrire **zone ombreggiate o ripari** per le persone sensibili alla luce solare intensa.

Level 2

Level 3

- Cercare di evitare un eccesso di **luci brillanti** o **fluorescenti**.
- Creare zone con diversi livelli di illuminazione** per soddisfare diverse esigenze sensoriali.

---

### Gestione degli odori negli ambienti sportivi

#### SUGGERIMENTI:

Level 1

- Pulire e mantenere** regolarmente attrezzature sportive, tappeti e altre superfici per evitare l'accumulo di odori.
- Assicurarsi di avere una **corretta ventilazione** prima di ogni sessione.

- Valutare l'uso di **prodotti neutralizzanti di odori** (deodoranti per ambienti o diffusori con profumi neutri).

Level 2

Level 3

- Valutare l'adozione di regolamenti sull'uso dei profumi.

---

### Utilizzare strategie di rilassamento nelle attività sportive.

#### SUGGERIMENTI:

Level 1

- Inizia** ogni sessione con alcuni minuti di **esercizi di respirazione profonda**. Pratica lente inspirazioni attraverso il naso e dolci espirazioni attraverso la bocca per favorire il rilassamento.
- Incorpora **esercizi di stretching** leggeri **nel riscaldamento**. Svolgi movimenti che rilasciano la tensione nei muscoli, come toccare il cielo con le mani, toccare le dita dei piedi e allungare braccia e gambe.
- Coinvolgi in giochi con la palla** tranquilli come farla rotolare o lanciare palline morbide. Queste attività tranquille favoriscono la coordinazione e l'interazione sociale senza sovraccaricare con eccessivi stimoli sensoriali.

- Crea stazioni sensoriali** con materiali tattili come palline con diverse texture, giocattoli morbidi o contenitori sensoriali riempiti di riso o fagioli. Permetti alle persone di esplorare queste stazioni per regolare gli stimoli sensoriali e ridurre lo stress.

Level 2




- Pause nella natura:** prevedete attività sportive all'aperto e includere passeggiate nella natura o giochi all'aperto. Connettiti con l'ambiente naturale e goditi gli effetti calmanti dell'aria fresca e del contesto naturalistico.

**Level 3**

- Forma piccoli gruppi e pratica **semplici tecniche di massaggio** sulle spalle, braccia e mani degli altri. Goditi gli effetti calmanti del tocco e dell'interazione sociale positiva.
- Soffia bolle** durante le pause o i periodi di rilassamento. Sperimenta la piacevole esperienza sensoriale di soffiare bolle e osservarle fluttuare via.
- Tecniche di rilassamento:** sperimenta l'inclusione di elementi dello yoga, della meditazione e del rilassamento muscolare progressivo nelle attività sportive. Queste tecniche hanno dimostrato di avere effetti rilassanti per alcune persone.

---

 [Puoi consultare la sezione relativa alle situazioni impegnative.](#)



## 3.2 Comunicazione e interazione: considerazioni chiave negli ambienti sportivi

### 3.2.1 Comprendere le differenze nelle modalità di comunicazione

Lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione sono componenti fondamentali della crescita complessiva di una persona, intricatamente collegati alla cognizione, allo sviluppo sociale e alla comprensione del mondo. **Acquisire abilità di comunicazione e linguaggio rappresenta una delle sfide più complesse**, in particolare per gli individui autistici (Vuksan e Stošić, 2018). Nel contesto dello sport, una **comunicazione competente è un pilastro essenziale** per la crescita e il benessere complessivo delle persone autistiche.

#### DA SAPERE

- Le persone autistiche comunicano in modi diversi e vari. Quando si lavora con persone autistiche, è fondamentale **identificare le loro specifiche esigenze di comunicazione** per facilitare il completamento delle attività. Comunicare con persone autistiche potrebbe richiedere agli operatori di acquisire nuove competenze e adottare metodi alternativi (Stevenson, 2008). Alcuni consigli sono tratti da Duquette et al., 2016.
- Le persone autistiche spesso affrontano **difficoltà di comunicazione legate a uno sviluppo ritardato del linguaggio o alla perdita delle abilità linguistiche** (Carlsson, 2019). Il linguaggio verbale potrebbe essere assente.
- Molte persone autistiche **sviluppano abilità di linguaggio e di parola, ma non a un livello tipico**, e i **progressi** tendono ad essere **irregolari**.
- Sebbene possano **acquisire rapidamente un ricco vocabolario** in particolari aree di interesse, la **comprensione potrebbe essere più lenta**.
- Possono avere una **buona memoria** per le informazioni udite o viste, leggere parole in tenera età ma **non capirne il significato**.
- **Potrebbero non rispondere al linguaggio degli altri o al proprio nome**, portando a fraintendimenti riguardo a difficoltà uditive (NIDCD, 2020).
- Le persone autistiche possono produrre **discorsi ripetitivi** che mancano di pertinenza rispetto alle conversazioni in corso. Possono ripetere frasi già udite in precedenza, una condizione chiamata ecolalia. Questo può manifestarsi in ecolalia immediata (ripetizione di parole appena ascoltate) o ecolalia differita (ripetizione di parole udite in un momento precedente).
- Possono parlare con una **voce acuta o melodica**, utilizzare un **linguaggio robotico** o impiegare **frasi standard** per avviare le conversazioni.



- Le persone autistiche possono mostrare **interessi altamente specializzati**, consentendo loro di fornire **monologhi dettagliati** su specifici argomenti di interesse, ma possono avere **difficoltà nelle conversazioni reciproche** sullo stesso argomento (Greaves-Lord et al., 2022).
- Le persone autistiche possono affrontare **sfide nella comunicazione verbale e non verbale**, inclusa l'interpretazione delle espressioni facciali, del linguaggio del corpo e delle sfumature del tono di voce, con conseguente:
  - Potenziale confusione e aumento dell'ansia nelle situazioni sociali: possono avere difficoltà nell'usare gesti per migliorare il significato del loro discorso o evitare il contatto visivo, portando a fraintendimenti di maleducazione o disinteresse (Greaves-Lord et al., 2022).
  - Difficoltà nel comprendere segnali sociali non verbali e mantenere conversazioni sociali reciproche, esemplificate dalle sfide nell'avviare o mantenere interazioni di andata e ritorno (Greaves-Lord et al., 2022).
- La **comunicazione aumentativa e alternativa (CAA)** può essere introdotta come una soluzione preziosa. La CAA comprende una varietà di modalità comunicative, tra cui **gesti, lingua dei segni, immagini, fotografie, oggetti, video e parole scritte**. Infatti, sono spesso utilizzati strumenti di comunicazione, sia in formati fisici che elettronici (ad esempio, telefoni cellulari, tablet o computer). **L'adozione di strategie di CAA offre il potenziale per favorire l'interazione sociale e facilitare una comprensione più profonda** (Hyman et al., 2020).
- Nell'attività sportiva, le conversazioni informali servono come passaggio per il legame sociale e l'instaurazione di connessioni tra compagni di squadra, ma alcune persone autistiche trovano **difficoltà nel partecipare anche a semplici discorsi**, vedendoli talvolta come irrilevanti per i loro interessi specifici. Questa **difficoltà nell'iniziare o partecipare a conversazioni informali** può portare involontariamente a fraintendimenti, poiché l'assenza di semplici discorsi può essere interpretata come mancanza di interesse o maleducazione.
- L'**interpretazione delle battute**, che spesso si basa sul sarcasmo o sui sottintesi, **diventa un compito intricato** per le persone autistiche a causa dell'interpretazione letterale del linguaggio, delle difficoltà nel decifrare le espressioni facciali e del linguaggio del corpo.
- Possono avere una **carenza nella coerenza centrale**, il che implica una **focalizzazione** su alcuni **dettagli** e a volte **difficoltà nel comprendere l'intera situazione**.
- Possono esserci **deficit nel comportamento comunicativo non verbale**: linguaggio del corpo, gesti, contatti visivi ecc. A proposito, le deviazioni dalle convenzioni riguardanti il contatto visivo, sia dovute a disagio sensoriale sia a difficoltà nel rispettare consapevolmente le norme sociali, possono ostacolare il senso di essere compresi o ascoltati in contesti di conversazione (Webster, 2018).



## Promuovere una comunicazione efficace

### SUGGERIMENTI

- Raccogliere informazioni sul modo di comunicazione** dell'individuo, come il **linguaggio parlato, il tablet, il linguaggio dei segni o i pittogrammi**, prima dell'inizio delle sessioni. Adattare e utilizzare moduli come quello fornito da ASPTT per comprendere il loro profilo di comunicazione (vedi scheda 2 nell'allegato). Puoi scaricare il modulo [qui](#).



#### Level 1

- Usare un **linguaggio semplice e inequivocabile**, evitando sottintesi, metafore o gergo, tenendo conto del deficit di coerenza centrale comune negli individui autistici.
- Formulare le istruzioni in modo affermativo** (ad esempio, dire "Continua" invece di "Non fermarti") e personalizzare le **interazioni** indirizzandosi all'individuo per nome per stabilire un rapporto.
- Iniziare l'interazione chiedendo all'individuo di eseguire un compito semplice, come toccarsi il naso, prima di fornire le istruzioni, per **indirizzare la loro attenzione**.
- Presentare le istruzioni in modo sequenziale**.
- Dimostrare fisicamente ogni passo dell'attività** o del compito per fornire un riferimento visivo alla persona.

- Utilizzare supporti visivi** e layout con immagini, simboli e colori per rappresentare le diverse attività, in modo da aiutare le persone a comprendere e seguire le istruzioni.
- Essere flessibili con il tempo**: essere pazienti e concedere abbastanza tempo all'individuo per assimilare le informazioni e tenere presente che alcune persone hanno bisogno di **ripetere ad alta voce le istruzioni per memorizzarle**. La guida per gli allenatori sportivi e i club della National Autistic Society consiglia di **lasciare 6 secondi tra ogni istruzione** per permettergli di essere compresa.
- Rispettare il contatto visivo**: evitare di insistere sul contatto visivo (contatto oculare) durante la comunicazione perché alcune persone potrebbero trovarlo faticoso.
- Creare un **ambiente che favorisce le domande** e chiedere attivamente se la persona ha compreso le istruzioni, favorendo una comprensione reciproca e completa del compito da svolgere.

#### Level 2

- Utilizzare la Comunicazione Aumentativa e Alternativa**, inclusi **immagini, simboli, oggetti, app digitali, strumenti sensoriali e metodi scritti o basati su testo**. Per trovare dei pittogrammi, ad esempio, puoi visitare il sito web <https://arasaac.org/pictograms/search>. Per utilizzare i pictogrammi, rispetta le condizioni d'uso, in particolare il logo di ARASAAC e la citazione: *I simboli pittografici utilizzati sono di proprietà del Governo di Aragona e sono stati creati da Sergio Palao*

#### Level 3



per ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), che li distribuisce con una licenza Creative Commons BY-NC-SA.

### 3.2.2 Esplorare le interazioni sociali

Le persone autistiche dimostrano **punti di forza e sfide uniche nel campo dell'interazione sociale**. Pur potendo incontrare ostacoli, possiedono anche notevoli capacità e potenziale di crescita in quest'area. Un coinvolgimento efficace con gli altri comporta nel tempo lo sviluppo graduale di diverse abilità. **Le persone autistiche hanno l'opportunità di potenziare la loro capacità di prestare attenzione ai segnali sociali, comprendere le situazioni sociali, risolvere problemi e offrire risposte appropriate.**

Riconoscendo l'interconnessione tra comunicazione e interazione sociale, possiamo sfruttare questa relazione per creare ambienti supportivi che favoriscano connessioni significative e lo sviluppo delle competenze sociali. Considerando le informazioni fornite nella sezione precedente sulle differenze comunicative, possiamo **adattare i nostri approcci per meglio soddisfare le esigenze e le preferenze individuali**. Attraverso l'incoraggiamento, la pazienza e gli sforzi collaborativi, possiamo permettere alle persone autistiche di esplorare le interazioni sociali con fiducia e positività.

#### DA SAPERE

- Le differenze nelle abilità sociali tra gli individui autistici possono **manifestarsi in modi diversi** in base alle capacità linguistiche, allo stadio di sviluppo e all'età. Queste possono includere **difficoltà nell'iniziare, mantenere e concludere interazioni, difficoltà nella comprensione e nell'uso di segnali verbali e non verbali**, come il contatto visivo e i gesti, e difficoltà nel comprendere le convenzioni sociali non espresse in un determinato contesto (Hyman et al., 2020).
- **L'interazione sociale può provocare ansia** in alcuni individui autistici.
- Gli individui autistici dimostrano **lealtà, cura e onestà nelle amicizie**, ma incontrano persistenti **difficoltà nell'iniziare, comprendere e mantenere relazioni sociali** a causa di problemi di comunicazione e interazione. Queste difficoltà includono l'avvio di amicizie, la differenziazione tra amicizia superficiale e connessioni genuine, l'identificazione di amicizie sincere per prevenire lo sfruttamento e il mantenimento di queste relazioni (NAT, 2019).
- La teoria del "**problema della doppia empatia**" (Milton, 2012): le sfide comunicative tra individui autistici e non autistici derivano dalle reciproche differenze nello stile di comunicazione e nella comprensione.
- Contrariamente all'erronea convinzione che le persone autistiche non cercano interazioni sociali o amicizia, recenti ricerche indicano che gli individui autistici spesso trovano **maggiore facilità e piacere nell'interagire con altri individui autistici**. Gli studi mostrano che queste interazioni sono contraddistinte da allineamento, entusiasmo e affetto condiviso, sottolineando



l'importanza di pensieri e interessi simili nel favorire forti connessioni sociali tra gli individui autistici (Crompton et al., 2020; Williams et al., 2021). Questi risultati sfidano l'idea tradizionale che gli individui autistici abbiano carenze nelle abilità sociali o nel desiderio di socializzare, sottolineando che le differenze nei neurotipi possono influire sulla qualità delle relazioni e della comunicazione (Crompton et al., 2020).

- È fondamentale riconoscere che **le persone nello spettro autistico sono più inclini a essere vittime di violenza piuttosto che a mostrare comportamenti aggressivi** (Holingue et al., 2021). Poiché le persone autistiche vittime di bullismo e aggressioni sono un caso molto frequente, l'allenatore deve prendere provvedimenti contro la violenza. **Includere una persona autistica in un gruppo sportivo non significa solo comportarsi in modo specifico nei confronti di quella persona, ma significa effettivamente cambiare il modo in cui l'intero gruppo viene allenato.**

- Il **fairplay** è un componente essenziale nello sport, fondamentalmente gli atleti autistici tendono già ad attenersi fedelmente alle regole e ad evitare il gioco scorretto, ma hanno bisogno di indicazioni ad esempio su come offrire aiuto a un avversario caduto e interagire in generale durante la partita.

### Rispetta alcuni principi della comunicazione



Per questa parte, puoi fare riferimento alla sezione precedente sulle differenze di comunicazione

### Adotta un approccio individualizzato

#### SUGGERIMENTI:

#### Level 1

- Capire le **ragioni della loro partecipazione** all'attività sportiva, i loro interessi e lo stile di allenamento che si adatta meglio all'atleta e prenditi il tempo per conoscere ogni atleta, imparando le loro **abilità uniche, interessi, bisogni e metodi di comunicazione preferiti**.
- Rispetta e adatta i **metodi di comunicazione preferiti** dell'individuo, che siano verbali, non verbali o strumenti di comunicazione alternativa e aumentativa (CAA). Fornisci accesso a strumenti e risorse che facilitano una comunicazione efficace.
- Verifica** con ogni individuo il **linguaggio preferito per riferirsi all'autismo**. Rispetta la loro scelta di linguaggio che pone l'identità al primo posto, come "persona autistica", o di linguaggio che pone la persona al primo posto, come "persona nello spettro autistico" o "persona con autismo".

**Promuovi la capacità di scelta e sostieni l'autonomia nelle persone autistiche.**   







### SUGGERIMENTI:

#### Level 1

- Rispettare il **diritto** della persona autistica di poter **dire "no"**.
- Rispettare il **desiderio di trascorrere del tempo da soli** e evitare di pressarli ad entrare in situazioni di gruppo che potrebbero causare disagio.
- Riconoscere e **rispettare i confini personali** della persona autistica, inclusa la loro **necessità di spazio personale, privacy e autonomia nella presa di decisioni**.
- Evitare di utilizzare il contatto fisico** o avere **aspettative sociali** che possano causare disagio o malessere.

- Incoraggiare e aiutare le persone autistiche** a trovare modi pratici per soddisfare le loro esigenze riducendo al minimo i danni a se stessi e rispettando i diritti degli altri.
- Inserire **opportunità di scelta** nel programma sportivo, permettendo agli individui di selezionare attività, attrezzature o livelli di partecipazione in base ai loro interessi e comfort.
- Evita di promuovere la conformità acritica** e invece permetti loro di esprimersi e prendere decisioni in maniera indipendente.

#### Level 2

#### Level 3

- Offri risorse e strumenti di orientamento per aiutare gli individui autistici a **sviluppare abilità di auto-affermazione**, inclusa l'assertività, l'espressione di sé e la capacità di articolare i propri bisogni e preferenze.

---

### Stimola la motivazione e celebra i progressi



### SUGGERIMENTI:

#### Level 1

- Offrire feedback regolari, diversi e costruttivi** mentre gli atleti imparano nuove abilità, riconoscendo e rinforzando positivamente ogni passo che compiono nel loro progresso.
- Utilizzare apprezzamenti** come incoraggiamenti verbali, sorrisi, applausi, pollice in su o "batti il cinque", adattandoli alle preferenze e al comfort dell'individuo.

- Offrire ampio spazio e supporto** agli atleti **per provare nuove attività** nei lati del campo o in ambienti riservati se inizialmente si sentono insicuri nel performare in un ambiente di gruppo.

#### Level 2

---

### Costruire una dinamica di squadra inclusiva.



**Per gli altri consigli, riferirsi alla sezione Costruire una dinamica di squadra inclusiva nella parte Compagni di squadra.**



### 3.3 Comprendere le differenze motorie e cognitive: consigli per programmi sportivi inclusivi

#### 3.3.1 Comprendere e accogliere le differenze motorie

##### DA SAPERE

- Le difficoltà nelle abilità motorie sono un aspetto significativo e spesso sottovalutato dell'autismo. Queste carenze sono presenti fin nello **87% delle persone autistiche** (Zampella et al., 2021).
- È frequente che le persone autistiche abbiano **movimenti ripetitivi e stereotipati**. I movimenti stereotipati e ripetitivi come dondolarsi o sbattere le mani sono riconosciuti come sintomi principali, mentre l'**andatura atipica** e l'**impaccio** sono considerati "caratteristiche associate", che si verificano contemporaneamente ma sono separate dal fenotipo primario dell'autismo (APA, 2013).
- **Specifici domini delle abilità motorie** come la prassia, la manipolazione degli oggetti e la stabilità posturale possono essere **selettivamente compromessi** nelle persone autistiche (Zampella et al., 2021). Queste **sfide motorie** possono estendersi a aree come l'**andatura**, il **controllo posturale** e la **pianificazione motoria**.
- Attività motorie specifiche come **lanciare e prendere una palla, utilizzare le scale, saltare e andare in bicicletta** possono essere particolarmente **impegnative** per le persone autistiche (Pusponegoro et al., 2016). Queste difficoltà possono derivare da **deficit nelle strategie di percezione-azione**, specialmente nei compiti che richiedono un controllo anticipatorio, come prendere una palla in movimento (Whyatt & Craig, 2011).
- **L'impatto** delle sfide legate alla coordinazione motoria **può andare oltre le limitazioni fisiche**. Per le persone autistiche, stare al passo con i loro coetanei nelle attività motorie può essere **frustrante**, portando a **potenziali conseguenze sociali ed emotive**, poiché potrebbero rimanere indietro nelle attività di gruppo a causa della competizione (Meneer & Neumeier, 2015).
- **La ricerca indica che le abilità motorie grossolane**, specialmente il controllo degli oggetti/mirare e le abilità di prendere, come lanciare una palla e calciare, **possono essere correlate alle abilità sociali** nei bambini autistici (Ohara et al., 2019). I bambini che affrontano problemi di abilità motorie grossolane tendono a mostrare abilità di socializzazione inferiori rispetto a quelli senza tali problemi (MacDonald et al., 2014; Pusponegoro et al., 2016).



## Comprendere il profilo della persona autistica

### SUGGERIMENTI:

- Determinare se la persona autistica **conosce il proprio corpo**.
- Determinare le sue **abilità motorie**: se sa correre, arrampicarsi, allungare le braccia e/o le gambe, piegare le gambe, ecc.
- Raccogliere informazioni** su ciò che gli **piace**, ciò che sa e ciò che **non gli piace e non sa**.

### Level 1



Per questi primi 3 punti, consigliamo di **distribuire un modulo** all'inizio della stagione sportiva che includa una **sezione sulle caratteristiche motorie** per aiutare a comprendere il profilo della persona autistica. Il foglio 3 nell'allegato è un esempio del modulo utilizzato dall'ASPTT, che puoi adattare in base alle informazioni che desideri raccogliere.

- Dare agli atleti la **libertà di scegliere tra diverse opzioni**, come sequenze di attività, ripetizioni, ruoli di squadra, colori, attrezzature, cooperazione o tempi di pausa.
- Assicurarsi che gli atleti siano consapevoli che possono **fare pause quando necessario** per ricaricarsi o riorganizzarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.
- Assicurarsi che ogni sessione di allenamento **includa almeno un'attività in cui l'atleta trovi successo e divertimento**, promuovendo esperienze positive.
- Adattare le attività agli interessi dell'atleta** introducendo **elementi a tema**, come animali, supereroi, personaggi dei media o giocattoli preferiti.

### Level 2

### Level 3

- Incoraggiare** gli individui autistici ad **esplorare nuove esperienze** che si allineano alle loro preferenze e interessi, senza limitarli alla loro zona di comfort attuale. È importante **promuovere un equilibrio tra familiarità e nuove opportunità** che possano arricchire le loro vite e aiutarli a crescere.



**Non è possibile aiutarli a progredire senza una comunicazione efficace. Insieme a questa sezione, si dovrebbero tenere a mente i consigli nella parte 3, sezione Comunicazione efficace.**

## Adattare gli sport per gli atleti autistici



Introdurre **formati più strutturati**, ridurre la complessità, aumentare la probabilità di **coinvolgimento positivo** e **modificare le regole del gioco** per un gioco strutturato. Tuttavia, l'adattamento non dovrebbe essere la prima intenzione perché è importante **non stigmatizzare le persone autistiche**. In generale, consigliamo di fare piccole **modifiche collettive** (che riguardano tutti nella sessione) per avere un'attività davvero inclusiva. Quindi, i seguenti consigli possono essere applicati a tutti i compagni di squadra della sessione (persone autistiche e persone neurotipiche) e, quando è veramente necessario, solo alle persone autistiche.

#### SUGGERIMENTI:

#### Level 1

- Zonizzare il gioco:** può assicurare che le persone nello spettro autistico abbiano spazi designati per ricevere, palleggiare e passare il pallone; evita sovraffollamento e invasioni dello spazio personale.
- Introdurre gradualmente gli atleti alle attività**, sia osservando gli altri partecipare, visitando l'area di allenamento o iniziando con compiti individuali prima di integrarsi nelle attività di gruppo.

- Offrire diversi livelli di programmi** (principiante/ricreativo/avanzato) che consentono agli atleti di progredire dalle competenze di base a quelle più avanzate. Questi livelli dovrebbero essere in linea con le abilità e le capacità individuali, anziché considerare solo l'età.
- Se un atleta mostra disinteresse per una particolare attività, **fornire compiti alternativi** ma simili che mirano allo **stesso set di abilità**.
- Modificare le sequenze di gioco** può offrire una struttura più chiara, ad esempio implementando un numero specifico di passaggi prima di tirare in un gioco stile basket.
- Strutturare i giochi come una serie di **sfide uno contro uno** fornisce un alto grado di organizzazione.
- Attività modificate:** in questo tipo di attività, viene svolto lo stesso compito, ma con adeguamenti alle regole, allo spazio o all'attrezzatura per garantire che tutti possano partecipare. Ad esempio, durante un'attività di lancio e presa, ai partecipanti è consentito scegliere il tipo di pallone con cui si sentono a proprio agio (un partecipante autistico potrebbe preferire una palla a onde per una migliore presa a causa di differenze propriocettive).
- Utilizzare **attrezzature modificate** o variazioni delle attività per adattarsi alle esigenze individuali.

#### Level 2

- Attività parallela:** i partecipanti si impegnano nella stessa attività, ma a diversi livelli adatti alle loro abilità. Ad esempio, in una partita di pallacanestro, mentre la maggior parte gioca la partita standard, un partecipante a disagio con gruppi più numerosi potrebbe beneficiare di un coaching individuale per praticare abilità essenziali.

#### Level 3



- Attività alternativa/separata:** alcuni individui potrebbero avere bisogno di attività separate. Ad esempio, un individuo sensibile ai rumori forti potrebbe richiedere un programma personalizzato che combini attività di integrazione sensoriale ed esercizi fisici, come attività di dondolamento o esercizi specifici di presa con attrezzature specializzate.
- Sport per persone con disabilità/integrazione inversa:** questa attività coinvolge individui senza disabilità che partecipano a sport per persone con disabilità come le bocce, la pallacanestro in carrozzina, il goalball o il cricket da tavolo. Questo approccio non solo favorisce la partecipazione tra gli individui con disabilità, ma incoraggia anche i partecipanti senza disabilità ad imparare nuove abilità.
- Adattare la durata dell'attività per adattarsi alla capacità di attenzione individuale,** soprattutto per coloro che hanno una capacità di attenzione più breve. Cambi frequenti nelle attività aiutano a mantenere la motivazione, mentre compiti troppo prolungati possono portare alla noia e al disimpegno.

### 3.3.2 Abbracciare la diversità cognitiva

Le **funzioni cognitive** comprendono una vasta gamma di abilità che **permettono alle persone di interagire con il loro ambiente**. Queste funzioni, come **l'adattarsi a nuove situazioni** e **elaborare le informazioni**, variano tra gli individui e sono influenzate da molti fattori diversi. Le persone autistiche possono manifestare tratti cognitivi unici che contribuiscono ai loro punti di forza e alle sfide nel navigare il mondo intorno a loro. **Comprendere e abbracciare questa diversità** è essenziale per creare ambienti inclusivi che supportino i profili cognitivi e le esigenze uniche di tutte le persone.

#### DA SAPERE

- Gli atleti autistici spesso trovano **conforto nelle routine e nei contesti strutturati**, affidandosi ad essi per affrontare le sfide in modo efficace. I cambiamenti nel loro ambiente possono causare un aumento dello stress e dell'ansia per le persone autistiche.
- La caratteristica dell'attenzione "**focalizzata su un unico punto**" può rendere **difficile gestire contemporaneamente molteplici compiti** durante le sessioni di allenamento sportivo. Questo può manifestarsi come una maggiore **suscettibilità alle distrazioni derivate dall'ambiente circostante**, con difficoltà nel ritrovare la concentrazione dopo le interruzioni. Inoltre, alcuni atleti autistici possono avere difficoltà a passare da un compito all'altro o a seguire istruzioni multiple, concentrandosi principalmente sul primo compito e trascurando potenzialmente i passaggi successivi (Webster, 2018).

#### Rendere l'ambiente familiare

#### SUGGERIMENTI:



- Offrire supporti visivi** come **foto** delle **strutture**, **spogliatoi**, **attrezzature** e **allenatori**, disponibili sul tuo sito web o di persona.
- Offrire **flessibilità** nella partecipazione, permettendo alle persone di fare pause o modifiche alle attività se necessario.

- Permettere** ai partecipanti di **visitare** ed **esplorare** l'ambiente **prima** di iniziare l'attività.
- Implementare routine** e **strutture coerenti** nel programma sportivo per favorire la prevedibilità.

Level 2

Level 3

- Offrire sessioni di prova** per permettere alle persone di sperimentare l'attività in un ambiente confortevole.
- Creare storie sociali o calendari visivi** che dettagliano cosa aspettarsi durante l'attività sportiva.

### Assicurare coerenza e struttura



Per qualsiasi persona che si dedica a un'attività, una struttura e una routine aiutano l'apprendimento. Con le persone autistiche, questa **struttura deve essere più elaborata e ben definita**. Fornire loro aspettative precise e coerenza nella loro routine li aiuta a orientarsi nell'ambiente e nel compito, rinforzando la loro concentrazione (Stevenson, 2008).

#### SUGGERIMENTI:

- Assicurarsi che le **sessioni di formazione seguano un pattern prevedibile**, comprensivo di un'**introduzione**, una **parte principale** della sessione e una **conclusione**. Infatti, strutturare le attività con inizi e conclusioni ben definite crea prevedibilità e facilita le transizioni all'interno dell'ambiente di formazione. Ad esempio, si possono **utilizzare timer** per segnalare l'inizio e la conclusione di specifici compiti.
- Offrire indizi di transizione** al gruppo, come "ancora due minuti, poi passeremo alla prossima attività".
- Fornire preparazione anticipata e informazioni sugli eventi imminenti** attraverso una combinazione di materiali scritti, visivi e comunicazione verbale.
- Fornire un **programma scritto/visivo** per la pratica e rivederlo con il gruppo all'inizio e tra le attività.
- Rimuovere inutile disordine e organizzare i materiali per ridurre al minimo le distrazioni visive**.

Level 1



- Etichettare le singole attività, aree ed equipaggiamenti con **marcatori visivi** per migliorare la chiarezza e agevolare la navigazione.
- Utilizzare separatori o segnalatori fisici nella stanza**, come schermi, pareti mobili, nastri adesivi, coni, bandiere o gessetti, per stabilire chiare limitazioni visive tra le diverse aree di attività.

- Mantenere **routine e struttura** coerenti **tra le sessioni di allenamento**.
- Offrire un'**area dedicata e specifica per il cambio**, ad esempio segnalandola con un oggetto personale o un'immagine che corrisponda all'atleta.
- Non sono abituati a condividere un'area con altri per riporre i vestiti, quindi è molto probabile che mescolino i propri vestiti con quelli degli altri o che dimentichino un capo di abbigliamento. È importante **ricordare loro** di scrivere le proprie iniziali sulle etichette dei vestiti, di **non lasciare i propri indumenti** sulle panche ma di riporli nelle borse e posizionare la borsa sul portaborse, così da lasciare la panca libera per un altro atleta.
- Designare aree di attesa**, fornire **linee guida per il deposito degli attrezzi** e specificare il posizionamento degli attrezzi o dei supporti.
- Rafforzare visivamente le regole** di comportamento attese, sia durante le sessioni di allenamento che prima/dopo l'allenamento, promuovendo coerenza e comprensione.
- Implementare segnali visivi** o percorsi **per guidare** le persone da un'attività all'altra, offrendo supporti visivi per le transizioni.
- Fornire una **mappa** dell'edificio in **formato accessibile**.

Level 2

Level 3

- Idealmente, avere **persone familiari** nelle vicinanze **durante i momenti di cambio**.
- Minimizzare il cambio dello staff** e cercare di **allineare il personale** con gli atleti autistici in base agli **interessi comuni** e alla compatibilità reciproca quando possibile.
- Allontanarsi dalle finestre per evitare distrazioni esterne**.
- Evitare palestre polisportive con molte e diverse linee segnaletiche sul pavimento**, che possono distrarre molto.

Aiutare a progredire.



SUGGERIMENTI:

- Ripeti le diverse sequenze** dell'esercizio un numero sufficiente per l'apprendimento.
- Fornisci un **feedback regolare, vario e costruttivo** mentre gli atleti imparano nuove abilità, riconoscendo e rinforzando positivamente ogni passo che compiono nel loro progresso.

Level 1



- Usa **elogi** come **incoraggiamento verbale, sorrisi, applausi, pollice in su o dare il cinque**, adattati alle preferenze e al comfort dell'individuo.
- Utilizza la **guida fisica** per consentire l'esecuzione di un movimento quando questo è utile e il contatto fisico è accettato dalla persona autistica.
- Aiuta gli atleti a **stabilire obiettivi individualizzati e raggiungibili** che offrono frequenti opportunità di successo e crescita in diversi periodi di tempo (sedute di allenamento, settimane, mesi e anni...).
- Incentiva l'ampliamento delle abilità acquisite** per mantenere la motivazione per ulteriori sviluppi. Ad esempio, se un atleta gestisce abilmente un pallone da basket, incoraggialo a esercitarsi con la mano non dominante.
- Offri opportunità agli atleti di assumersi responsabilità aggiuntive**, come ad esempio svolgere il ruolo di "assistente allenatore" dimostrando gli esercizi, preparando l'attrezzatura, incoraggiando i compagni o persino insegnando ad altri nuove abilità, non necessariamente legate allo sport.
- Puoi **adattare** e utilizzare il **foglio 4** e/o il **foglio 5** utilizzati dalla ASPTT disponibili in appendice.

- Semplifica le istruzioni** suddividendo il compito in sequenze successive.
- Utilizza supporti visivi** e layout con immagini, simboli e colori per rappresentare diverse attività, in modo che le persone possano capire meglio e seguire le istruzioni.
- Fornisci il **tempo extra** necessario. Evita di mettere fretta agli studenti, consentendo loro il tempo necessario per adattarsi e elaborare le transizioni e i cambi.
- Offrire ampio spazio e supporto agli atleti per provare nuove attività** al lato del campo o in luoghi privati se inizialmente si sentono insicuri nell'esibirsi in un ambiente di gruppo.

Level 2

Level 3

- Promuovere la creatività** permettendo agli atleti di esplorare le abilità nel loro modo unico. Se un atleta desidera **provare una abilità in modo diverso, permettergli di sperimentare** prima di guidarlo delicatamente verso il compito.
- Promuovere un **equilibrio tra familiarità e nuove opportunità** che possano arricchire le loro vite e aiutarli a crescere.





## 3.4 Garantire la sicurezza e il sostegno alle persone autistiche

### 3.4.1 Miglioramento delle misure di sicurezza

#### DA SAPERE

- In alcuni casi le persone autistiche **non manifestano il dolore come le persone neurotipiche**.
- Alcune persone autistiche **non sempre prevedono le conseguenze delle loro azioni** e alcune hanno un **senso limitato del pericolo**.
- È cruciale riconoscere che le **persone nello spettro autistico sono più inclini a essere vittime di violenza piuttosto che essere quelli che mostrano comportamenti aggressivi** (Holingue et al., 2021). Poiché le persone autistiche vittime di bullismo e aggressioni sono casi molto frequenti, l'allenatore **deve agire contro la violenza**. Includere una persona autistica in un gruppo sportivo non significa solo comportarsi in un modo specifico nei confronti di quella persona, ma significa veramente cambiare il modo in cui viene allenato l'intero gruppo.

#### Fare attenzione alle regole di sicurezza

##### SUGGERIMENTI:

#### Level 1

- Stai attento agli infortuni**, poiché alcune persone autistiche potrebbero continuare a partecipare senza rendersi conto di aver subito un infortunio.
- Sii particolarmente vigile riguardo alle aggressioni** subite e, soprattutto, rifiuta sistematicamente e fermamente qualsiasi comportamento esclusivo o aggressivo (verbale o fisico) che osservi. Non lasciare che le prese in giro passino inosservate (anche sotto il pretesto dello "scherzo") e dai un buon esempio di attitudine premurosa che valorizza tutte le differenze, qualunque esse siano.
- Assicurati che gli atleti siano consapevoli di poter **fare pause ogni qualvolta ne abbiano bisogno** per ricaricarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.

- Assicurati di avere **chiare limitazioni fisiche e spaziali** per ogni sessione e spiega le regole di sicurezza in modo che la persona le comprenda.
- Se ci sono **scale, marcale** con strisce antiscivolo di colore contrastante.
- Rafforza visivamente le regole del comportamento atteso**, sia durante le sessioni di allenamento che prima/dopo l'allenamento, promuovendo coerenza e comprensione.

#### Level 2

### 3.4.2 Strategie di supporto per affrontare situazioni difficili

#### DA SAPERE

- Nel **lavorare con persone autistiche**, ci sono situazioni che possono portare a livelli di stress elevati, specialmente durante le crisi quando egli/lei si impegna in comportamenti di disagio, autolesionistici o aggressivi che evocano paura o preoccupazione. Queste situazioni sono spesso **complesse e sfidanti** da comprendere appieno, poiché sono spesso legate a fattori che sono per lo più al di là del nostro controllo immediato. È cruciale affrontare tali situazioni "sfidanti" con un focus sull'identificare e rimuovere i bisogni urgenti non espressi e non soddisfatti dell'individuo.

- Quando una persona autistica diventa completamente sopraffatta dalla sua situazione attuale, può sperimentare una **perdita temporanea ed involontaria di controllo**, chiamata "**meltdown**". I meltdown possono manifestarsi attraverso espressioni verbali (ad esempio, urlare, gridare, piangere), azioni fisiche (ad esempio, calciare, colpire, mordere), o una combinazione delle due. È cruciale distinguere i meltdown dalle crisi di nervi o capricci, poiché i meltdown sono incontrollati e non motivati da un desiderio di ottenere o evitare qualcosa (Welch et al., 2020). **Le manifestazioni di un meltdown e le soluzioni variano enormemente tra individui.**

- L'esposizione prolungata allo stress e al sovraccarico sensoriale può portare ad una condizione nota come "**burnout autistico**" (Raymaker et al., 2020). È caratterizzata da un'estrema stanchezza, regressione nelle abilità precedentemente acquisite (ad esempio, la cura di sé, il linguaggio ecc.), sensibilità acuita agli stimoli sensoriali, deficit nella regolazione delle funzioni esecutive, attenzione, emozioni, effetti negativi sulla salute mentale, e potenzialmente, pensieri di autolesionismo (Mantzas et al., 2022).

- Le persone autistiche possono sviluppare un **alto rischio di depressione** a causa dei loro deficit nella regolazione delle emozioni, dell'ansia e di conseguenza dell'isolamento sociale. Possono inoltre sperimentare **elevati livelli di stress e ansia** in risposta a cambiamenti improvvisi, sottolineando la necessità di una struttura e di un preavviso per gestire tali sfide (Webster, 2018).

- In caso di situazioni difficili, è importante riconoscere quando il comportamento è legato a bisogni non soddisfatti e adottare misure per affrontare tali bisogni. Il modo migliore per ridurre tali comportamenti è assicurarsi di comprendere in primo luogo perché stiano accadendo (NAT, 2019). **Valutare i fattori che possono aumentare il rischio di situazioni difficili**, tra cui:

- **Barriere nella comunicazione:** difficoltà nel comprendere situazioni o esprimere bisogni che possono portare a frustrazione o ansia,
- **Condizioni associate:** altre condizioni come dolore, disturbi gastrointestinali, ansia, depressione o problemi del neurosviluppo come l'ADHD (Disturbo da deficit di attenzione e iperattività),
- **Ambiente fisico e fattori sensoriali:** sovraccarico sensoriale, disagio o un ambiente non adatto possono scatenare angoscia,



- **Ambiente sociale:** problemi a casa, a scuola, sul lavoro o in ambienti di svago possono causare stress,
- **Cambiamenti nelle routine e mancanza di prevedibilità:** cambiamenti improvvisi o mancanza di struttura possono causare angoscia,
- **Cambiamenti dello sviluppo:** periodi di transizione, come la pubertà, possono scatenare cambiamenti emotivi, fisici ed ormonali,
- **Abusi:** subire sfruttamento o abusi può portare a angoscia emotiva.

## Fare attenzione ai sovraccarichi emotivi, sensoriali e di informazioni

### SUGGERIMENTI:

#### Level 1

- Parla della crisi** con le persone autistiche inizialmente **con domande semplici:** "Cosa vuoi che faccia se stai avendo una crisi?" "Cosa ti fa sentire meglio?"
- Evita affollamenti intorno alla persona in crisi:** meno persone intorno, meglio è.
- Se la persona ha un **oggetto di conforto** o altri **oggetti che la rassicurano**, dateglieli.
- Non toccare la persona se non lo richiede** (neanche una mano sulla spalla per confortarla).
- Incoraggia i comportamenti di auto-stimolazione** (comunemente chiamati "stimming"), intervenendo solo se l'individuo prova angoscia o si fa del male. Ricorda che questi comportamenti servono a uno scopo e, se non causano danno o disagio, è cruciale permettere alle persone di autoregolarsi.

- Rimani calmo.**
- Non insistere nel ripristinare una comunicazione verbale.**
- Una pratica comune, che spesso funziona bene, è **comunicare con la persona attraverso messaggi di testo** (o scrivere un breve messaggio su un'applicazione di elaborazione testi e mostrare il telefono alla persona): la parola scritta è generalmente più efficace della parola parlata.
- Una volta individuato lo stimolo, è importante **osservare l'ambiente per cercare la fonte di stress** ed **eliminare** questa fonte di stress.

#### Level 2

#### Level 3

- Fornisci una **stanza o area designata per l'isolamento** in cui le persone possano ritirarsi o accedere se necessario.
- Impegnati in conversazioni** e discussioni anziché ricorrere a punizioni pubbliche, isolamento o critiche, che possono influenzare negativamente la fiducia e l'autostima.



## 3.5 Attori sociali da mobilitare

### 3.5.1 Coinvolgere le famiglie

Le **famiglie** con ragazzi autistici hanno mostrato che ci sono molte **difficoltà** e **barriere** quando **cercano di iscrivere i loro figli alle attività sportive**. Questa sezione presenta le esperienze riportate dai centri di supporto alla vita indipendente di Inovar Autismo.

#### DA SAPERE

- **Il coinvolgimento e il sostegno dei genitori verso lo sport influiscono significativamente sull'attiva partecipazione dei loro figli autistici alle attività sportive.** L'approccio positivo adottato dai genitori, unito alla loro **partecipazione attiva** nelle attività, contribuisce all'**aumento del coinvolgimento delle persone autistiche nello sport**. Questo coinvolgimento non solo incoraggia la partecipazione, ma crea anche un ambiente di supporto favorevole allo sviluppo e al divertimento nello sport tra i giovani autistici. Coinvolgere un familiare stretto può facilitare il trasferimento delle competenze apprese nelle sessioni a situazioni reali.
- Secondo le famiglie, **molte organizzazioni sportive non sono sufficientemente informate sull'autismo o sulle esigenze delle persone autistiche.** Ciò può portare a incomprensioni, mancanza di supporto adeguato e persino al rifiuto di accettare partecipanti autistici nei loro programmi sportivi.
- Lo **sport può essere costoso**, e le famiglie di persone autistiche spesso affrontano sfide finanziarie aggiuntive legate a terapie e servizi di supporto.
- Le famiglie di persone autistiche sanno che in alcuni casi, **le persone autistiche possono essere respinte o discriminate da allenatori, compagni di squadra o altre famiglie, il che crea un significativo ostacolo alla loro partecipazione. Ricordate che alcuni genitori hanno già affrontato molte forme di rifiuto.** Le famiglie hanno bisogno che gli allenatori diano fiducia e attenzione quando si spiega il bisogno del loro figlio. Creare un senso di sicurezza è importante, perché la paura che il loro figlio venga escluso contribuisce a far sì che i genitori non li iscrivano alle attività sportive classiche.
- Secondo le famiglie, la **scarsità di programmi sportivi accessibili per le persone autistiche potrebbe limitare le opzioni di partecipazione.**
- È necessaria una **costante mediazione per colmare le differenze di prospettive tra i fornitori di servizi e le famiglie.** Riconoscendo le famiglie non solo come accompagnatori degli individui autistici, ma come partecipanti attivi nel fornire supporto, i servizi possono favorire esperienze genuine di inclusione, autodeterminazione ed miglioramento.

### **Costruire una relazione di fiducia con i genitori**

#### **SUGGERIMENTI:**



**Level 1**

- Chiedi consigli e idee ai genitori della persona autistica.** I genitori spesso possiedono conoscenze preziose sulle preferenze, i punti di forza e le sfide del loro figlio. Queste informazioni possono aiutare a personalizzare gli approcci. Ad esempio, puoi adattare e utilizzare il [foglio 2 sulla presentazione della persona](#) e il [foglio 3 sulle abilità motorie](#) (creati e utilizzati dall'ASPTT).
- Sii disponibile,** ascolta attentamente le loro preoccupazioni e mostra empatia.
- Comunica in modo chiaro e diretto.** Evita linguaggio complesso o tecnico e spiega le informazioni in modo semplice e accessibile.
- Stabilire una routine di comunicazione regolare con i genitori.** Ciò include riunioni regolari e messaggi via email o telefono o anche un gruppo di messaggistica per tenere i genitori informati sugli eventi e le attività.
- Utilizzare un quaderno per registrare le informazioni** in modo da non parlare di fronte alla persona autistica delle situazioni che sono accadute. Questi quaderni possono essere a doppia faccia: i genitori registrano informazioni utili da dare all'allenatore prima dell'allenamento e l'allenatore riporta le informazioni più importanti e le trasmette ai genitori dopo l'allenamento. Può essere un quaderno digitale e esistere sotto forma di scambio di email.
- Completare e fornire ai genitori un foglio su come è andata la sessione.** Il foglio 4 in allegato è un esempio di un foglio utilizzato dalla ASPTT che potete adattare.
- Definisci aspettative chiare:** chiedi loro cosa si aspettano dalla partecipazione del loro figlio all'attività, e dichiara anche le tue aspettative, inclusi tempi, comportamento e obiettivi.

- Sii disponibile a **rispondere prontamente** a qualsiasi preoccupazione o domanda che i genitori possano avere. Questo aiuta a rassicurare i genitori e a mantenere una comunicazione aperta.
- Sii disposto a **adattare la comunicazione** alle specifiche esigenze della famiglia.
- Offrire un feedback costruttivo:** fornire un feedback costruttivo sulle prestazioni della persona autistica in modo equilibrato, evidenziando i punti di forza e individuando le aree di miglioramento. Condividere ciò che sta funzionando e non solo i problemi. Puoi adattare e utilizzare il foglio 4 e/o il foglio 5 utilizzati dall'ASPTT disponibili in appendice.

**Level 2**

**Level 3**

- Incoraggia i genitori a partecipare attivamente alle attività sportive con i loro figli.** Ciò potrebbe includere essere un assistente volontario, organizzare eventi o fornire supporto durante le attività.
- Per alleviare l'ansia legata a nuove situazioni e conoscere nuove persone, **considera un approccio che coinvolga i membri della famiglia nelle prime sessioni.**

### 3.5.2 Compagni di squadra: promuovere la collaborazione e le relazioni di supporto

#### DA SAPERE

- **La partecipazione ai giochi di squadra** può presentare diverse sfide per gli individui autistici a causa dei molteplici aspetti coinvolti - come la **comprensione di numerose regole**, la **gestione di diversi tipi di attrezzatura**, **l'interazione sia con la propria squadra che con gli avversari**, e **l'operare all'interno di uno spazio specifico o di più aree designate**. L'effetto cumulativo di questi fattori in rapida successione può sopraffare la persona autistica.
- Inoltre, il **concetto di vincere e perdere**, anche se non deve essere del tutto evitato, può essere un'**area difficile** da affrontare. I giochi di squadra fisici potrebbero essere particolarmente problematici per alcuni individui autistici, e non dovrebbero essere costretti a partecipare a tali attività.
- **Per ricordare, gli individui autistici sono più inclini a essere vittime di violenza piuttosto che ad essere coloro che mostrano comportamenti aggressivi** (Holingue et al., 2021). Dal momento che le persone autistiche vittime di bullismo e aggressioni sono un caso molto frequente, l'allenatore deve prendere provvedimenti contro la violenza. Includere una persona autistica in un gruppo sportivo non significa solo comportarsi in un modo specifico verso quella persona, ma significa davvero cambiare il modo in cui l'intero gruppo viene allenato.

#### Costruire una dinamica di squadra inclusiva

#### SUGGERIMENTI:

#### Level 1

- Determinare con la persona autistica se vuole **parlare della sua diagnosi al gruppo e come vuole** farlo (se preferisce che sia l'allenatore a parlare al suo posto, se vuole essere presente o no, ecc.).
- Coinvolgere i partecipanti nel processo di **scelta di un nome di squadra**, questo incoraggia un senso di appartenenza e unità all'interno del gruppo.
- Rispettare il desiderio** dell'individuo di trascorrere del **tempo da solo**.
- Dimostrare **comportamenti cooperativi** e lavorare armoniosamente con gli altri può dare un esempio positivo ai partecipanti.
- Sconsigliare confronti** tra atleti.
- Promuovere l'incoraggiamento positivo e la celebrazione dei successi** individuali e di squadra.
- Rimanere vigili per qualsiasi segno di violenza o bullismo**, affrontando tempestivamente e con fermezza tali comportamenti. Non esitare ad intervenire e a interrompere le azioni escludenti o aggressive, che siano verbali o fisiche. La derisione non dovrebbe mai essere tollerata, indipendentemente dal suo essere camuffata come uno "scherzo".



- Assicurarsi che tutti i partecipanti abbiano l'**opportunità di contribuire al successo della squadra**.
- Istruire esplicitamente** gli atleti su **strategie efficaci per il lavoro di squadra**, sottolineando l'importanza di lavorare collettivamente verso un obiettivo comune.
- Favorire la cooperazione e le abilità comunicative** attraverso giochi ed esercizi di gruppo.
- Promuovere connessioni **accoppiando atleti con abilità, interessi e stili di comunicazione simili**.
- Educare** gli atleti alle **risposte comportamentali adeguate in situazioni difficili**, come ad esempio incoraggiarli a dimostrare fair play riconoscendo i successi degli avversari e affrontare la sconfitta con eleganza senza discutere con gli arbitri.

Level 2

Level 3

- Introdurre un **metodo di integrazione graduale** quando si coinvolgono i partecipanti in gruppi più ampi. Ad esempio, è possibile iniziare le attività in un contesto uno a uno, eventualmente con l'aiuto di un assistente o di un lavoratore di supporto per garantire una transizione confortevole.
- Sottolinea che ogni membro del team ha i **propri punti di forza e contributi unici**, favorendo un ambiente privo di competizioni o confronti inutili.
- Fornisci magliette o divise di squadra** per instillare un senso di appartenenza e unità tra i partecipanti. Questo li aiuta a **sentirsi parte integrante della squadra**.
- Le narrazioni personali possono ispirare e connettere, enfatizzando il valore della partecipazione. Quindi incoraggia i partecipanti a **raccontare aneddoti** sul ruolo dello sport nella loro vita.

#### A proposito di sport competitivi:

Quando si considera la partecipazione a competizioni sportive, è essenziale riconoscere che **non tutti gli individui autistici potrebbero apprezzare o eccellere in contesti competitivi**. Fattori come limitazioni fisiche, sfide emotive, o difficoltà nell'affrontare le pressioni sociali e competitive potrebbero influenzare la loro capacità di partecipare agli sport competitivi tradizionali. Piuttosto che escluderli dalle attività, è importante **esplorare modi alternativi per permettere loro di partecipare senza la pressione della competizione**.

Ad esempio, se un individuo autistico preferisce non competere, potrebbe **comunque partecipare alle sessioni di allenamento** per beneficiare dell'attività motoria e dello sviluppo delle abilità. Inoltre, se desiderano sostenere la squadra senza partecipare alle competizioni, potrebbero **contribuire alle attività logistiche o fornire assistenza ai compagni di squadra**, promuovendo un senso di inclusione e partecipazione nella comunità sportiva. Alla fine, dare priorità alle preferenze individuali e fornire opzioni flessibili garantisce che tutti possano godere



dei benefici della partecipazione allo sport in un modo che soddisfi le loro esigenze e abilità uniche.

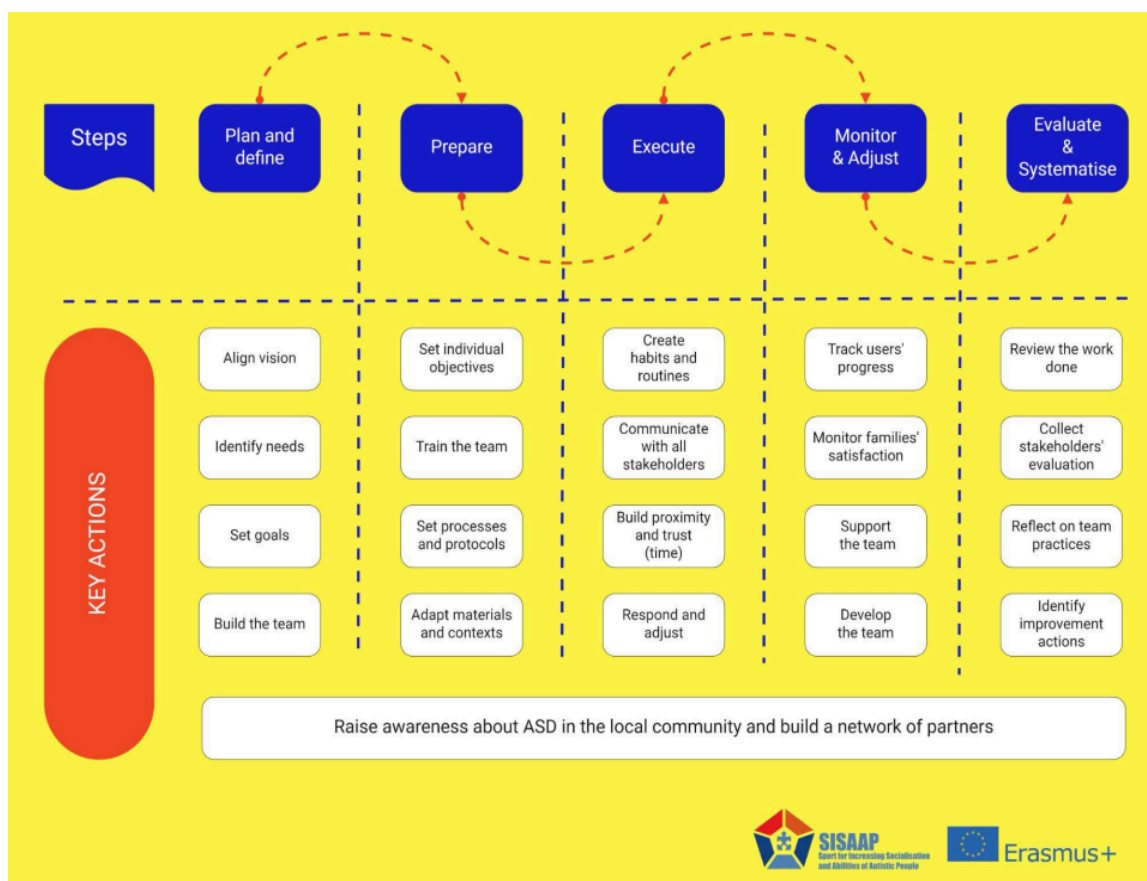


## PARTE 4: MIGLIORARE LO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE: CONSIGLI PER CHI EROGA SERVIZI SPORTIVI

### 4.1 Linee guida e strategie organizzative per stabilire programmi sportivi inclusivi per individui autistici

Questa sezione si basa sui suggerimenti del "[Manuale per principianti sullo sport nello spettro autistico](#)", un manuale sviluppato dai partner del progetto SISAAP. Sebbene questo sia un riassunto, per informazioni più dettagliate, vi incoraggiamo a esplorare l'intero manuale del progetto SISAAP.

Secondo la guida del progetto SISAAP, per creare un programma sportivo per persone autistiche ci sono 5 passi:



Ogni passo è composto da diverse azioni chiave:



**Passo 1: Pianificare e definire:**

1. Analisi dei bisogni
  - Parlare con tutte le persone rilevanti: utenti, famiglie degli utenti, stakeholder rilevanti
  - Analizzare le risorse disponibili sia nell'organizzazione che nella comunità locale
  - Esaminare il quadro legale e le politiche associate
  
2. Stabilire degli obiettivi
  - Definire i profili professionali che state cercando
  - Identificare i benefici della vostra iniziativa
  
3. Redigere un piano di comunicazione
  - Progettare una campagna di sensibilizzazione verso la società civile
  - Coinvolgere utenti e referenti
  - Coinvolgere i media (social network, web, TV)
  - Migliorare la comunicazione
  
4. Preparare un budget
  
5. Costruire un piano aziendale
  - Identificare possibili fonti di reddito
    - Fondi pubblici
    - Donazioni private
    - Sponsorizzazioni
    - Partnership
    - Contributi non monetari (attrezzature, infrastrutture, ecc)
  
6. Assegnare un team al progetto (Risorse Umane)
  - Definire le competenze del team (abilità, conoscenze, attitudini)



## Passo 2: Preparare

1. Analisi dei bisogni
  - Analisi dei bisogni degli stakeholder
  - Struttura e obiettivi individuali per ogni partecipante
  
2. Addestra il team
  - Professionisti
  - Volontari (breve formazione e workshop)
  - Integrazione dei nuovi arrivati
  
3. Crea processi e protocolli
  - Organigramma con ruoli e responsabilità chiari
  - Avere una metodologia specifica per progredire gradualmente nelle attività (propedeutica)
  - Protocollo di gruppo - briefing specifico sul gruppo/attività
  - Programma del team per monitorare il team stesso e le attività
  
4. Adatta materiali e contesto
  
5. Comunicazione e diffusione
  - Incontra la famiglia nel contesto
  - Offri lezioni di prova
  - Organizza un "open day"
  - Nomina un responsabile delle comunicazioni per pianificare una strategia di comunicazione
  - Avere un sito web/canali sui social media aggiornati



### **Passo 3: Esecuzione**

1. Coordinazione
  - Una buona coordinazione è fondamentale
  - Un buon team ha esperienza, motivazione e conoscenze tecniche
  - Coinvolgere le famiglie ad ogni passo
  - Creare opportunità di raduno sociale
  
2. Comunicazione
  - Mantenere una comunicazione fluida e continua con tutti i coinvolti (partner, famiglie, sostenitori, sponsor, ecc.)
  - Promuovere la visibilità del progetto (Media, TV, ecc.) e la diffusione
  
3. Consegne
  - Rispettare i tempi delle azioni
  - Preparare diversi briefing per diversi utenti
  - Fare una prova dell'attività agli utenti
  - Rispettare le regole della tua amministrazione locale/nazionale
  - Monitorare costantemente le attività
  - Essere flessibili

### **Passo 4: Monitorare e Regolare**

1. Progresso e soddisfazione degli utenti
  - Osservazione di base delle abilità target delle attività
  - Importanza nel fissare obiettivi individuali per ogni partecipante e misurare il suo progresso
  
2. Soddisfazione della famiglia
  - Questionari di soddisfazione semplici
  - Coinvolgere e comunicare frequentemente con le famiglie



3. Lavoro di squadra e benessere della squadra
  - Feedback individuale dal leader ogni tre mesi
  - Questionari sul benessere della squadra e delle attività
  - Offrire supervisione psicologica
  - Riunioni di squadra specifiche o strutturate aperte a tutti i temi
  - Attività di team-building due volte all'anno (leader, esperti, personale, volontari)
  - Enfatizzano la comunicazione aperta nel team con l'obiettivo di avere un buon feedback e regolare il programma
  - Offrire formazioni sull'autismo con esperti sull'autismo almeno due volte all'anno

#### **Passo 5: Valuta e sistematizza**

1. Revisione del lavoro svolto
  - Valutare i risultati ottenuti alla luce degli obiettivi raggiunti
  - Raccogliere il feedback degli stakeholder:
    - Utenti
    - Familiari degli utenti
    - Organizzazioni partner
    - Sponsor
  - Identificare gli aggiustamenti e i miglioramenti necessari
  - Celebrare i successi come squadra
2. Riflettere sul lavoro svolto
  - Concentrarsi sulle competenze trasversali e sul lavoro di squadra
  - Identificare opportunità per la formazione e lo sviluppo individuale e di squadra
  - Identificare possibili cambiamenti e innovazioni nell'organizzazione e nella gestione del team
  - Identificare miglioramenti nel servizio
3. Pianificare la nuova iniziativa/progetto
  - Includere azioni di miglioramento nella progettazione del nuovo progetto
  - Progettare una strategia per mantenere il contatto con gli stakeholder e mantenere viva la rete



## 4.2 Trovare un sostegno finanziario per il programma



In Francia:

In Francia, ci sono vari modi per **raccogliere fondi per un progetto di Sport e Autismo**. Ti consigliamo di **creare una tabella di monitoraggio** in cui inserire i link dei siti da tenere d'occhio.

Ti consigliamo di tenere d'occhio:

### Finanziamenti pubblici:

- Contributi dipartimentali
- Contributi regionali
- Contributi nazionali
- Contributi europei

### Finanziamenti privati:

- Fondazioni, in particolare fondazioni aziendali
- Associazioni

Ci sono **diversi siti che elencano i contributi esistenti** (pubblici e privati) e sono molto utili per aiutarti a tenerli d'occhio:

- [Aides et territoires](#)
- [Subventions.fr](#)
- [Sport en commun](#)
- [Territoires solidaires](#)
- [Appelàprojets.org](#)
- Ecc.

Da notare: L'elenco sopra non è esaustivo e include siti utilizzati dalla ASPTT.

Ad esempio, per finanziare il suo programma SOLIDARITÉ autisme, la Federazione Omnisport ASPTT ha ricevuto contributi dalla Fondazione Orange, dalla Fondazione AG2R La Mondiale e dalla Fondazione Initiative Autisme.

Infine, parallelamente al supporto finanziario, in Francia ti consigliamo di **metterti in contatto con i centri di risorse sull'autismo (CRA) della tua regione fin dall'inizio del tuo progetto**. Sono attori chiave nel campo dell'autismo in Francia e possono aiutarti con il tuo progetto. Sono organizzati a livello regionale e lavorano in coordinamento con professionisti e persone autistiche. **Puoi trovare i contatti per ogni regione [qui](#).**



In Italia:



Attualmente in Italia non esiste un aggregatore di fondi e finanziamenti dedicati alle attività sportive per persone autistiche. Tuttavia, ci sono diverse opportunità di finanziamento annuale offerte da fondazioni private e enti pubblici che permettono agli individui di presentare il loro progetto sportivo e ricevere un finanziamento a fondo perduto, oltre al supporto diretto da parte di associazioni familiari private e organizzazioni di volontariato. Attualmente non siamo a conoscenza di siti web specifici che elencano i contributi esistenti, ad eccezione di alcune amministrazioni pubbliche, come il Comune di Roma, che elenca accordi e bonus disponibili sul proprio sito web per garantire che i cittadini svantaggiati abbiano accesso alle attività sportive.

Alcuni di questi includono:

**Finanziamenti pubblici:**

- Contributi nazionali
- Contributi regionali
- Amministrazioni comunali

**Finanziamenti privati:**

- Vodafone OSO, Ogni sport oltre
- Fondazione Tim
- Fondazione Baroni
- Fondazione Con il Sud
- Associazioni nazionali e regionali

Va notato che queste liste menzionate non sono esaustive e includono principalmente opzioni, siti web e finanziamenti utilizzati dalla SS Romulea. Ad esempio, negli anni precedenti, la SS Romulea ha utilizzato i contributi forniti dalla Baroni Foundation per finanziare l'implementazione del programma sportivo Autistic Football Club e la donazione di un'associazione regionale di famiglie di persone autistiche.

In Italia, la maggior parte dei programmi sportivi e dei progetti per l'autismo sono promossi da associazioni private, gruppi informali, o piccole entità locali principalmente finanziati dalle quote di iscrizione degli atleti stessi e solo in piccola parte da contributi pubblici o privati, con il supporto di volontari locali. Ci sono ancora pochissimi club sportivi che hanno sviluppato programmi specializzati e apportato modifiche alle loro strutture, poiché non possono beneficiare di un supporto diretto dal governo nazionale, dalle amministrazioni locali, o dalle grandi federazioni sportive.

Infine, oltre al supporto finanziario, consigliamo di contattare le principali organizzazioni di volontariato private che promuovono i diritti delle persone nello spettro autistico in Italia con sedi regionali: **Gruppo Asperger**, **Angsa**, **Anffas**. Sono attori chiave nel campo dell'autismo in Italia e possono sostenere nuovi progetti a livello nazionale e regionale, lavorando in coordinamento con associazioni di professionisti e individui nello spettro autistico.

Ecco i contatti delle sedi nazionali:

- [Gruppo Asperger onlus](#)



- [Angsa aps onlus](#)
- [ANFFAS ets-aps](#)

Ad oggi, purtroppo, ci sono ancora pochi progetti che coinvolgono l'autismo e lo sport. Tuttavia, grazie al supporto della **Legg Calcio a 8** e della **Legg Nazionale Dilettanti** e in collaborazione con altre organizzazioni calcistiche dedicate (Insuperabili, Meraki APS Empoli FS, Albano Primavera, SS Lazio, AS Roma FS Meta Coop), la SS Romulea è riuscita a realizzare un ambizioso progetto nella stagione sportiva 2023/2024; un'intera legg e un primo campionato dedicati a squadre inclusive e integrate, con giocatori autistici e non autistici, con e senza disabilità intellettive, il campionato [Legg Calcio a 8 Unica](#).



#### In Croazia:

In Croazia la maggior parte dei programmi sportivi e dei progetti per l'autismo possono essere divisi in due categorie.

La prima categoria comprende programmi sviluppati e gestiti da ONG nel campo dell'autismo e finanziati principalmente da piccole sovvenzioni del governo locale, con un ampio supporto da parte dei volontari locali e della comunità. In questo senso, il finanziamento è una combinazione di piccole sovvenzioni locali, accordi per l'uso gratuito di strutture sportive locali e quote di iscrizione più basse da parte degli atleti sportivi e delle loro famiglie.

Nella seconda categoria rientrano i club sportivi che hanno sviluppato programmi specializzati e apportato eventuali modifiche alle loro strutture. I club sportivi sono idonei a ricevere un certo supporto dai governi nazionale e locali e dalle associazioni sportive, ma la maggior parte del loro finanziamento proviene dalle quote di iscrizione.

Al momento non esiste un sito web centralizzato o un ufficio governativo con informazioni approfondite sul finanziamento dei programmi sportivi e dell'autismo in Croazia.



#### In Portogallo:

Al momento non ci sono molti progetti che coinvolgono autismo e sport. Tuttavia, Inovar Autismo è riuscita a implementare un progetto nel 2021, attraverso una partnership con un club di tennis portoghese, finanziato dal [Portuguese Institute for Sport and Youth - IPDJ](#), nell'ambito di un programma gestito da questo istituto chiamato "[National Sport for All Programme](#)".

Per quanto riguarda il tema nazionale, presentare proposte di progetti ai consigli locali, in particolare ai consiglieri responsabili dello sport e dei diritti sociali, non è solo un modo per pubblicizzare la necessità di progetti nel campo dello sport inclusivo ma anche per scoprire possibili modalità di richiesta di finanziamenti ai consigli locali.





La natura legale è molto importante in Portogallo: ad esempio, una federazione che desidera richiedere finanziamenti dal "Programma Sport per Tutti" menzionato in precedenza, deve assicurarsi di soddisfare i requisiti dei beneficiari di questa fonte di finanziamento, cioè di essere una federazione con utilità sportiva pubblica. Un'altra alternativa è che le società sportive cerchino associazioni che stanno sviluppando programmi nel campo dello sport e dell'inclusione. Purché queste associazioni (come le Istituzioni Private di Solidarietà Sociale - IPSS) siano finanziate da fondi che cercano progetti IPSS nell'ambito dello sport.



### 4.3 Quali sport e come



Questa sezione sarà disponibile nella versione finale del programma.

### 4.4 Conoscenza dei membri della staff

Questa guida fornisce le **conoscenze di base** necessarie per creare un'attività sportiva accessibile alle persone autistiche. Tuttavia, per migliorare la qualità dell'offerta e facilitare l'attività del personale, è importante **seguire uno o più corsi di formazione**.

I membri dello staff dovrebbero possedere conoscenze sull'autismo, in particolare **comprendere le difficoltà che gli ambienti generano e i tipi di supporto, modifiche e precauzioni che potrebbero essere necessarie**. Sostenere individui autistici è un ruolo specializzato che può risultare molto impegnativo, i membri dello staff dovrebbero ricevere una formazione approfondita e un supporto continuo. Questa formazione dovrebbe coprire aree essenziali come (NAT, 2019):

- **Comprendere** ed empatizzare con i bisogni quotidiani delle persone autistiche
- **Tecniche di comunicazione pratiche** per interagire con individui autistici e supportare la loro comunicazione,
- Assistere nella presa di decisioni gli individui autistici e **promuovere la loro autonomia**
- Riconoscere i **bisogni sensoriali** e **imparare a soddisfarli** in modo efficace
- Preparare e **sostenere** individui autistici nel far fronte ai **cambiamenti** e alle **transizioni**
- **Comprendere, prevenire e rispondere** al disagio, incluso comportamenti causati da situazioni difficili.

La retribuzione per questo lavoro dovrebbe riflettere l'importanza del ruolo. (NAT, 2019).



In Francia:

In Francia, il sito [Autisme Info Service](#) ha una sezione Formazione che include corsi di [formazione professionali](#) oltre a [corsi di formazione gratuiti](#). Ti consigliamo di consultare il loro sito web per trovare il corso di formazione che si adatta al tuo profilo e alle tue esigenze, disponibilità, prezzi, e così via.

Poniamo particolare enfasi sui **centri di risorse per l'autismo (CRA)**, che sono i **principali attori nel campo dell'autismo in Francia**. Sono organizzati a livello regionale e lavorano in coordinamento con professionisti, persone interessate, ecc. Offrono [corsi di formazione](#) e [strumenti di apprendimento online](#).



In Italia:



In Italia, esiste l'[Osservatorio Nazionale Autismo](#) che promuove attività formative dedicate ai professionisti del settore sanitario, sociale ed educativo, e collabora con istituzioni universitarie e professionisti con esperienza documentata nell'autismo. Ha anche una piattaforma dedicata alla formazione a distanza, [EDUISS](#) dell'ISS, **Istituto Superiore di Sanità**. L'ISS pubblica Linee Guida Nazionali sull'autismo con raccomandazioni basate su evidenze scientifiche.

Inoltre, quasi tutte le università pubbliche e private italiane offrono corsi di formazione sull'autismo, master di primo e secondo livello, conferenze su argomenti specifici e giornate di studio con professionisti del panorama internazionale. Vengono inoltre istituiti laboratori di osservazione, ricerca e formazione sulla neuroscienza sociale e cognitiva. Anche organizzazioni di volontariato private che promuovono i diritti delle persone nello spettro autistico organizzano corsi simili.

Infine, [Edizioni Centro Studi Erickson](#), una rinomata casa editrice e centro di formazione sull'autismo in Italia, offre attività di formazione e aggiornamento per insegnanti, presidi scolastici, pedagogisti, educatori professionali, assistenti sociali, psicologi, psicoterapeuti, logopedisti e altri operatori sociali e sanitari. Sono accreditati dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca per la formazione del personale scolastico, dal Ministero della Salute come fornitori di ECM (Educazione Continua in Medicina) e dal Consiglio Nazionale degli Assistenti Sociali (CNOAS).



#### In Portogallo:

Ci sono risorse come un [manuale per allenatori sportivi](#) redatto dalla Federazione Portoghese dello Sport per Persone con Disabilità disponibile su internet e in questo caso pubblicato dall'Istituto Portoghese dello Sport e della Gioventù, anche se non si concentra esclusivamente sull'autismo. Questo manuale include consigli come: "Guarda la persona e non la sua disabilità"; "Ascolta gli atleti, poiché sono esperti della propria disabilità e sanno quali sono le migliori adattamenti per loro".

Per quanto riguarda la formazione, Inovar ha formato allenatori di tennis e i moduli formativi erano:

- Diritti Umani, Disabilità e Inclusione - un nuovo approccio;
- Barriere alla partecipazione e all'inclusione - come affrontarle;
- Intelligenza emotiva e comunicazione;
- Mediazione per l'inclusione;
- Autismo.

Questi temi si sono dimostrati cruciali per ottenere una migliore comprensione dell'autismo e dell'inclusione e, soprattutto, per preparare gli allenatori a lavorare con persone autistiche, poiché hanno realizzato le principali caratteristiche, difficoltà e strategie per includerli. D'altra parte, gli



allenatori hanno anche aiutato i formatori a capire quali siano le principali sfide nel contesto dello sport.



Nella UE in generale:

**IPA, Autismo - formazione per l'inclusione:** Il progetto IPA+ ha sviluppato e testato due formazioni online per coprire i requisiti educativi dei professionisti con diversi livelli di esperienza e know-how:

- Modulo 1: Introduzione
- Modulo 2: Definizione e concettualizzazione dell'ASD e dell'eziologia dell'autismo e delle condizioni associate
- Modulo 3: Principi di base e strategie di intervento e programmi di supporto e intervento specifici
- Modulo 4: Modelli di intervento di riferimento e strategie per progettare ed valutare i Piani di Sviluppo Personale
- Modulo 5: Conoscenze specifiche sulle caratteristiche concrete dei clienti con cui gli studenti lavoreranno
- Modulo 6: Caratteristiche e bisogni in contesti e fasi di vita diverse
- Modulo 7: Competenze e profilo professionale

**SISAAP - La guida per principianti sullo Sport nello Spettro Autistico:** Questa guida/manuale è stata sviluppata con l'intenzione di fornire uno strumento facile da usare che possa essere un punto di partenza per lo sviluppo di programmi sportivi, mostrando alcuni passaggi e fattori importanti in questo percorso. In due anni in cui è stato sviluppata questa risorsa ci siamo incontrati per discutere delle nostre esperienze in questo campo e scambiare idee e conoscenze.

Vi invitiamo anche a scoprire l'**analisi dei programmi sportivi esistenti** redatti nell'ambito di questo progetto, in modo che possiate scoprire di più sui modelli sportivi esistenti e sui diversi metodi di apprendimento che possono essere utilizzati con persone autistiche.



## PARTE 5: ESPERIENZE DI ORGANIZZAZIONI CHE HANNO ISTITUITO CON SUCCESSO ATTIVITÀ SPORTIVE PER PERSONE AUTISTICHE

### L'esperienza di ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)



Nel 2016, uno dei club dell'ASPTT, [ASPTT Montpellier](#) (che conta 200 volontari e 25 dipendenti), ha avviato un progetto sportivo per l'inclusione dei bambini autistici. Questo progetto è nato da un'osservazione: i **bambini autistici sono esclusi dallo sport** ma **praticare sport consente alle persone di migliorare** l'autostima, le relazioni con gli altri e lo sviluppo delle capacità di coordinamento e motorie. Così [ASPTT club Montpellier](#) ha creato un **programma basato sull'inclusione e sull'approccio individuale** (rapporto 1:1): un bambino autistico viene incluso nell'esercizio in un gruppo di bambini neurotipici con il supporto di un educatore specializzato in Attività Motoria Adattata.

Il club [ASPTT Montpellier](#) ha sviluppato questo progetto con il sostegno finanziario di una fondazione aziendale: [Fondation Orange](#). Rapidamente, nello stesso anno, [ASPTT Federation Omnisports \(FSASPTT\)](#) ha firmato una convenzione con il Comitato Olimpico Nazionale e Sportivo Francese (CNOSF) e [Orange Foundation](#) per condividere questo progetto pilota in altri club ASPTT in tutta la Francia, permettendo ai bambini autistici di fare esercizio con bambini neurotipici. È l'inizio del programma [SOLIDARITE autisme by ASPTT](#). Nel 2024, questo programma è disponibile in **20 club ASPTT** in tutta la Francia e coinvolge **175 bambini** (contro i 27 del 2016). Anche [ASPTT Brest](#) condivide questo programma in **Africa** (Dakar, Capo Verde, Gambia e Marocco), permettendo così a oltre un centinaio di persone autistiche di praticare sport inclusivo.

Per diffondere il programma, la Federazione Omnisports ASPTT (FSASPTT) finanzia i club ASPTT. Per questo, la FSASPTT cerca continuamente finanziamenti. Ad oggi diverse strutture ci hanno aiutato a finanziare questo programma, ad esempio: [Foundation Initiative Autisme](#), [Foundation AG2R la Mondiale](#), [Orange Foundation](#) ecc. [ASPTT Fédération Omnisports](#) aiuta anche i club a mettere in atto il progetto fornendo diversi strumenti.

Per riassumere, il club ASPTT per poter avviare il programma deve essere una iniziativa volontaria. Il progetto deve essere validato durante il comitato di gestione del club. A seguito della validazione, viene assunto un educatore in attività motoria adattata. Ci sono quindi due possibilità: lavorare con un educatore del club che ha già questa qualifica e in questo caso c'è un'adattamento del loro contratto di lavoro, oppure assumere un educatore con il sostegno della federazione Profession Sport and Leisure o della società francese dei professionisti dell'attività motoria adattata. È anche possibile ottenere il supporto dello Stato tramite un contratto di supporto all'occupazione (Contrat d'Accompagnement à l'Emploi, CUI-CAE). Successivamente, l'educatore assunto e il responsabile del progetto vengono formati dalla Federazione Omnisports ASPTT (FSASPTT). Raccomandiamo una formazione di base sull'autismo per il team educativo e una formazione più specifica per il supervisore che accoglierà il bambino nel suo gruppo.



Il successo di questo programma è dovuto anche agli strumenti messi a disposizione dalla Federazione Omnisports ASPTT (FSASPTT). Alcuni degli strumenti sono disponibili per tutti.

Sito web: <https://asptt.com/>

Email: [contact@asptt.com](mailto:contact@asptt.com)

---

### **L'esperienza della SS Romulea - Romulea Autistic Football Club - Italia (SSR)**



La squadra è stata fondata originariamente durante il torneo del Giorno Mondiale della Consapevolezza dell'Autismo (WAAD) nel 2015 con il supporto di:

- [Gruppo Asperger Lazio](#) (organizzazione di volontari di famiglie e persone nello spettro autistico)
- [Giuliparla onlus](#) (cooperativa che fornisce servizi)
- [Cooperativa Garibaldi](#) (cooperativa di lavoratori nello spettro autistico)

Abbiamo creato il Football Club Autistico perché nonostante l'esistenza di diversi importanti eventi sportivi legati al calcio e alla disabilità, molti escludono gran parte dello spettro autistico:

- Giochi Paralimpici: il calcio è per ciechi o giocatori con paralisi cerebrale.
- Special Olympics: requisito di disabilità intellettuale.
- Federazioni speciali di squadre integrate di calcio: con regole FIFA modificate che non sono pienamente inclusive e requisiti di disabilità intellettuale.

Sappiamo che solo un terzo delle persone nello spettro autistico ha una disabilità intellettuale. Anche i giocatori nello spettro autistico senza disabilità intellettuale affrontano difficoltà nell'inclusione e nella pratica sportiva.

Nel 2018, Autistic Football Club diventa una squadra ufficiale del SS Romulea (SSR), che è un club calcistico italiano storico, fondato nel 1922, per tutte le categorie giovanili accompagnandoli nel calcio professionistico.

SSR favorisce ora l'inclusione sociale attraverso lo sport a quattro livelli:

1. Attraverso il Romulea Autistic Football Club dove i 2/3 dei giocatori sono giovani adulti e adulti nello spettro autistico che giocano nei campionati ordinari insieme ad altri giocatori, che hanno anche funzioni di supporto aggiuntive: educatori volontari, genitori e amici.
2. I bambini nello spettro autistico giocano nelle squadre mainstream di calcio di SSR, inclusi il campo estivo, nel contesto dell'"Elite Football School", collaborando con la cooperativa di professionisti Giuliparla.
3. Giocatori nello spettro autistico inclusi in Romulea eSports: sport elettronici praticati a livello competitivo e organizzato (la nuova disciplina olimpica), collaborando con la MCES Academy Roma;
4. Uno stage per lavoratori nello spettro autistico come parte del nostro staff.



Presso SSR, il calcio inclusivo mira a migliorare l'inclusione sociale e le abilità psicomotorie attraverso un'attività sportiva strutturata, adattando gli interventi alle caratteristiche e ai bisogni di ciascun individuo, inclusi i profili motori, promuovendo interazioni sociali inclusive ed eventi.

Il gioco è inclusivo perché adotta rigorosamente le regole della FIFA, a differenza di altri progetti speciali che modificano le regole del gioco e sono limitati a un contesto sportivo speciale separato, coinvolgendo solo squadre speciali (il cosiddetto calcio integrato). Al contrario, nel calcio inclusivo tutti i giocatori devono seguire le stesse regole del gioco e giocare una partita competitiva autentica contro qualsiasi squadra, ma i compagni di squadra si aiutano a vicenda per capire e seguire le regole del gioco, così come le regole sociali.

Il capitano del Romulea Autistic Football Club, Pietro Cirrincione, dice: *"Nella mia vita ho praticato sport fin da bambino, ma ho sempre affrontato difficoltà di accessibilità e inclusione, ora finalmente posso giocare a sport rimuovendo tutte le barriere e con la sensazione di essere a mio agio, godendo di far parte di un contesto sociale"*.

Sito web: <https://autisticfootball.club/en/>

Email: [calcioinclusivo@ssromulea.it](mailto:calcioinclusivo@ssromulea.it)

### **Feedback da alcuni allenatori**

Durante la costruzione di questa guida, è stato possibile contattare alcuni allenatori di persone autistiche e raccogliere alcuni testimonianze.

Un allenatore di tennis, che ha già esperienza nel lavorare con giovani autistici, ha sottolineato che all'inizio ha incontrato alcune difficoltà: *"Ho cominciato a sentire che, anche se gli studenti erano preparati ad integrare lo studente autistico nelle lezioni e ad aiutarlo il più possibile, col passare del tempo, anche loro hanno iniziato a stancarsi un po' ad aspettare a lungo, in altre parole, sentivano di essere danneggiati dal fatto che la lezione non poteva avere una dinamica 'normale', come le altre, quando il collega autistico era presente. Ho iniziato a sentire questa difficoltà nel tempo"*.

Nonostante questa difficoltà, riconosce che nel caso di un giovane con cui ha lavorato come parte di un progetto di Inovar Autismo, c'è stato un progresso quando l'allenamento era uno a uno: *"(...) in un contesto più individuale di lavoro uno a uno, questo non succede più, è un lavoro più stretto, si nota un progresso più veloce"*. Tuttavia, l'autismo è uno spettro e ciò che funziona per un giovane è diverso per gli altri, come è stato il caso di due giovani autistici che preferivano allenarsi insieme: *"(...) hanno iniziato individualmente e poi hanno finito per lavorare insieme (...). Avevano più o meno le stesse 'limitazioni' per la pratica e avevano bisogni simili per quanto riguarda lo sviluppo della pratica. Alla fine li ho messi insieme ed è andato molto bene! (...) quando uno di loro non poteva andare e solo l'altro andava, era molto più difficile senza il collega. Volevano farlo con il loro collega (...)"*.



Nel caso dell'istruttore di surf, la conoscenza della persona è una competenza chiave nell'allenare persone autistiche: *"(...) abbiamo alcuni consigli che abbiamo imparato anche da Inovar, ma è molto una questione di 'conoscenza', vedere come reagiscono a questo o a quello e capire come possiamo gestire ciascuno di loro, perché ognuno ha le proprie caratteristiche e ognuno ha il proprio modo di rapportarsi con le altre persone."*

Per un allenatore di pallamano e nuoto, il suo consiglio agli altri allenatori è di guardare la persona indipendentemente dal fatto che sia autistica o meno, come si riflette nelle seguenti parole: *"Non mi interessa niente di tutto questo. Mi interessano solo due cose: rendermi conto di quali limiti ha e di quale potenziale ha. In altre parole, i limiti... Posso provare ad andare lì per vedere se è possibile "spostare" qualsiasi cosa; se mi rendo conto che non è possibile "muoversi", lascio perdere. E le abilità che ha, cercherò di sfruttarle al massimo".*





## CONCLUSIONI E RISORSE

---

### Conclusioni

Le persone autistiche spesso affrontano sfide uniche e ostacoli quando si tratta di partecipare a sport e attività motorie. Queste sfide possono variare dalla mancanza di comprensione sull'autismo, alle barriere comunicative e all'assenza di programmi sportivi specifici. Riconoscere e affrontare questi ostacoli è fondamentale per promuovere un ambiente sportivo inclusivo e di sostegno per gli individui autistici.

Il ruolo cruciale svolto dagli allenatori e dai leader dei programmi sportivi non può essere sottovalutato nel costruire esperienze positive per gli atleti autistici. Questa guida offre spunti e strategie pratiche, evidenziando le migliori pratiche per dare la possibilità agli allenatori e ai responsabili di supportare in modo efficace gli atleti autistici. Educando gli allenatori, le organizzazioni sportive e i membri della comunità, possiamo creare un ambiente che celebra la diversità e garantisce opportunità uguali per tutti.

Le modifiche all'interno dei programmi sportivi sono essenziali per assicurare che gli atleti autistici si sentano accolti e supportati in base alle loro esigenze e preferenze uniche. Che si tratti di adattare i metodi di comunicazione, modificare l'ambiente o implementare approcci di formazione personalizzati, queste modifiche contribuiscono a una cultura sportiva più inclusiva.

Inoltre, questa guida funge da mappa per lo sviluppo di nuove iniziative sportive adattate ai requisiti specifici delle persone autistiche. Immaginiamo la sua utilità quale risorsa preziosa per coltivare ambienti sportivi accoglienti in cui ogni partecipante, compresi coloro che sono nello spettro autistico, possa prosperare e godere appieno dei benefici dello sport.

Questo documento è la versione 1.2, e questa sezione conclusiva sarà rivista nelle future versioni. Tuttavia, speriamo che la versione finale di questo programma incoraggi le organizzazioni a fare i primi passi nello sviluppo di nuovi e innovativi programmi sportivi per le persone autistiche, e incoraggi le persone nello spettro autistico a partecipare. Una vasta gamma di risorse è stata utilizzata per creare questa guida, i riferimenti si possono trovare nella bibliografia e negli allegati.

### Risorse

#### A) Strumenti interni

##### Strumenti Sacree:

- [Analisi dei programmi sportivi esistenti](#)
- [Guida per scegliere l'attività appropriata](#) (disponibile in appendice)
- [Questionario sulle preferenze sportive per persone autistiche](#) (disponibile in appendice)
- [Sito web di Sacree](#)
- Revisione della letteratura in fase di presentazione a una rivista scientifica (in arrivo)
- Scheda: Idee sbagliate sull'autismo (disponibile in appendice)



- Scheda: Che cos'è lo spettro autistico (disponibile in appendice)

Strumento sviluppato da SUZAH e dai suoi partner:

- [Manuale SISAAP](#)

Strumento sviluppato da Inovar Autismo e dai suoi partner:

- [Guida europea per l'inclusione delle persone nello spettro autistico.](#)

Strumenti creati e utilizzati dalla ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) disponibili in appendice:

- Scheda n°1: Primo contatto
- Scheda n°2: Presentazione generale del bambino
- Scheda n°3: Abilità motorie
- Scheda n°4: Valutazione della sessione
- Scheda n°5: Aggiornamento di fine stagione

## **B) Strumenti esterni**

- Pittogrammi: <https://arasaac.org/pictograms/search>. Per utilizzare i pittogrammi, rispettare le condizioni d'uso, in particolare il logo di ARASAAC e la citazione: *I simboli pittorici utilizzati sono di proprietà del Governo di Aragona e sono stati creati da Sergio Palao per ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), che li distribuisce con una licenza Creative Commons BY-NC-SA.*
- Consultare in seguito la nostra **bibliografia** e l'**elenco dei link ai siti web le fonti utilizzate per redigere questo programma.**



## Bibliografia & sitografia

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young Adult Special Olympics Athletes. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 297–310. <http://www.jstor.org/stable/23879699>
2. American Psychiatric Association [APA] (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. American Psychiatric Association, 2013
4. American Psychiatric Association, 2015
5. Alhowikan A. Benefits of physical activity for autism spectrum disorders: A systematic review. *Saudi J Sport Med [Internet]*. 2016 [cited 2023 Mar 5];16:163. Available from: <http://www.sjosm.org/text.asp?2016/16/3/163/187558>
6. Arnell, S., Jerlinder, K., & Lundqvist, L. O. (2018). Perceptions of physical activity participation among adolescents with autism spectrum disorders: A conceptual model of conditional participation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(5), 1792–1802. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3436-2>
7. Ausderau, K. K., Furlong, M., Sideris, J., Bulluck, J., Little, L. M., Watson, L. R., ... Baranek, G. T. (2014). Sensory subtypes in children with autism spectrum disorder: latent profile transition analysis using a national survey of sensory features. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(8), 935–944. doi:10.1111/jcpp.12219
8. Ayvazoglu, N. R., Kozub, F. M., Butera, G., & Murray, M. J. (2015). Determinants and challenges in physical activity participation in families with children with
45. Mahalakshmi et al., 2020, Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32824367/>
46. Mantzalas, J., Amanda L. Richdale, Achini Adikari, Jennifer Lowe, and Cheryl Dissanayake. (2022). What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms. *Autism in Adulthood*.52-65. <http://doi.org/10.1089/aut.2021.0021>
47. Marco, E., Hinkley, L., Hill, S. et al. Sensory Processing in Autism: A Review of Neurophysiologic Findings. *Pediatr Res* 69, 48–54 (2011). <https://doi.org/10.1203/PDR.0b013e3182130c54>
48. McCoy, S. M., & Morgan, K. (2020). Obesity, physical activity, and sedentary behaviors in adolescents with autism spectrum disorder compared with typically developing peers. *Autism : the international journal of research and practice*, 24(2), 387–399. <https://doi.org/10.1177/1362361319861579>
49. Memari, A. H., Ghaheri, B., Ziaee, V., Kordi, R., Hafizi, S., & Moshayedi, P. (2013). Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry. *Pediatric Obesity*, 8, 150–158. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
50. Meneer, K. S. & Neumeier, W. H. (2015) Promoting Physical Activity for Students with Autism Spectrum Disorder: Barriers, Benefits, and Strategies for Success, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86:3, 43-48, DOI: 10.1080/07303084.2014.998395
51. Mills, R. i McCreddie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around ‘behaviours of concern’. Promoting



- high functioning autism spectrum disorders from a family systems perspective. Research in Developmental Disabilities, 10.1016/j.ridd.2015.08.015
9. Babyak et al., 2000, Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11020092/>
10. Botha, M., Hanlon, J. & Williams, G.L. Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti. J Autism Dev Disord 53, 870–878 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04858-w>
11. Boucher, T. Q., McIntyre, C. L., & Iarocci, G. (2022). Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability. Advances in neurodevelopmental disorders, 1–13. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s41252-022-00310-5>
12. Boué, S. (2022). Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.
13. Bremer E, Crozier M, Lloyd M. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder [Internet]. Autism. SAGE Publications Ltd; 2016 [cited 2023 Mar 5]. p. 899–915. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1362361315616002>
14. Carlsson, E. (2019). Aspects of Communication, Language and Literacy in Autism: Child Abilities and Parent Perspectives (Thesis). Gothenburg (Sweden): University of Gothenburg: [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea\\_2077\\_58237\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- self-awareness, self-control and a positive narrative. UK:AT-Autism
52. Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the “double empathy problem.” Disability & Society, 27(6), 883–887. doi:10.1080/09687599.2012.710008
53. Mohd Nordin, A., Ismail, J., & Kamal Nor, N. (2021). Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder. Frontiers in pediatrics, 9, 598276. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.598276>
54. Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. Autism, 9(2), 139–156. <https://doi.org/10.1177/1362361305051398>
55. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., & Bandini, L. G. (2015). Barriers to physical activity in children with autism spectrum disorders: Relationship to physical activity and screen time. Journal of Physical Activity & Health, 12, 529–534. doi:10.1123/jpah.2013-0271
56. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., Anderson, S., Maslin, M., Lividini, K., & Bandini, L. (2014). Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children. Autism, 18(4), 376–384. doi:10.1177/1362361313479039
57. Nicolaidis, C., Milton, D., Sasson, N. J., Sheppard, E., Yergeau, M. (2019). An expert discussion on autism and empathy. Autism in Adulthood, 1(1), 4–11. <https://doi.org/10.1089/aut.2018.29000.cjn>
58. Obrusnikova, I., & Cavalier, A. R. (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. Journal of Developmental and Physical Disabilities, 23(3), 195–211.



15. Case-Smith, J., Weaver, L. L., & Fristad, M. A. (2015). A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders. *Autism : the international journal of research and practice*, 19(2), 133–148.
16. Cheung PPP, Lau BWM. Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder. *Prog Mol Biol Transl Sci.* 2020;173:161-181. doi: 10.1016/bs.pmbts.2020.04.020. Epub 2020 May 13. PMID: 32711809.
17. Corvey, K., Menear, K. S., Preskitt, J., Goldfarb, S., & Menachemi, N. (2016). Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors in Children with an Autism Spectrum Disorder. *Maternal and child health journal*, 20(2), 466–476. <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1844-5>
18. Crompton CJ, Sharp M, Axbey H, Fletcher-Watson S, Flynn EG and Ropar D (2020) Neurotype-Matching, but Not Being Autistic, Influences Self and Observer Ratings of Interpersonal Rapport. *Front. Psychol.* 11:586171. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586171
19. Dan Keefe, Tracy Rowland, Steve Vasey, Jon White: Booklet All about autism, all about me, staff at Clare Mount Specialist Sports College, [https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all\\_about\\_autism1.pdf](https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf)
20. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
21. Dora M Raymaker, Alan R Teo, Nicole A Steckler, Brandy Lentz, Mirah Scharer, Austin Delos Santos, Steven K Kapp, Morigan Hunter, Andee Joyce, Christina Nicolaidis, Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout. *Autism in adulthood*, 2(2), 132–143.
22. Dreyer Gillette, M. L., Borner, K. B., Nadler, C. B., Poppert, K. M., Odar Stough, C., Swinburne Romine,
59. Ohara, R., Kanejima, Y., Kitamura, M., & Izawa, K. P. (2019). Association between Social Skills and Motor Skills in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 10(1), 276–296. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010022>
60. Pan, C. Y. (2012). Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders. *Autism*, 18(2), 156–165. doi:10.1177/1362361312458597
61. Pan, C. Y., Hus, P. J., Chung, I. C., Hung, C. S., Liu, Y. J., & Lo, S. Y. (2015). Physical activity during the segmented school day in adolescents with and without autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 15–16, 21–28. doi:10.1016/j.rasd.2015.04.003.
62. Pierantozzi, E., Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Gómez, A. M., Guerra-Balic, M., & Carballeira, E. (2022). Effects of a Long-Term Adapted Judo Program on the Health-Related Physical Fitness of Children with ASD. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16731. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416731>
63. Potvin, M. C., Snider, L., Prelock, P., Kehayia, E., & Wood-Dauphinee, S. (2013). Recreational participation of children with High Functioning Autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(2), 445–457. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1589-6>
64. Pusponogoro, H. D., Efar, P., Soedjatmiko, Soebadi, A., Firmansyah, A., Chen, H. J., & Hung, K. L. (2016). Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders. *Pediatrics and neonatology*, 57(6), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2016.02.004>



- R., & Davis, A. M. (2015). Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*, 36(7), 489–496.  
<https://doi.org/10.1097/DBP.000000000000198>
23. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roul, R., & Crevier, L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, (4), 40-49.
24. Evans, E. W., Must, A., Anderson, S. E., Curtin, C., Scampini, R., Maslin, M., & Bandini, L. (2012). Dietary patterns and body mass index in children with autism and typically developing children. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6, 399–405.  
doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). *Autism: Overview of policy and services*. London: The House of Commons Library.
26. Gill and Cooper, 2008, Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus,  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18803434/>
27. Greaves-Lord, K., Skuse, D., & Mandy, W. (2022). Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach. *Clinical psychology in Europe*, 4(Spec Issue), e10005.  
<https://doi.org/10.32872/cpe.10005>
28. Hage, S. V. R., Sawasaki, L. Y., Hyter, Y., & Fernandes, F. D. M. (2021). Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder. *CoDAS*, 34(2), e20210075.  
<https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021075>
29. Hamer and Chida, 2009, Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of
51. Sansi A, Nalbant S, Ozer D. Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 7];51:2254–70. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32940823/>
66. Stevenson, P. (2008). *High Quality Physical Education for Pupils with Autism*. UK: Youth Sport Trust:  
[https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET\\_v5.pdf](https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf)
67. Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A. i Nicolaidis, C. (2020). "Having All of Your Internal Resources Exhausted
68. Robertson, C., Baron-Cohen, S. Sensory perception in autism. *Nat Rev Neurosci* 18, 671–684 (2017).  
<https://doi.org/10.1038/nrn.2017.112>
69. Ryan S., Fraser-Thomas J. & Weiss J. (2018) Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 31, 369– 378.
70. Srinivasan, S. M., Pescatello, L. S., & Bhat, A. N. (2014). Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders. *Physical Therapy*, 94(6), 875–889.
71. Stanish, H., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M., & Bandini, L. (2015). Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. *Adapted physical activity quarterly : APAQ*, 32(4), 302–317.  
<https://doi.org/10.1123/APAQ.2015-0038>
72. Tyler, K., MacDonald, M., & Menear, K. (2014). Physical activity and physical fitness of school-aged



- prospective evidence,  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18570697/>
30. Happé, F., & Frith, U. (2020). Annual Research Review: Looking back to look forward - changes in the concept of autism and implications for future research. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 218–232. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13176>
31. Healy, S., Haegele, J. A., Grenier, M., & Garcia, J. M. (2017). Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 47(1), 49–57. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2920-4>
32. Hologue, C., Poku, O., Pfeiffer, D., Murray, S., & Fallin, M. D. (2021). Gastrointestinal concerns in children with autism spectrum disorder: A qualitative study of family experiences. *Autism : the international journal of research and practice*, 13623613211062667. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13623613211062667>
33. Huseyin O. (2019). The impact of sport activities on basic motor skills of children with autism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (3), 138-144.
34. Hyman, S. L., Levy, S. E., Myers, S. M., Kuo, D. Z., Apkon, S., Davidson, L. F., ... & Bridgemohan, C. (2020). Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. *Pediatrics*, 145(1).
35. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). *The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment*. National Autism Project
36. Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. *Autism : the*
- children and youth with autism spectrum disorder. *Autism Research and Treatment*, 2014, 1–6.
73. Van der Eycken W, Hoogduin K, Emmelkamp P. *Handboek psychopathologie. Deel 1: Basisbegrippen* [Internet]. 2008 [cited 2023 Mar 6]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/254876690\\_Handboek\\_psychopathologie\\_Deel\\_1\\_Basisbegrippen](https://www.researchgate.net/publication/254876690_Handboek_psychopathologie_Deel_1_Basisbegrippen)
74. Van der Gaag, R. J. (2017). *Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept*. U: Barahona-Corrêa, B. i van der Gaag, R.-J. (ur.), *Autism Spectrum Disorders in Adults*. New York: Springer International Publishing, 1-27.
75. Veereman G, Holdt Henningsen K, Eysen M, Benahmed N, Christiaens W, Bouchez M-H, De Roeck A, Deconinck N, De ligne G, Dewitte G, Gheysen T, Hendrix M, Kagan C, Magerotte G, Moonen M, Roeyers H, Schelstraete S, Soncarrieu M-V, Steyaert J, Tolfo F, Vrancken G, Willaye E, Wintgens A, Wouters S, Croonenberghs J. (2014). *Management of autism in children and young people: a good clinical practice guideline*. Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE). KCE Reports 233. D/2014/10.273/87.
76. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. *Logopedija*, 8(1), 21-27.
77. Walker, N. (2021). *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. Autonomous Press.
78. Webster, A. (2018). *Autism, sport & physical activity: Practical strategies to implement in your delivery of sport and physical activity when working with autistic people*. UK: The National Autistic Society:



- international journal of research and practice, 23(7), 1782–1792.  
<https://doi.org/10.1177/1362361319829628>
37. Keating, C. T., Hickman, L., Leung, J., Monk, R., Montgomery, A., Heath, H., & Sowden, S. (2023). Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation. *Autism Research*, 16(2), 406–428. <https://doi.org/10.1002/aur.2864>
38. Kelly, C. (n.d.). Communicating with parents. *The autism helper*.  
<https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
39. Kenny, L., Hattersley, C., Molins, B., Buckley, C., Povey, C., & Pellicano, E. (2016). Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community. *Autism*, 20(4), 442–462. <https://doi.org/10.1177/1362361315588200>
40. Kimber, A., Burns, J., & Murphy, M. (2023). “It’s all about knowing the young person”: Best practice in coaching autistic athletes. *Sports Coaching Review*, 12(2), 166–186.
41. Kunzi, K. (2015), Improving Social Skills of Adults With Autism Spectrum Disorder Through Physical Activity, Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adultspan Journal*, 14: 100–113. <https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
42. Lloyd, M., MacDonald, M., & Lord, C. (2013). Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders. *Autism*, 17(2), 133–146. PubMed doi: 10.1177/13623613111402230
43. Loprinzi et Addoh, 2016, Multimorbidity, mortality, and physical activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27068114/>
44. MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2014). Motor Skills and Calibrated Autism Severity in Young <https://england-athletics-prod-assets-bucket.s3.amazonaws.com/2018/11/National-Autism-Society-Autism-sport-physical-activity-PDF-2.1MB-.pdf>
79. Welch, C., Cameron, D., Fitch, M., & Polatajko, H. (2020). Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation. *Disability and rehabilitation*, 43(22), 3159–3167. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1729872>
80. Whitehouse AJO, Evans K, Eapen V, Wray J. (2018). A national guideline for the assessment and diagnosis of autism spectrum disorders in Australia. Summary and recommendations. Brisbane: Cooperative Research Centre for Living with Autism.
81. Whiteley, P., Carr, K., & Shattock, P. (2021). Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism. *Frontiers in psychiatry*, 12, 481546. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.481546>
82. Whyatt, C. P., & Craig, C. M. (2011). Motor Skills in Children Aged 7–10 Years, Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(9), 1799–1809. doi:10.1007/s10803-011-1421-8
83. Williams, G. L., Wharton, T., & Jagoe, C. (2021). Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory. *Frontiers in psychology*, 12, 616664. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616664>
84. Yu J, Jee YS. Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder. *J Exerc Rehabil* [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 7];16:410–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33178642/>
85. Yu CCW, Wong SWL, Lo FSF, So RCH, Chan DFY. Study protocol: A randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training





Children with Autism Spectrum Disorder. Adapted  
Physical Activity Quarterly, 31(2), 95–105.  
doi:10.1123/apaq.2013-0068

program on promoting physical fitness and mental  
health in children with autism spectrum disorder

86. Zampella, C. J., Wang, L. A. L., Haley, M.,  
Hutchinson, A. G., & de Marchena, A. (2021).  
Motor Skill Differences in Autism Spectrum  
Disorder: a Clinically Focused Review. *Current  
Psychiatry Reports*, 23(10).  
doi:10.1007/s11920-021-01280-6



## Lista dei link web:

1. Acceptable language for describing autism guideline by Autism-Europe:  
<https://www.autismeurope.org/about-autism/acceptable-language/>
2. ANSES, 2016,  
<https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>
3. Autism Europe website: <https://www.autismeurope.org/>
4. Autism info service website (FR):  
<https://www.autismeinfoservice.fr/>
5. ARASAAC website, <https://arasaac.org/pictograms/search>,  
To use the pictograms, respect the condition of use, notably the logo of ARASAAC and the citation: *The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragon and were created by Sergio Palao for ARASAAC (http://www.arasaac.org), which distributes them under a Creative Commons BY-NC-SA Licence.*
6. Canadian Disability Participation Project [CDPP] (2020). Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder. Queen's University, Kingston, ON:  
[https://cdpp.ca/sites/default/files/AO\\_Blueprint\\_CDPP\\_April%202023\\_English.pdf](https://cdpp.ca/sites/default/files/AO_Blueprint_CDPP_April%202023_English.pdf)
7. Canucks Autism Network [CAN] (2022). Tips for Creating an Inclusive Sports & Recreation Program:  
<https://www.canucksautism.ca/drive/uploads/2022/09/Creating-an-Inclusive-Sports-Rec-Program.pdf>
8. European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.  
<https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>
9. Handbook SISAAP,  
[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP\\_guide\\_english.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf)
10. INSERM, 2018,  
<https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>
11. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2013) Autism: The management and support of children and young people on the Autism Spectrum (NICE Clinical Guidelines, no. 170). Leicester, UK: National Collaborating Centre for Mental Health and British Psychological Society.
12. Recommendations for supporting autistic people (FR)  
[https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBV\\_Cw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3Jz67lkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM](https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBV_Cw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3Jz67lkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM)
13. Sacree website: <https://sacree.eu/>
14. The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism.  
<https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>
15. The National Autistic Taskforce [NAT] (2019). An independent guide to quality care for autistic people:  
[https://nationalautistictaskforce.org.uk/wp-content/uploads/RC791\\_NAT\\_Guide\\_to\\_Quality\\_Online.pdf](https://nationalautistictaskforce.org.uk/wp-content/uploads/RC791_NAT_Guide_to_Quality_Online.pdf)
16. The National Autistic Taskforce [NAT] (2021). Good practice guide for professionals delivering talking therapies for autistic adults and children:  
<https://s2.chorus-mk.thirdlight.com/file/24/asDKIN9as.klK7easFDsalAzTC/NAS-Good-Practice-Guide-A4.pdf>
17. The National Institute on Deafness and Other Communication Disorders [NIDCD]. (2020). Autism Spectrum Disorder: Communication Problems in Children. NIH Pub. No. 97-4315:  
<https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Documents/health/voice/AutismSpectrumDisorder-508.pdf>
18. The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies.  
<https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>



## Crediti

Riguardo agli elementi grafici: Tutti i graphic designer che hanno creato le icone utilizzate in questo documento sono menzionati qui a seguire, nella sezione Crediti di questo documento, in conformità alle condizioni d'uso indicate sul sito web di Flaticon.

[Mode d'emploi icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/mode-demploi "mode d'emploi icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Langues icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/langues "langues icônes") créées par Hilmy Abiyu A. - Flaticon

[Recherche icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/recherche "recherche icônes") créées par iconixar - Flaticon

[Boucle de rétroaction icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/boucle-de-retroaction "boucle de rétroaction icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Population icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/population "population icônes") créées par alfan - Flaticon

[France icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/france "france icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Drapeau britannique icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/drapeau-britannique "drapeau britannique icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Italie icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/italie "italie icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Croatie icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/croatie "croatie icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Le portugal icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/le-portugal "le portugal icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Minuteur icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/minuteur "minuteur icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Erreur icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/erreur "erreur icônes") créées par Gregor Cresnar - Flaticon

[Faux icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/faux "faux icônes") créées par Freepik - Flaticon



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/savoir>" title="savoir icônes">Savoir icônes créées par Nurlaili - Flaticon</a> (x le nombre de "à savoir?")

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/etat-desprit>" title="etat-desprit icônes">Etat-desprit icônes créées par Eucalyp - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/coup-de-poing>" title="coup-de-poing icônes">Coup-de-poing icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/routine>" title="routine icônes">Routine icônes créées par Parzival' 1997 - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/heures-douverture>" title="heures-douverture icônes">Heures-douverture icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/silence>" title="silence icônes">Silence icônes créées par Aldo Cervantes - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/idee>" title="idée icônes">Idée icônes créées par Good Ware - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/odeur>" title="odeur icônes">Odeur icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/odeur>" title="odeur icônes">Odeur icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/confort>" title="confort icônes">Confort icônes créées par Elena Podgornaia - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/communication-visuelle>" title="communication visuelle icônes">Communication visuelle icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/spam>" title="spam icônes">Spam icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/regles>" title="règles icônes">Règles icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/individuel>" title="individuel icônes">Individuel icônes créées par Sripoomss - Flaticon</a>



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/choisir>" title="choisir icônes">Choisir icônes créées par juicy\_fish - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/taper>" title="taper icônes">Taper icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/inclusion>" title="inclusion icônes">Inclusion icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/chercher>" title="chercher icônes">Chercher icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/distraction>" title="distraction icônes">Distraction icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/organiser>" title="organiser icônes">Organiser icônes créées par Konkapp - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/lien>" title="lien icônes">Lien icônes créées par alkhalifi design - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/croissance>" title="croissance icônes">Croissance icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/choix>" title="choix icônes">Choix icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/hygiene>" title="hygiène icônes">Hygiène icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/inquiet>" title="inquiet icônes">Inquiet icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/confiance>" title="confiance icônes">Confiance icônes créées par Talha Dogar - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/affaires-et-finances>" title="affaires et finances icônes">Affaires et finances icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/subvention>" title="subvention icônes">Subvention icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/ecole>" title="école icônes">École icônes créées par Freepik - Flaticon</a>



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/calme>" title="calme icônes">Calme icônes  
créées par Maan Icons - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/profil>" title="profil icônes">Profil icônes  
créées par Good Ware - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/coherent>" title="cohérent  
icônes">Cohérent icônes créées par Talha Dogar - Flaticon</a>



## APPENDICE - Sacree guida per professionisti:

- Appendice 1: Foglio falsi miti sull'autismo
- Appendice 2: Foglio cos'è lo spettro autistico
- Appendice 3: Foglio da 1 al 5 sviluppato e utilizzato da ASPTT
- Appendice 4: Questionario sulle preferenze sportive per individui autistici
- Appendice 5: Guida per scegliere l'attività sportiva appropriata



Cofinanziato  
dall'Unione europea



## APPENDICE 1 - Foglio falsi miti sull'autismo





## FALSI MITI SULL'AUTISMO

---

- L'autismo **non è una malattia**, è una **condizione del neurosviluppo**. A differenza di una malattia, l'autismo non può essere trasmesso o curato, ma ci sono modi per migliorare la qualità di vita e gestire certi aspetti impegnativi di questa condizione.
- **Non esiste un nesso causale tra gli stili genitoriali e lo sviluppo autistico**. Le cause dell'autismo sono genetiche e ambientali. Non tutte le persone autistiche hanno una disabilità intellettiva e, al contrario, non tutte le persone con una disabilità intellettiva sono autistiche.
- Gli individui autistici possono avere **crisi**, che **non sono capricci**, ma spesso il loro modo di esprimere disagio in risposta a situazioni travolgenti.
- Solo perché una persona autistica **non parla**, ciò **non implica la mancanza di intelligenza o l'incapacità di comunicare**.
- Anche se l'autismo può influire sull'apprendimento, **non è sinonimo di disabilità dell'apprendimento**.
- **Nessuno sport è off-limits per le persone autistiche**, anche se ogni sport offre vantaggi specifici e può richiedere adattamenti. L'idoneità di un'attività varia da persona a persona.



Cofinanziato  
dall'Unione europea

**SACREE**   
Autism & Sport

## APPENDICE 2 - Foglio cos'è lo spettro autistico



## CHE COS'È LO SPETTRO AUTISTICO

---

- L'autismo è una **condizione di spettro**: mentre le caratteristiche comuni sono condivise tra individui autistici, l'esperienza di ogni persona è unica. Possono **avere un'ampia gamma di esigenze di supporto in diversi settori come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione sensoriale e la percezione**, ecc. Non c'è solo un modo per essere autistici.
- **L'autismo può essere associato ad altre disabilità e condizioni** che richiedono considerazione, che includono ad esempio: disturbo dell'iperattività da deficit d'attenzione (ADHD), sindrome di Down, epilessia, sindrome di Rett, sclerosi tuberosa, ansia, disturbi digestivi, disturbi del sonno, disabilità intellettive, apprendimento, sovrappeso, Tics, OCD (disturbo ossessivo compulsivo), schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).
- Le **difficoltà nelle funzioni esecutive**, che riguardano la pianificazione, il controllo del comportamento e l'adattamento alle situazioni sociali, possono presentarsi in varie forme, tra cui le **difficoltà nell'elaborazione delle informazioni, l'attenzione e la regolazione emotiva** (van der Gaag, 2017).
- Gli individui autistici possono **avere bisogno di adeguamenti** nei loro ambienti di vita, di apprendimento e di lavoro per tenere conto delle loro differenze peculiari.
- Lo "**stimming**", o **comportamenti autostimolatori**, sono comuni tra gli individui autistici e servono a calmarsi o a concentrarsi. Lo stimolo è una forma naturale di autoregolazione, che comporta movimenti ripetitivi del corpo o vocalizzazioni, che possono aumentare durante periodi di stress (Kapp et al., 2019).
- Quando le persone autistiche si sentono completamente sopraffatte, possono provare un crollo o "**meltdown**". Questo può comportare esplosioni verbali come gridare o piangere, azioni fisiche come calciare o colpire, o ritirarsi e chiudersi completamente, note come "shutdown". È importante distinguere meltdown e shutdown dai tantrum o da rabbia deliberata, poiché sono risposte involontarie e non motivate dal desiderio di raggiungere o evitare qualcosa. **Il modo in cui queste reazioni si manifestano e le soluzioni per aiutare variano molto da persona a persona.**
- **Tutte le persone autistiche possono trarre vantaggi simili dallo sport**, anche quelli che richiedono un sostegno significativo e una maggiore attenzione.



## APPENDICE 3 - Fogli sviluppati e utilizzati dalla ASPTT:

- Foglio n°1: Primo contatto
- Foglio n°2: Presentazione generale del bambino
  - Foglio n°3: Abilità motorie
  - Foglio n°4: Valutazione della sessione
- Foglio n°5: Aggiornamento di fine stagione

**Nome e cognome** .....

**Data di nascita** .....

**Attività scelta:**

- Attività sportive per bambini     Nuoto     Attività sportive per neonati  
 Altro: .....

**Disponibilità per praticare l'attività (più scelte possibili):**

- Monday     Tuesday     Wednesday     Thursday     Friday     Saturday

**Contatti dei genitori:**

Tel 1: .....

Tel 2: .....

Mail 1: .....

Mail 2: .....

Mi chiamo: ..... Data di nascita: ...../...../.....  
 Mia mamma: .....  
 Mio papà: .....  
 Fratelli e/o sorelle: .....

**In caso di emergenza**

**Persona da contattare:** .....  
**Numero da contattare:** .....

Struttura ospitante	
Tipologia (Sessad, Ulis, MPEA, CAMPS, IME...)	
Nome della struttura	
Nome e contatti del referente	

Follow up of del bambino		
	Nome e cognome	Contatti
Psicomotricista		
Psicologo		
Neurologo - Neuropsichiatra		
Terapista occupazionale		
Logopedista		
Fisioterapista		
Altro, specificare: .....		

**Trattamento e/o diagnosi del bambino:**

.....  
 .....

**Modalità di comunicazione con il bambino:**

- FSL       PECS       MAKATON       Modalità personale  
 Tablet       Scrittura       Nessuna o poca comunicazione

Altro, specificare: .....

**Modalità di espressione del bambino:**

- Parole       Frasi       Suoni       Pianto       Gesti       Indicazione  
 Quaderno dei PECS

Altro, specificare: .....

**Aspetti sensoriali:**

- Iposensibilità       Udito       Visivo       Gustativo  
 Ipersensibilità       Epidermico       Vestibolare  
 Ricerca delle sensazioni sensoriali: .....

**Relazione con gli altri (Interazione fisica, sensoriale e sociale):**

- Evita il contatto       Non sa come gestire i pari       Tollera il contatto fisico  
 Cerca il contatto       Imitazione dei pari

**Come manifesto i miei desideri:**

<b>PULIZIA (autonomia)</b>	
<b>PAURA</b>	
<b>FAME (selettività)</b>	
<b>DOLORE</b>	
<b>CALDO/FREDDO</b>	
<b>FATICA (dormire bene di notte)</b>	
<b>SETE</b>	

**Come manifesto le mie emozioni:**

<b>GIOIA</b>	
<b>SODDISFAZIONE</b>	
<b>DELUSIONE</b>	
<b>TRISTEZZA</b>	
<b>RABBIA</b>	
<b>FRUSTRAZIONE</b>	

**Altre informazioni importanti da comunicare (allergie, fobie):**

.....



**Conoscenza del corpo: Il tuo bambino sa dove si trovano?**

- Testa    Capelli    Occhi    Orecchie    Naso    Bocca    Braccia  
 Mani    Pancia    Schiena    Gambe    Piedi

**Abilità fisiche: Il tuo bambino sa fare?**

- Correre    Arrampicarsi    Soffiare    Aprire/chiudere la bocca  
 Stendere le braccia    Piegare le braccia    Stendere le gambe  
 Piegare le gambe    Guardare un punto specifico (pavimento, soffitto, parete...)

**Sviluppo motorio:**

- Buono    Medio    Da sviluppare    Ipotonico

**Informazioni aggiuntive:**

Mi piace	Non mi piace
-	-
-	-
-	-
Conosco/So fare	Non conosco/non so fare
-	-
-	-
-	-

**In caso di crisi, quali sono gli elementi o le strategie che consentono di calmare tuo figlio? (esempio: una canzone, una filastrocca, un peluche...)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Data:** .....

**Supervisore/i:** .....

**Cognome e nome del bambino:** .....

**Attività praticata:** .....

**Comportamento del bambino:**

- Entusiasta    Collaborativo    Stanco    Oppositivo

**Commenti:** .....

**Controllo delle emozioni:**

- Nessun controllo, reazioni rapide e impulsive  
 Buon controllo  
 Basso/medio controllo, commenti presi in considerazione  
 Controllo completo

**Commenti:** .....

**Relazioni con gli altri:**

- Nessuna o poche relazioni    Relazioni conflittuali  
 Relazione esclusiva con l'adulto    Con fiducia (cooperazione e scambi)

**Commenti:** .....

**Comprensione delle istruzioni:**

- Non comprende    Da sviluppare    Buona

**Commenti:** .....

**Obiettivi e aree di intervento:**

.....  
.....  
.....

**Nome e cognome del bambino:** .....

**Attività scelta:**

- Attività sportive per bambini     Nuoto     Attività sportive per neonati  
 Altro: .....

**Giorno di pratica:**

- Lunedì     Martedì     Mercoledì     Giovedì     Venerdì     Sabato

**Frequenza regolare:**

- Sì     No

<b>Primo anno</b>	
<b>Equilibrio</b>	
<b>Salto</b>	
<b>Presa</b>	
<b>Lancio</b>	
<b>Contrasto</b>	

<b>Movimento</b>	
<b>Galleggiamento</b>	
<b>Salto</b>	
<b>Immersione</b>	
<b>Respiro</b>	
<b>Battere le gambe al muro</b>	

<b>Riepilogo</b>	
<b>Raccomandazioni</b>	
<b>Integrazioni</b>	

## Secondo anno

Equilibrio	
Salto	
Presa	
Lancio	
Contrasto	

Movimento	
Galleggiamento	
Salto	
Immersione	
Respiro	
Battere le gambe al muro	

Riepilogo	
Raccomandazioni	
Integrazioni	

## Terzo anno

Equilibrio	
Salto	
Presa	
Lancio	
Contrasto	

Movimento	
Galleggiamento	
Salto	
Immersione	
Respiro	
Battere le gambe al muro	

Riepilogo	
Raccomandazioni	
Integrazioni	



Cofinanziato  
dall'Unione europea



## APPENDICE 4 - Questionario sulle preferenze sportive per individui autistici



# Questionario sulle preferenze sportive per individui autistici

---

Questo questionario **riguarda te e le tue preferenze personali** quando si tratta di sport e attività fisica. Non esistono risposte giuste o sbagliate, quindi ti preghiamo di rispondere onestamente in base a ciò che ti piace e ti fa sentire a tuo agio.

Completando questo questionario, otterrai preziose informazioni sui tipi di sport che meglio si adattano alle tue esigenze e interessi. Che tu stia cercando uno sport di squadra, un'attività individuale o qualcosa di intermedio, questo questionario ti aiuterà a orientarti nella giusta direzione.

**Dopo aver completato questo questionario, ti invitiamo a esplorare la nostra "[Guida per fare la scelta giusta](#)".** Questa risorsa è stata progettata per aiutarti a scoprire lo sport che meglio si allinea alle tue preferenze e interessi.

## 1. Quali tipi di attività fisica ti piace praticare?

- Sport di squadra (ad esempio calcio, pallacanestro, pallavolo)
- Sport individuali (ad esempio nuoto, corsa, ciclismo)
- Arti marziali (ad esempio karate, taekwondo)
- Ginnastica o danza
- Attività all'aperto (ad esempio escursionismo, arrampicata su roccia, kayak)
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

## 2. Hai mai provato sport o attività fisiche in passato e ti sono piaciute?

- Sì
- No
- Se sì, elenca: \_\_\_\_\_

## 3. Preferisci gli sport di squadra, gli sport individuali o attività che possono essere svolte da soli?

- Sport di squadra
- Sport individuali
- Attività che possono essere svolte da soli
- Nessuna preferenza

## 4. Ci sono sport o attività specifiche che hai sempre voluto provare?



- Sì
- No
- Se sì, per favore elenca: \_\_\_\_\_

**5. Come ti senti riguardo allo sport competitivo rispetto alle attività non competitive?**

- Preferisco gli sport competitivi
- Preferisco le attività non competitive
- Nessuna preferenza

**6. Hai delle limitazioni fisiche o preoccupazioni per la salute che potrebbero influenzare la tua scelta sullo sport da praticare?**

- Sì (per favore specifica): \_\_\_\_\_
- No

**7. Ci sono delle tue sensibilità o preferenze sensoriali da prendere in considerazione nella scelta di uno sport?**

- Sì (per favore specifica): \_\_\_\_\_
- No

**8. Preferisci gli sport o le attività che coinvolgono routine, regole e attività strutturate, oppure quelli che permettono maggiore flessibilità e creatività?**

- Preferisco routine e attività strutturate
- Preferisco flessibilità e creatività
- Nessuna preferenza

**9. Sei interessato a imparare nuove abilità e tecniche, oppure preferisci attività più familiari e confortevoli?**

- Sono interessato a imparare nuove abilità
- Preferisco attività familiari e confortevoli
- Nessuna preferenza

**10. Hai preferenze riguardo l'ambiente in cui si svolge l'attività sportiva (interno/esterno, rumoroso/silenzioso, affollato/poco affollato)? Cerchia ciò che preferisci.**

- Interno/esterno



- Rumoroso/silenzioso
- Affollato/poco affollato
- Nessuna preferenza

**11. Come ti senti riguardo all'interazione sociale durante le attività sportive? Preferisci lavorare in modo indipendente o interagire con gli altri?**

- Preferisco lavorare in modo indipendente
- Preferisco interagire con gli altri
- Nessuna preferenza

**12. Ci sono obiettivi o risultati specifici che spero di raggiungere partecipando a sport o attività fisiche?**

- Sì (specificare): \_\_\_\_\_
- No

**13. Come affronti tipicamente lo stress o l'ansia? Ci sono sport o attività che ti aiutano a sentirti calmo e rilassato?**

- Sì (specificare): \_\_\_\_\_
- No

**14. Hai delle preferenze riguardo alla durata e all'intensità delle sessioni dell'attività fisica? Cerchia ciò che preferisci.**

- Breve durata, bassa intensità
- Lunga durata, alta intensità
- Nessuna preferenza

**15. Ci sono delle considerazioni logistiche (come trasporti, costi, o orari) che potrebbero influenzare la tua capacità di partecipare a determinati sport o attività?**

- Sì (specificare): \_\_\_\_\_
- No





Cofinanziato  
dall'Unione europea



## APPENDICE 5 - Guida per scegliere l'attività sportiva appropriata

# GUIDA ALLA SCELTA CORRETTA

*Appendice al modello Sacree*



Cofinanziato  
dall'Unione europea

**SACREE**   
Autism & Sport

 Culture  
Sport  
Santé  
Société

 **STAPS** Sciences et techniques  
des activités physiques  
et sportives

**UNIVERSITÉ**   
**FRANCHE-COMTÉ**

## Esonero da responsabilità

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

*Questa guida, allegata al progetto Sacree, mira a fornire uno strumento semplice per genitori, fratelli, allenatori, persone autistiche, per selezionare l'attività migliore che più si adatta alle loro esigenze.*

*Poiché non esiste una ricetta universale per trovare l'attività sportiva che ti faccia godere appieno della pratica, ecco alcuni consigli su quali criteri tenere in considerazione.*

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

## *Come leggere questo elenco?*

Questo elenco si basa sulla classificazione degli sport in due (o tre) categorie di criteri.

### CARATTERISTICHE DELL'ATTIVITÀ

<b>INDOOR OUTDOOR</b>	La maggior parte dell'attività si svolge principalmente all'aperto (es. ambiente naturale) o al chiuso (es. palestra)?
<b>DI SQUADRA INDIVIDUALE</b>	L'attività è uno sport di squadra o individuale?
<b>CON ATTREZZI A MANO LIBERA</b>	L'attività prevede di manipolare un attrezzo durante l'intera attività (es. una racchetta), o occasionalmente (es. una palla)?
<b>CON AVVERSARI</b>	L'attività comporta un confronto diretto con uno o più avversari?
<b>DI CONTATTO</b>	Il grado di contatto con partner/avversari durante l'attività.
<b>STRUTTURATA NON STRUTTURATA</b>	Attività non strutturate: alti livelli di incertezza riguardanti l'ambiente e/o il tipo di azioni da eseguire. Attività strutturate: i partecipanti sviluppano le proprie abilità in un ambiente molto stabile progettato per il loro sport.

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

## *Come leggere questo elenco?*

Questo elenco si basa sulla classificazione degli sport in due (o tre) categorie di criteri.

### **BISOGNI SPECIFICI**

<b>MOTORI</b>	Il livello di abilità fine motorie che il giocatore deve gestire. I principali criteri sono: la pressione del tempo, la manipolazione degli strumenti, la gestione dello spazio.
<b>SENSORIALI</b>	Il grado di informazioni sensoriali (principalmente tattili) che i partecipanti devono tollerare. Il contatto con gli altri partecipanti è uno dei principali criteri.
<b>COGNITIVI</b>	La complessità e il numero di informazioni che i partecipanti devono gestire contemporaneamente. La complessità del processo decisionale.
<b>PSICOLOGICI</b>	Presenza di situazioni stressanti e generatrici di ansia. I principali criteri sono: presenza di un punteggio, un confronto diretto con uno o più avversari, rischio di caduta.
<b>DELL'ADATTABILITÀ</b>	Il grado di incertezza riguardo all'evoluzione dell'attività, che richiede elevate abilità di adattamento/flessibilità. I principali criteri sono: la pressione del tempo, associata all'aspetto delle abilità non strutturate.
<b>SOCIALI</b>	Il grado di interazioni con partner e/o avversari, che richiedono abilità comunicative.

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

## *Come leggere questo elenco?*

Questo elenco si basa sulla classificazione degli sport in due (o tre) categorie di criteri.

### PREFERENZE PERSONALI

Completalo da solo

Preferenze personali

- *Dal momento che uno dei criteri è, in ultima analisi, che il partecipante abbia un'attrazione personale verso un'attività, questo rappresenta uno dei criteri principali. Compila quindi la colonna con le tue note personali, da - (Non mi piace per niente) a +++ (Lo adoro).*

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

SPORT	CARATTERISTICHE						BISOGNI SPECIFICI						Completalo da solo
	INDOOR OUTDOOR	DI SQUADRA INDIVIDUALE	CON ATTREZZI A MANO LIBERA	CON AVVERSARI	DI CONTATTO	STRUTTURATA NON STRUTTURATA	MOTORI	SENSORIALI	COGNITIVI	PSICOLOGICI	DELL' ADATTABILITÀ	SOCIALI	PREFERENZE PERSONALI
NUOTO	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+++	++	+	+	+	+	
TIRO CON L'ARCO	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	NO	++++	+	++	++	+	+	
BADMINTON	INDOOR	ENTRAMBI	ATTREZ	SI	-	SI+	+++	+	+++	++	+++	++	
BASKET	INDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	++++	++	+++	+++	+++	+++	
CICLISMO	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	SI	++	+	+	+	++	++	
BOXE	INDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	SI	++	SI+	++	+++	+++	+++	+++	++	
ARRAMPICATA	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	ENTRAMBI	NO	-	SI	+++	+	++	+++	++	++	
DANZA	INDOOR	ENTRAMBI	FREE	NO	+	NO	++	+	+	+	+	++	
SCHERMA	INDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	SI	+	SI+	++++	++	+++	++	+++	++	
FITNESS	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	
GOLF	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	NO	+++	+	+	+	+	+	
GINNASTICA	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+++	+	+	++	+	+	
PALLAMANO	INDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	++	++	+++	+++	+++	+++	



# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

SPORT	CARATTERISTICHE						BISOGNI SPECIFICI						Completalo da solo
	INDOOR OUTDOOR	DI SQUADRA INDIVIDUALE	CON ATTREZZI A MANO LIBERA	CON AVVERSARI	DI CONTATTO	STRUTTURATA NON STRUTTURATA	MOTORI	SENSORIALI	COGNITIVI	PSICOLOGICI	DELL' ADATTABILITÀ	SOCIALI	PREFERENZE PERSONALI
EQUITAZIONE	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	SI	+	+++	+	++	++	++	
ARTI MARZIALI	INDOOR	INDIVIDUALE	ENTRAMBI	SI	++	SI+	+++	+++	++	+++	+++	+++	
PARKOUR	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	SI	+++	+	++	+++	+++	+	
RUGBY	OUTDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	++	SI+	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
PODISMO	OUTDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	SI	+	+	+	+	+	+	
CALCIO	OUTDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	+++	++	+++	++	+++	+++	
SURF	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	SI	+++	++	+	++	++	+	
PING PONG	INDOOR	ENTRAMBI	ATTREZ	SI	-	SI+	+++	+	+++	+	+++	++	
TENNIS	ENTRAMBI	ENTRAMBI	ATTREZ	SI	-	SI+	+++	+	+++	+	+++	++	
ATLETICA	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	ENTRAMBI	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	
PALLAVOLO	INDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	+++	+	+++	++	+++	+++	
CAMMINATA	OUTDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	
YOGA	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	

# ESEMPI

***Nella prossima sezione troverai alcuni esempi per illustrare i diversi continuum che esistono tra le attività, riguardanti alcune esigenze specifiche delle persone autistiche.***

# AMBITO MOTORIO

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Basket-ball**



**Golf**



**Sport con racchette**



**Fitness**



**Walking**

# AMBITO SENSORIALE

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Judo**



**Nuoto**



**Rugby**



**Basket**



**Fitness**



**Camminata**

# AMBITO COGNITIVO

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Calcio**

© dak



**Parkour**



**Fitness**



**Basket**



**Camminata**

# AMBITO PSICOLOGICO

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Boxe**



**Ginnastica**



**Parkour**



**Calcio**



**Arrampicata**



**Camminata**



**Yoga**

# AMBITO SOCIALE

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



Calcio



Arrampicata



Nuoto



Boxe



Camminata

# AMBITO DELL'ADATTABILITÀ

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Basket**



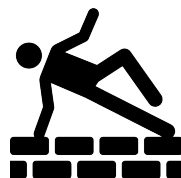
**Arrampicata**



**Ginnastica**



**Calcio**



**Parkour**



**Golf**



# AMBITO PERSONALE



**Non mi piace  
per niente**

**Lo adoro**

**Preferenze personali 😊**