



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# SACREE

Autism & Sport

## Versione 1.2 del modello Sacree

**Nome del progetto** Sport e Autismo, dalla diagnosi scientifica alla CREazione di un modello pedagogico Europeo (SACREE)

**Data** Marzo 2024

**Versione** V1.2

**Autori** Tutti i partner

**Proprietario** Progetto Sacree

### Partner





## Informazioni sul documento

Nome del progetto	Progetto Sacree
Riferimento del progetto	101050137
Titolo del prodotto rilasciato	Modello Sacree
Numero del prodotto rilasciato	D3.4
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	120
Parole chiave	Sacree, Erasmus+, Autismo, Sport, Modello

### Sommario

Questo documento rappresenta la seconda versione (V1.2) del modello, che sarà in continua rifinitura fino alla sua distribuzione finale nei settori che si occupano di sport e autismo, entro il 2025. Questo modello fornisce ai lettori il quadro teorico di ciò che è necessario per proporre e implementare programmi sportivi adattati per persone autistiche in tutta Europa: identificazione dei bisogni delle persone autistiche, delle conoscenze utili per i professionisti nel settore dello sport, ecc.

## 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.



## Indice

<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>4</b>
<b>CAPITOLO 1: PANORAMICA DEL PROGETTO.....</b>	<b>7</b>
1.1 Riassunto del progetto.....	7
1.2 Gruppi target del progetto.....	8
1.2.1 Associazioni, strutture, organizzazioni e persone che vi lavorano (istruttori, allenatori.....)	8
1.2.2 Persone autistiche.....	8
1.2.3 Famiglie e parenti di persone autistiche.....	9
1.2.4 Medici, professionisti dell'autismo.....	9
1.2.5 Autorità europee, nazionali o locali.....	9
1.2.6 Tutte le persone interessate al tema dello Sport e Autismo.....	10
1.3 Presentazione dei partner.....	10
1.4 Metodologia e fasi del progetto.....	12
1.4.1 Passaggi del progetto.....	12
1.4.2 Fattori inclusi nel modello attualmente in fase di sviluppo.....	14
<b>CAPITOLO 2: AUTISMO E SPORT NELL'UE.....</b>	<b>16</b>
2.1 Definizione di sport e autismo.....	16
2.1.1 Autismo.....	16
2.1.2 Sport.....	16
2.2 Inventario della situazione attuale.....	16
2.2.1 Contesto dell'autismo nell'UE.....	16
2.2.2 Persone autistiche come praticanti sportivi nell'UE.....	17
2.2.3 Mancanza di ricerca scientifica in questo campo.....	19
<b>CAPITOLO 3: POTENZIARE GLI INDIVIDUI AUTISTICI TRAMITE LO SPORT.....</b>	<b>20</b>
3.1 Effetti benefici dello sport per le persone autistiche.....	20
3.2 Ricerca: impatto dello sport sugli individui autistici.....	21
3.2.1 Come? La batteria di test proposta.....	21
3.2.2 Risultati della ricerca.....	27
3.3 Preferenze individuali.....	27
<b>CAPITOLO 4: CONOSCENZE ESSENZIALI PER I PROFESSIONISTI NEI CAMPI DELLO SPORT E DELL'AUTISMO.....</b>	<b>28</b>
4.1 Aspetti fondamentali dell'autismo da conoscere quando si lavora nel campo dello sport.....	28
4.1.1 Cos'è lo spettro autistico?.....	28
4.1.2 I fraintendimenti da smontare sull'autismo.....	29
4.1.3 Differenze sensoriali.....	30
4.1.4 Differenze nella comunicazione.....	31
4.1.5 Interazione sociale.....	33
4.1.6 Abilità motorie.....	34
4.1.7 Differenze psicologiche e cognitive.....	34



<b>CAPITOLO 5: MIGLIORARE LO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE, CONSIDERAZIONI E CONSIGLI PER ALLENATORI E ISTRUTTORI.....</b>	<b>36</b>
5.1 Mentalità generale da avere.....	36
5.2 Approcci da adottare.....	37
5.2.1 Approccio individualizzato.....	37
5.2.2 Potenziare la presa di decisioni.....	38
5.2.3 Stimolare la motivazione e celebrare i progressi.....	39
5.2.4 Coltivare relazioni e instaurare fiducia con gli atleti autistici.....	39
5.3 Considerazione della sicurezza e gestione delle crisi.....	40
5.3.1 Migliorare le misure di sicurezza.....	40
5.3.2 Gestire situazioni difficili.....	41
5.4 Directory di consigli.....	43
5.4.1 Ottimizzare l'ambiente: considerazioni essenziali e strategie per comprendere e affrontare le differenze sensoriali negli individui autistici.....	43
5.4.2 Comprendere le differenze nella comunicazione.....	45
5.4.3 Navigare nelle interazioni sociali.....	46
5.4.4 Comprendere le differenze motorie e cognitive: consigli per programmi sportivi inclusivi.....	47
5.4.5 Abbracciare la diversità cognitiva.....	49
5.5 Attori da mobilitare.....	52
5.5.1 Coinvolgere le famiglie.....	52
5.5.2 Compagni di squadra: favorire la collaborazione e le relazioni di supporto...	53
<b>CAPITOLO 6: MIGLIORARE LO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE, CONSIGLI PER I FORNITORI DI SERVIZI.....</b>	<b>56</b>
6.1 Linee guida e strategie organizzative per istituire programmi sportivi inclusivi per persone autistiche.....	56
6.2 Trovare supporto finanziario per il tuo programma sportivo.....	61
6.3 Quali sport e come praticarli.....	64
6.4 Conoscenza dei membri dello staff.....	64
6.5 Approfondimenti pratici: esperienze di organizzazioni e fornitori di servizi che hanno istituito e gestito con successo attività sportive su misura per persone autistiche.....	67
6.5.1 Esperienza ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT).....	67
6.5.2 Esperienza del SS Romulea - Romulea Autistic Football Club - Italia (SSR). 68	
Feedback di alcuni allenatori.....	69
<b>CAPITOLO 7: CONCLUSIONE E RISORSE.....</b>	<b>71</b>
7.1 Conclusioni e impatto del progetto.....	71
7.2 Risorse.....	71
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>73</b>



## INTRODUZIONE

---

### Presentazione del documento

Nella comunità autistica e tra gli esperti del settore, lo sport è da tempo considerato una parte preziosa della vita quotidiana delle persone autistiche. Coloro che hanno avuto la possibilità di partecipare a attività sportive inclusive e personalizzate hanno a lungo dichiarato i suoi numerosi benefici per il miglioramento del benessere fisico, ma anche della qualità della vita in generale.

Il progetto Sacree mira a esplorare l'ipotesi scientifica che suggerisce i benefici dello sport per gli individui autistici. Questo modello funge da ponte tra i mondi dello sport e dell'autismo, offrendo approfondimenti sullo sviluppo organizzativo necessario per istituire programmi sportivi su misura per questa comunità.

Siamo consapevoli che è difficile presentare l'autismo e la comunità autistica in un singolo documento, specialmente considerando che ogni persona autistica è un individuo unico. Tuttavia, questo modello fornisce ai lettori il quadro teorico di ciò che è necessario per proporre e attuare programmi sportivi per le persone autistiche in Europa: identificazione dei bisogni delle persone autistiche, delle conoscenze utili per i professionisti del settore sportivo, ecc.

Questo documento rappresenta la seconda versione (V1.2) del modello, che è in continuo perfezionamento fino alla sua distribuzione nei settori dello sport e dell'autismo entro il 2025. Poiché il contenuto è ancora in fase di sviluppo, si prega di notare che il layout di questo documento è provvisorio e potrebbe subire revisioni nelle iterazioni successive.

Per redigere questa versione, il team di Sacree ha condotto uno studio completo dei programmi sportivi esistenti personalizzati per individui autistici. Ciò ha comportato una revisione approfondita della letteratura scientifica pertinente e un'analisi delle risposte raccolte attraverso questionari e interviste con individui autistici e le loro famiglie riguardo alle loro esperienze e prospettive sullo sport.

La versione iniziale di questo documento (V1.1) è stata distribuita a diverse organizzazioni e individui autistici, insieme a un questionario progettato per raccogliere i loro feedback e suggerimenti. Le risposte sono state attentamente analizzate per perfezionare il modello, portando allo sviluppo di una versione migliorata (V1.2) presentata in questo documento.

Questi feedback ci hanno anche permesso di sviluppare questo modello in due guide:

- Una guida per i professionisti del settore sportivo,
- Una guida per le persone autistiche e le loro famiglie.

Questo documento è quindi più teorico, mentre le due guide sono strumenti pratici pronti all'uso.

**Si prega di condividere qualsiasi raccomandazione o consiglio 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 per revisionare la Versione 1.1 del nostro programma sportivo personalizzato per persone autistiche e hanno fornito preziosi feedback attraverso un questionario che ne valutava la qualità.

Il vostro supporto e collaborazione sono stati preziosi nel plasmare questo documento, e estendiamo i nostri più sinceri ringraziamenti a ciascuno di voi.



## Il modello è disponibile in altre lingue

La versione 1.2 del modello Sacree è stata tradotta nelle lingue dei partner del progetto Sacree, tra cui l'italiano (questo documento), il francese, il croato, il portoghese e l'inglese.

<b>FR</b> Il modello in <b>Francese</b> : <a href="#">clicca qui</a>	<b>EN</b> Il modello in <b>Inglese</b> : <a href="#">clicca qui</a>
<b>HR</b> Il modello in <b>Croato</b> : <a href="#">clicca qui</a>	<b>PT</b> Il modello in <b>Portoghese</b> : <a href="#">clicca qui</a>

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



## CAPITOLO 1: PANORAMICA DEL PROGETTO

---

### 1.1 Sintesi del progetto

Il programma Sacree mira a migliorare la vita quotidiana delle persone autistiche promuovendo la pratica di attività sportive. Con una durata di 36 mesi, fino al 2025, il progetto è finanziato dal programma Erasmus+ Sport della Commissione europea.

Sebbene alcuni studi recenti abbiano esaminato l'impatto dello sport sulle persone autistiche, essi hanno coinvolto partecipanti locali e campioni ridotti che potrebbero non riflettere una realtà comune per le persone dello spettro autistico in tutta Europa. Allo stesso modo, i precedenti progetti dell'UE dedicati al sostegno alle persone con disabilità attraverso attività sportive hanno preso di mira solo sport molto specifici, le disabilità in generale o le disabilità fisiche anziché l'autismo in modo esplicito. Pertanto, sia la ricerca sull'impatto dello sport sulle persone autistiche sia il loro accesso concreto allo sport in Europa devono essere migliorati.

Sacree mira a una migliore inclusione delle persone autistiche nelle attività sportive e nella società in generale, favorendo la loro accessibilità all'attività motoria adattata alle loro esigenze attraverso soluzioni sostenibili. Il progetto contribuirà a creare un ecosistema inclusivo che possa essere replicato ovunque in Europa. Si propone inoltre di sensibilizzare i club sportivi europei, il loro personale e praticanti, nonché altri professionisti, ricercatori e stakeholder coinvolti. Riunendo attori del mondo dell'autismo, dello sport e della scienza, il progetto Sacree intende costruire un modello pedagogico basato su prove scientifiche, costruito su uno studio comparativo scientifico e test sul campo effettuati in diversi ambienti e paesi.

In sintesi, l'obiettivo principale del progetto Sacree è fornire un programma sportivo accessibile alle persone autistiche al fine di:

- Contribuire al riconoscimento dello sport come strumento per l'integrazione e l'inclusione delle persone dello spettro autistico,
- Aprire nuovi orizzonti per gli stakeholder e i decisori dell'Unione Europea (UE) per future azioni volte a promuovere una società più inclusiva e diversificata.

Per raggiungere questi obiettivi, i partner hanno creato una vasta e innovativa rete, con 3 caratteristiche principali: transnazionale, transdisciplinare e intersettoriale.

1. **Transnazionale:** Strutture di 5 paesi dell'Unione Europea (Belgio, Francia, Italia, Portogallo e Croazia) collaborano, con contesti diversi riguardanti l'inclusione delle persone con disabilità.
2. **Transdisciplinare:** Il progetto Sacree affronta tematiche nello sport, nell'autismo, nelle scienze sociali e nelle scienze della salute.
3. **Intersettoriale:** Sacree raggruppa una Federazione Sportiva Nazionale francese (FSASPTT), un'associazione internazionale situata in Belgio (Autismo-Europa), un club storico di calcio italiano (SS Romulea SSD arl), l'Università di Franche Comté (il





laboratorio C3S dell'UFC), un'unione di associazioni croate per l'autismo (CUAA) e un'associazione portoghese (Inovar Autismo).

Questo consorzio è dedicato allo scambio di buone pratiche, all'analisi dei fattori di successo e delle carenze di diversi test sul campo e alla comprensione di come i gruppi target traggono beneficio dai risultati per aumentare l'impatto e la trasferibilità degli stessi.

## 1.2 Gruppi target del progetto

### 1.2.1 Associazioni, strutture, organizzazioni e persone che vi lavorano (istruttori, allenatori...)

Il progetto Sacree si rivolge principalmente ad associazioni, istituzioni o organizzazioni che intendono istituire programmi sportivi accessibili alle persone autistiche, o che sono già impegnate in tali iniziative ma cercano miglioramenti o espansione. Il suo obiettivo generale è diffondere un modello sportivo accessibile per le persone autistiche a tutti gli stakeholder interessati a promuovere attività sportive all'interno di questa comunità. Questo modello fornirà:

- Informazioni sugli effetti dello sport sulle persone autistiche,
- Conoscenze di base aggiornate sull'autismo e sui suoi aspetti chiave,
- Strategie organizzative per lo sviluppo di programmi sportivi accessibili in varie strutture,
- Orientamenti sulla strutturazione dell'ambiente,
- Raccomandazioni per adattare i contenuti delle sessioni,
- Strategie per fornire supporto personalizzato e assistenza agli atleti autistiche in attività sportive e ambienti.

Questo modello non si concentra esclusivamente sull'coinvolgimento di atleti autistiche nei programmi sportivi, ma enfatizza anche rendere questi programmi accessibili a loro. L'obiettivo è creare un ambiente in cui atleti sia neurotipici che autistiche possano praticare sport insieme.

In particolare, invitiamo le organizzazioni a consultare la nostra [guida per i professionisti del settore sportivo](#) (disponibile sul nostro sito web).

### 1.2.2 Persone autistiche

Il progetto Sacree mira a migliorare la vita delle persone autistiche promuovendo attività sportive personalizzate. È inclusivo, rivolto a individui di tutte le età e con diverse esigenze di supporto, che si impegnino attualmente nello sport o meno. Ecco come il progetto beneficia di loro:

1. Le persone autistiche traggono beneficio da un programma sportivo progettato per soddisfare le loro esigenze. Supportando l'attuazione di attività sportive accessibili, il



- progetto Sacree mira ad aumentare la disponibilità di tali programmi, fornendo più opzioni alle persone autistiche per partecipare allo sport in tutta l'UE.
2. L'attuazione di tali programmi consente alle persone autistiche di sperimentare di persona gli impatti positivi dello sport. Attraverso la ricerca scientifica, il progetto esplora come lo sport possa migliorare gli aspetti cognitivi, sociali e fisici, incoraggiando le persone autistiche a praticare sport e aiutandole a scegliere attività adatte.
  3. Questo progetto serve come piattaforma educativa, sensibilizzando sull'intersezione tra sport e autismo. Illuminando questo argomento, l'iniziativa mira ad aumentare la visibilità delle persone autistiche e ispirare future iniziative che supportino le loro esigenze.

In particolare, invitiamo le persone autistiche e le loro famiglie a consultare la nostra [guida](#) per loro (disponibile sul nostro sito web).

### 1.2.3 Famiglie e parenti di persone autistiche

Migliorare la qualità della vita delle persone autistiche non ha solo effetti positivi sulle loro famiglie e parenti, ma mira anche a sostenere le famiglie nel comprendere e soddisfare le esigenze specifiche dei loro figli riguardo allo sport. Questo progetto si impegna ad aiutare le famiglie a superare le paure, trovare programmi sportivi appropriati e accedere al necessario supporto. Partecipando ad attività sportive accessibili insieme ai loro cari autistiche, le famiglie acquisiscono esperienza e conoscenze dirette che possono alleviare le preoccupazioni e costruire fiducia nel sostenere la partecipazione dei loro figli allo sport. Questo approccio inclusivo favorisce legami familiari più solidi, promuove il benessere e incoraggia il coinvolgimento nella comunità, creando infine un ambiente di supporto in cui tutti gli individui possono prosperare insieme.

### 1.2.4 Medici, professionisti dell'autismo

Dato il limitato numero di ricerche sugli effetti dello sport sulle persone autistiche, questo modello offre preziosi spunti, orientamenti ed esempi delle migliori pratiche ai professionisti che potrebbero interagire con persone autistiche, come medici, educatori e terapeuti. Infatti, alcuni consigli possono essere utilizzati o adattati in ambiti diversi dallo sport. Dotare questi professionisti di conoscenze e consigli pratici consente loro di sostenere meglio le persone autistiche nell'accesso e nel beneficio delle attività sportive.

Inoltre, l'influenza delle persone che circondano gli individui autistiche è significativa nella loro decisione di impegnarsi in attività sportive. Fornendo informazioni sugli impatti positivi dello sport, questo modello potrebbe ispirare più persone a incoraggiare gli individui autistiche a partecipare allo sport. Questo sforzo collettivo per promuovere i benefici dello sport per le persone autistiche può portare a un aumento della partecipazione e al miglioramento del benessere all'interno della comunità autistiche.

### 1.2.5 Autorità europee, nazionali o locali



Il progetto Sacree fornisce alle autorità un prezioso strumento nei loro sforzi per espandere i programmi sportivi per persone autistiche attraverso municipi, città, regioni o paesi. Li equipaggia con un toolkit completo per elaborare ed eseguire nuove iniziative all'interno della loro giurisdizione. Attraverso l'utilizzo di questo programma, le autorità possono promuovere l'inclusività e ampliare l'accesso ai programmi sportivi per persone autistiche, alimentando infine un maggiore coinvolgimento e benessere all'interno delle loro comunità.

### 1.2.6 Tutte le persone interessate al tema Sport & Autismo

Questo progetto invita tutte le persone interessate a comprendere i benefici dello sport per le persone autistiche e a migliorare il loro accesso ai programmi sportivi. Fomentando l'inclusività e fornendo informazioni accurate, mira a abbattere stereotipi e promuovere l'accettazione. Inoltre, si batte per la creazione di ambienti sportivi più inclusivi, facilita la collaborazione tra gli stakeholder e sensibilizza sull'impatto positivo dello sport sulla qualità della vita delle persone autistiche.

## 1.3 Presentazione dei partner

### ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)



La Federazione Omnisport ASPTT (FSASPTT) è stata creata nel 1898 ed è ora una delle principali federazioni multisportive in Francia. I suoi 240 club multisportivi in tutta la Francia propongono 200 sport e attività culturali a 200.000 membri. Riconosciuta dal Ministero dello Sport e dal CNOSF (Comitato Olimpico Nazionale e Comitato Sportivo Francese), l'ASPTT è un membro attivo del mondo dello sport. Lo sport per tutti è l'obiettivo principale della federazione. L'offerta sportiva della FSASPTT si basa sul principio della competenza fisica, mira a offrire attività a tutti, indipendentemente dall'età, dalle capacità fisiche e dalla condizione. Con questo obiettivo, la federazione promuove azioni che facilitano la partecipazione allo sport rendendo lo sport più accessibile a tutti, comprese le minoranze, le persone con disabilità o le persone bisognose (persone che vivono nei Distretti Urbani Prioritari, persone con disabilità, donne, ecc.). Infine, dal 2016, la Federazione Omnisport ASPTT (FSASPTT) gestisce un progetto sportivo per l'inclusione dei bambini autistici basato sull'approccio "1 a 1": un bambino autistico pratica in un gruppo di bambini neurotipici con il supporto di un educatore specializzato in Attività Motoria Adattata (APA).

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

### Autism-Europe



Autism-Europe 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. Garantisce un collegamento efficace tra quasi 90 organizzazioni membri



sull'autismo provenienti da 40 paesi europei (tra cui 26 Stati membri dell'UE), governi e istituzioni europee e internazionali. L'associazione svolge un ruolo chiave nel sensibilizzare l'opinione pubblica e nell'influenzare i decisori europei su tutte le questioni relative ai diritti delle persone autistiche. Gli autodeterminatori e i genitori giocano un ruolo centrale nell'organizzazione per garantire che le loro opinioni e interessi siano adeguatamente riflessi nel nostro lavoro. Autism-Europe è riconosciuta dalle istituzioni europee come la voce delle persone autistiche e delle loro famiglie in Europa. Per massimizzare il nostro impatto sulle politiche dell'Unione europea, Autism-Europe lavora anche in coalizioni strategiche con organizzazioni che condividono le stesse preoccupazioni e obiettivi.

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

### **Laboratory Culture, Sport, Health and Society (C3S, University of Bourgogne-Franche Comté)**



Il Laboratorio Cultura, Sport, Salute e Società (C3S) è un'unità di ricerca (etichetta EA4660) che fa parte dell'università di Bourgogne-Franche-Comte, a Besançon, nell'est della Francia. Il team riunisce ricercatori, tra cui 20 professori e docenti associati, oltre a circa 30 studenti multidisciplinari dottorali (storia, sociologia, psicologia, fisiologia o neuroscienze), attorno a un obiettivo comune: studiare l'attività motoria e lo sport. In particolare, gli scienziati dedicano le loro ricerche agli effetti di diversi tipi di attività sportive e modalità di allenamento su fattori psicomotori e fisiologici, comportamenti sociologici e psicologici. La ricerca non si concentra solo sugli atleti di alto livello, ma anche su popolazioni sane e patologiche, promuovendo l'attività motoria come strumento terapeutico.

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

### **Croatian union of associations for autism (CUAA - SUZAH in Croatian)**



L'Unione Croata delle Associazioni per l'Autismo (CUAA) è un'organizzazione non governativa che unisce 14 organizzazioni membri distribuite in tutta la Croazia, tutte dedicate all'obiettivo comune di migliorare la vita delle persone autistiche e delle loro famiglie. Le attività principali dell'organizzazione comprendono la fornitura di informazioni, consulenza, educazione, supporto e difesa dei bisogni dei bambini, giovani e adulti nello spettro autistico. Il loro obiettivo principale 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**

**inovar**autismo.



Inovar Autismo è un'associazione per la Cittadinanza e l'Inclusione fondata formalmente nel 2016 e ha lo status di IPSS e NGPD. Il suo motto è "Una società per tutti". Inovar Autismo difende i diritti delle persone autistiche, impegnandosi a far sì che la società accetti la differenza come qualcosa di "normale". Pertanto, nelle loro azioni, il focus non è sul "problema della persona", consentendo così che lo stigma nei confronti della disabilità non venga rafforzato. Per promuovere la piena partecipazione delle persone autistiche nella società, l'associazione si rifiuta di implementare risposte mirate esclusivamente alle persone con disabilità, favorendo la preparazione di contesti per l'inclusione di tutte le persone, difendendo il principio che non sono le persone che devono adattarsi ai contesti, ma che i contesti devono essere "riabilitati" per includere tutta la diversità umana, indipendentemente dal livello di funzionalità di ciascuno.

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

### **SS Romulea**



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

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

## 1.4 Metodologia e fasi del progetto

### 1.4.1 Passaggi del progetto

Questa sezione illustra la metodologia utilizzata dai partner di Sacree per sviluppare un modello di programmi sportivi su misura per persone autistiche. Il processo, durato tre anni, è suddiviso in cinque fasi chiave.

#### Fase n°1: Ricerca

Questa fase è dedicata alla raccolta di dati nei Paesi interessati e all'estero. Durante questo periodo iniziale del nostro progetto, ci siamo concentrati su:

1. Eseguire un'ampia revisione della letteratura scientifica per comprendere lo stato attuale della ricerca,
2. Indagini capillari per raccogliere i contributi dei futuri beneficiari del progetto, tra cui la popolazione autistica e i suoi familiari, per allinearsi alle loro aspettative in materia di sport,
3. Utilizzando un approccio qualitativo che ha coinvolto un panel mirato di attori rappresentativi delle comunità dell'autismo e dello sport,



4. Implementazione di un metodo scientifico basato su un protocollo cross-over e multicentrico per testare e validare il nostro approccio,
5. Diffondere ampiamente i risultati e le conclusioni di questi studi.

A partire da questa fase, è già possibile accedere alla sezione "[Analisi dei programmi sportivi esistenti](#)" nella sezione [Documenti da scaricare](#) sul nostro sito web: <https://sacree.eu/>.

Inoltre, è possibile esplorare la nostra "[Guida alla scelta dell'attività appropriata](#)" sul sito web o nell'allegato del presente documento.

Presto pubblicheremo sul sito un'analisi dei risultati del nostro sondaggio e delle nostre interviste.

Inoltre, una revisione della letteratura sugli effetti dell'attività motoria e dello sport sull'autismo è stata completata e sottoposta ad una rivista scientifica per la revisione della pubblicazione.

#### Fase n°2: Affinamento e sviluppo del concept e del design del modello

Durante questa fase, abbiamo diligentemente perfezionato e testato la struttura del modello attraverso discussioni collaborative e feedback da parte delle parti interessate. Attingendo alle competenze collettive e alle intuizioni acquisite durante la fase di ricerca, abbiamo creato la versione iniziale del modello.

Questa versione iniziale è stata diffusa a varie parti interessate, tra cui società sportive, associazioni di autismo, allenatori, persone autistiche, famiglie, parenti e professionisti. Allo stesso tempo, abbiamo condotto un sondaggio completo per valutare la qualità e l'efficacia del modello, raccogliendo preziosi feedback da diverse parti interessate.

Con la conclusione della fase due, abbiamo sviluppato una versione 1.2 migliorata del modello, basata sulle informazioni acquisite e sul feedback ricevuto.

#### Fase n°3: Test del modello

La fase 3 si concentra sulla conduzione di attività dimostrative e di test sul campo in Francia, Italia, Portogallo e Croazia. Queste attività coinvolgeranno gruppi target costituiti da 110 individui autistici in 10 diverse strutture per valutare gli effetti dello sport sulle persone autistiche. Coinvolgendo attori locali e gruppi target, questa fase mira a implementare il nuovo modello e studiarne l'impatto sul campo. Attraverso sforzi di collaborazione, esploreremo come ottenere risultati ottimali e massimizzare i benefici dello sport per le persone autistiche.

#### Fase n°4: Valutazione del modello

Dopo il completamento dei test e l'analisi dei risultati iniziali, la fase 4 prevede la revisione del modello alla luce delle raccomandazioni e delle conclusioni della valutazione. Sarà adattato di conseguenza per prepararsi alla replica su scala europea. Per raggiungere questo obiettivo, il modello verrà trasformato in due guide: una per le persone e le famiglie autistiche e un'altra per



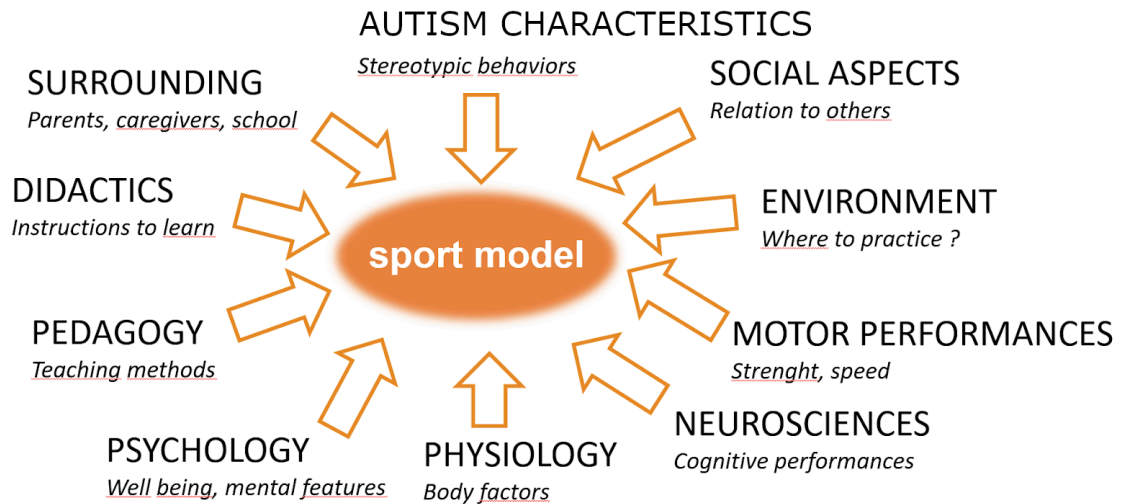
le strutture e i professionisti sportivi. Queste guide saranno tradotte in cinque lingue (croato, inglese, francese, italiano, portoghese). Svilupperemo anche uno strumento di e-learning.

#### Fase 5: Diffusione del modello in tutta l'Unione Europea

Una volta completato il progetto e finalizzato il programma Sacree, intraprenderemo un'ampia campagna di diffusione in tutta l'Unione Europea. Questa campagna si rivolgerà ad associazioni, club, organizzazioni, autorità locali, regionali, nazionali ed europee, parti interessate, professionisti e altre parti interessate. Il nostro obiettivo è garantire un'ampia consapevolezza e adozione del programma in tutta l'UE, massimizzando così il suo impatto e avvantaggiando le persone autistiche e le loro comunità in tutta la regione.

### 1.4.2 Fattori inclusi nel modello attualmente in fase di sviluppo

Il modello proposto svilupperà una profonda comprensione della relazione tra sport e autismo, includendo i seguenti fattori:



**Caratteristiche dell'autismo:** In letteratura alcuni articoli cercano di studiare l'influenza della pratica sportiva sui comportamenti stereotipati e sulla comunicazione sociale, anche se ad oggi hanno ancora un disegno di studio di qualità molto bassa.

**Circostante:** L'attività sportiva può dipendere e agire anche sulle persone che circondano la persona autistica, a seconda del luogo (casa: genitori; scuola: compagni di classe, insegnante; ecc.). Inoltre, l'atmosfera globale creata in tutti gli ambienti in cui le persone si evolvono può avere un'enorme influenza sugli effetti di un'attività sportiva.

**Didattica:** Questi fattori si riferiscono alla forma delle istruzioni fornite e al materiale utilizzato (contenuto) per insegnare qualsiasi attività sportiva. Ad esempio, l'uso di immagini per spiegare come eseguire un movimento o un'attività è stato ampiamente raccomandato alle persone autistiche.

**Pedagogia:** Con questo termine si intende il metodo utilizzato dall'allenatore per insegnare l'attività sportiva, durante la seduta.

**Psicologia:** Il dominio della psicologia come lo usiamo qui si riferisce ai fattori che non dipendono direttamente dalle prestazioni motorie o cognitive ma dal benessere dei professionisti. Ciò include lo stress, i livelli di ansia, ma anche fattori come la motivazione e il piacere della pratica.

**Fisiologia:** I fattori indagati in questo ambito si basano sulle caratteristiche corporee che possono essere influenzate dalla pratica sportiva, a partire da indici semplici e globali come il peso fino ad indici più accurati di composizione (massa grassa, idratazione, ecc.) o di funzionamento (frequenza cardiaca, ecc.) .





**Neuroscienze:** il suo termine comprende ciò che riguarda le funzioni cognitive come l'attenzione, la memoria (a breve e lungo termine) o la flessibilità mentale. Queste funzioni vengono solitamente testate mediante test specifici e standardizzati fuori campo (ad esempio basati su computer).

**Prestazioni motorie:** Questi tipi di fattori sono direttamente correlati alle prestazioni fisiche che possono essere quantificate sul campo, sia che questo avvenga con materiali semplici (ad esempio: cronometro per la velocità) o sofisticati (celle optometriche per la velocità). Queste prestazioni possono includere una varietà di qualità fisiche: velocità, forza, coordinazione, ecc.

**Ambiente:** Ciò si riferisce alle caratteristiche del luogo in cui si svolge l'attività sportiva: indoor, outdoor, nella natura, in luoghi urbani, ecc.

**Aspetti sociali:** Uno dei tratti fondamentali dell'autismo è una differenza nelle capacità di comunicazione (vedi il problema della doppia empatia nel paragrafo 4.1.5). L'attività sportiva, sia essa collettiva o individuale, può avere un impatto significativo su queste competenze.



## CAPITOLO 2: AUTISMO E SPORT IN UE

---

### 2.1 Definizione di sport e autismo

#### 2.1.1 Autismo

L'autismo è una condizione della neurodiversità umana, nel corso della vita le persone autistiche sperimentano una o più forme di disabilità a causa del contesto sociale. Le caratteristiche autistiche si manifestano solitamente fin dalla prima infanzia. Poiché l'autismo è uno spettro, le persone autistiche avranno un'ampia varietà di bisogni di supporto in diverse aree (come comunicazione, funzioni esecutive, interazione sociale, elaborazione sensoriale e percezione, ecc.) e alcune persone possono avere anche altre disabilità o condizioni (come disabilità intellettiva, difficoltà motorie, epilessia, ecc.). Attualmente, si stima che il tasso di prevalenza dell'autismo sia intorno al 1-2%, ovvero da 4,5 a 9 milioni di Europei sono autistici anche se molti adulti, donne, ragazze e alcune minoranze rimangono sottodiagnosticate a causa di alcune barriere e pregiudizi nel processo diagnostico.

Per saperne di più sull'autismo, vai al capitolo 4 di questa guida.

#### 2.1.2 Sport

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'attività motoria come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio di energia, che comprendono attività come viaggi attivi, faccende domestiche e sport.

Lo sport, quindi, rientra nell'ambito dell'attività motoria, ma non tutta l'attività motoria costituisce sport. Per fare un esempio, l'attività motoria può variare dal camminare, svolgere lavori domestici o salire le scale, mentre gli sport possono includere attività come tennis, calcio, rugby, arrampicata, danza o ginnastica.

### 2.2 Inventario della situazione attuale

#### 2.2.1 Contesto dell'autismo nell'UE

La prevalenza dell'autismo è aumentata negli ultimi decenni grazie al miglioramento degli strumenti diagnostici.

Tuttavia, questi studi sono ancora relativamente recenti, dato il tardivo riconoscimento di questa condizione e i diversi livelli di consapevolezza. La prevalenza è ovviamente legata alle capacità diagnostiche, che recentemente sono state migliorate grazie a:

- Cambiamenti nei criteri diagnostici: gli aggiornamenti ai criteri diagnostici per l'autismo hanno contribuito a un'identificazione e una diagnosi più accurata degli individui nello spettro autistico,



- Diagnosi precoce: una migliore comprensione dei primi segni e sintomi ha portato a una diagnosi più precoce di autismo, consentendo un intervento e un supporto tempestivi,
- Variabili demografiche e geografiche: i tassi di prevalenza variano a seconda dei paesi e dei gruppi demografici. Fattori come l'accesso all'assistenza sanitaria, lo stato socioeconomico e le convinzioni culturali possono avere un impatto sui tassi di diagnosi, con i paesi e le famiglie più poveri che spesso si trovano ad affrontare ostacoli all'accesso ai servizi diagnostici.
- Maggiore consapevolezza: una maggiore consapevolezza dell'autismo tra gli operatori sanitari, i genitori e il pubblico in generale ha portato più persone a cercare valutazioni e diagnosi.

Nell'Unione Europea, la prevalenza dell'autismo nei bambini e negli adulti varia da uno Stato membro all'altro, ma rimane tra l'1% e il 2%, vale a dire tra 4,5 e 9 milioni di cittadini europei. Si osserva una percentuale maggiore di uomini.

Oggi, il sostegno delle persone autistiche nella loro vita quotidiana è soggetto a pratiche, livelli di considerazione e adattamento diversi da uno Stato membro all'altro. Inoltre, la maggior parte delle azioni implementate per l'inclusione delle persone autistiche sono sviluppate su scala locale, impedendo lo sviluppo di modelli e processi che potrebbero contribuire a definire e testare soluzioni comuni che potrebbero essere ampiamente adottate. Questa situazione è simile in ciascun paese dei partner del progetto Sacree (Belgio, Croazia, Francia, Italia e Portogallo).

### 2.2.2 Le persone autistiche come praticanti dello sport nell'UE

Rispetto alla popolazione generale, gli individui autistici di varie fasce d'età le persone si trovano ad affrontare tassi di inclusione significativamente più bassi negli sport e nelle attività motorie (Potvin et al., 2013; Healy et al., 2017; Dreyer Gillette et al., 2015; McCoy et al., 2020; Pan et al., 2015; Ryan et al., 2018; Tyler et al., 2014; Memari et al., 2013). Uno studio del 2020 condotto da McCoy et al. ha scoperto che i giovani autistici avevano il 62% in meno di probabilità di impegnarsi in attività motoria regolare e l'81% in meno di probabilità di partecipare a sport organizzati nell'ultimo anno (McCoy et al., 2020). Anche chi mostra interesse per lo sport e l'attività motoria, più spesso lo fa in casa e spesso da solo (Potvin et al., 2013).

Un motivo di particolare preoccupazione è la scoperta di tassi elevati di obesità e livelli ridotti di obesità forma fisica tra i giovani autistici (Srinivasan et al., 2014; Tyler et al., 2014; Healy et al., 2016; Dreyer Gillette et al., 2015; Pan et al., 2015). In uno studio che comprendeva un campione nazionale di giovani statunitensi, è stato rivelato che gli adolescenti autistici avevano il 41% in più di probabilità di essere in sovrappeso e l'84% in più di probabilità di essere obesi rispetto ai loro coetanei non autistici (McCoy et al., 2020).

L'obesità negli individui autistici può derivare da diversi fattori, principalmente bassi livelli di attività motoria, dieta inadeguata, diversità metabolica influenzata dai farmaci e consapevolezza limitata riguardo all'importanza di un'alimentazione sana e dell'esercizio fisico. Questa condizione è spesso attribuita all'equilibrio tra apporto e dispendio energetico, con farmaci,



differenze metaboliche e abitudini alimentari selettive come fattori che contribuiscono caratteristici dell'autismo (Pan et al., 2015).

Studi più recenti mostrano che l'autismo in sé non è direttamente correlato all'obesità, se si escludono le condizioni associate (ad esempio, disabilità intellettiva, disturbi alimentari) e l'assunzione di farmaci (Corvey et al., 2016). Tuttavia, gli adolescenti autistici spesso mostrano una selettività alimentare unica, consumando più bevande e snack zuccherati pur avendo un apporto ridotto di frutta e verdura rispetto ai loro coetanei (Evans et al., 2012). Questo comportamento dietetico selettivo potrebbe contribuire a un elevato rischio di malnutrizione, sovrappeso e obesità (McCoy et al., 2020). Inoltre, l'uso di alcuni farmaci può anche contribuire a tassi più elevati di peso non salutare tra gli individui autistici (McCoy et al., 2020).

Per completare, sono stati identificati numerosi altri ostacoli all'inclusione degli individui autistici nello sport.

### **Barriere affrontate dagli individui autistici:**

-Differenze nella comunicazione e nelle interazioni sociali: gli individui autistici possono mostrare differenze nella comunicazione e nelle interazioni sociali durante lo sport, il che può portare a meno esperienze positive (Ryan et al., 2018; Ayvazoglu et al., 2015). Anche la difficoltà di interpretare e rispondere a varie forme di comunicazione da parte dei compagni di squadra, come gesti delle mani, segnali verbali ed espressioni emotive come delusione o celebrazione, può rappresentare una sfida (Menear & Neumeier, 2015).

- Impatto sull'autostima: la mancanza di esperienze sociali positive nello sport può avere un impatto sull'autostima, con conseguente potenziale frustrazione e disimpegno (Ryan et al., 2018; Mamari et al., 2012; Boucher et al., 2022; Arnell et al., 2018).

- Mancanza di relazioni sociali: senza amici o partner con cui praticare sport ed esercizio fisico, le persone autistiche possono sperimentare limitazioni nella partecipazione alle attività motorie (Obrusnikova e Cavalier, 2011; Stanish et al., 2015).

- Preferenza e divertimento: mentre alcuni individui autistici possono apprezzare lo sport e l'esercizio fisico, altri potrebbero non trovarli altrettanto divertenti, influenzando la loro partecipazione (McCoy et al., 2020; Boucher et al., 2022).

- Comportamento sedentario e tempo trascorso davanti allo schermo: I giovani autistici tendono a trascorrere più tempo impegnati in attività sedentarie, in particolare davanti allo schermo, rispetto ai loro coetanei (Memari et al., 2013; Must et al., 2015; McCoy et al., 2020; Boucher et al., 2022). Una percentuale significativa di giovani autistici considera la preferenza per le attività basate sullo schermo come un ostacolo importante all'impegno nell'attività motoria (Obrusnikova e Cavalier, 2011; Healy et al., 2016).

- Sfide legate all'età e alla complessità: man mano che i bambini crescono, possono incontrare sfide nell'affrontare la complessità e la competitività degli sport, influenzando la loro



partecipazione (Memari et al., 2012; McCoy et al., 2020; Mamari et al., 2012; Nicholson et al., 2011; Arnell et al., 2018).

-Potrebbero anche avere difficoltà a tenere il passo con il ritmo del gioco e ad adattarsi ai cambiamenti di ruolo dei giocatori, ad esempio, passando dai ruoli offensivi a quelli difensivi (Meneer & Neumeier, 2015).

-Gli individui autistici incontrano comportamenti di disagio, comportamenti di coping, comportamenti autolesionistici o comportamenti aggressivi che ostacolano il loro coinvolgimento nello sport (Potvin et al., 2013; Ayvazoglu et al., 2015; Boucher et al., 2022; Must et al., 2015).

-La paura di infortuni e le difficoltà nel comprendere le strategie e le regole del gioco e nell'acquisire le competenze necessarie possono impedire la partecipazione dei bambini autistici allo sport (Stanish et al., 2015; Duquette et al., 2016; Boucher et al., 2022).

- Differenze motorie: le sfide motorie nella coordinazione, nell'equilibrio e nella forza muscolare possono creare barriere all'impegno in attività motorie e sport di squadra (McCoy et al., 2020; Mamari et al., 2012; Duquette et al., 2016; Must et al., 2015).

- Elaborazione sensoriale e percezione: l'elaborazione sensoriale e le differenze di percezione possono rappresentare ostacoli al coinvolgimento in alcuni sport (Marco et al., 2011; Cheung & Lau, 2020; Robertson & Baron-Cohen, 2017).

### **Barriere ambientali:**

-Inadeguatezza delle risorse e del supporto: la mancanza di programmi sportivi, allenatori e supporto da parte di familiari e amici può ostacolare la partecipazione (Boucher et al., 2022).

- Barriere sociali: atteggiamenti e reazioni negative da parte di allenatori, colleghi e genitori possono portare alla derisione e all'isolamento (Duquette et al., 2016; Ayvazoglu et al., 2015).

- Formazione insufficiente degli allenatori: una formazione limitata degli allenatori sull'autismo può influenzare la loro capacità di includere efficacemente individui autistici (Duquette et al., 2016).

- Gli oneri finanziari e di tempo imposti ai genitori possono costituire ostacoli alla partecipazione (Ayvazoglu et al., 2015; Obrusnikova e Cavalier, 2011).

- Le barriere legate al trasporto e alla mobilità possono impedire l'accesso agli sport e alle attività motorie (Obrusnikova e Cavalier, 2011).

### **2.2.3 Mancanza di ricerca scientifica in questo campo**

La letteratura scientifica offre moltissimi studi sul "Disturbo dello spettro autistico", 50.000 pubblicazioni, ma il numero di pubblicazioni è solo 411 se cerchiamo "Sport + Disturbo dello spettro autistico" (stato della ricerca al 01/10/2022 ). Per il nostro progetto, la domanda di



ricerca che ci interessa riguarda l'effetto dell'attività motoria/sport sulle persone autistiche, e per questo argomento passiamo da 411 a 75 studi.

Infine, la popolazione studiata è costituita principalmente da bambini dai 3 ai 12 anni, che rappresentano l'82% degli studi. Gli adolescenti dai 13 ai 20 anni riguardano il 13% degli studi, gli adulti solo il 5% degli studi. Quindi, questo progetto mira a contribuire a colmare la lacuna nella ricerca scientifica su questo argomento.



## CAPITOLO 3: EMPOWERING DELLE PERSONE AUTISTICHE ATTRAVERSO LO SPORT

---

### 3.1 Effetti benefici dello sport per le persone autistiche

Lo sport e l'attività motoria offrono benefici preventivi e terapeutici permanenti per tutti gli individui, comprese le persone autistiche.

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

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

Anche lo sport svolge 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/die 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/settimana di attività motoria, INSERM, 2018),
- Nella salute mentale, il rischio relativo di ricaduta depressiva diminuisce del 51% (Babyak et al., 2000),
- Per le malattie neurodegenerative, l'attività motoria rallenta il declino sensomotorio e cognitivo, ottimizzando la qualità della vita (Mahalakshmi et al., 2020).

I risultati indicano che praticare sport può fornire agli individui autistici una serie di vantaggi fisici, psicologici e sociali. Dal punto di vista fisico, gli sport promuovono lo sviluppo delle abilità motorie, la coordinazione e la forma fisica generale, che possono migliorare il benessere generale degli individui. È interessante notare che non esiste alcuna controindicazione completa per alcuna attività, sebbene alcune richiedano una preparazione specifica. Ciascuno potrebbe fornire vantaggi in un'area specifica. Mentre aspettiamo che questa parte venga finalizzata, diamo un'occhiata alle nostre conclusioni iniziali.

Gli studi hanno identificato una serie di benefici dello sport e dell'attività motoria per le persone autistiche, incluso il miglioramento, ad esempio, di:

- Abilità sociali (Alexander et al., 2011), ma si tratta solo di un caso di studio a soggetto singolo,
- Abilità motorie (Huseyin, 2019),



- Qualità del sonno (Wachob e Lorenzi, 2015),
- Fitness (Pierantozzi et al., 2022),
- Coinvolgimento della comunità (Kunzi, 2015).

La partecipazione allo sport non solo sviluppa le capacità fisiche ma promuove anche abilità cruciali essenziali nella vita di tutti i giorni. Le attività coinvolte nella cura di sé, come vestirsi, allacciarsi le scarpe e mantenere l'igiene personale, possono essere generalizzate dallo sport, influenzando così positivamente la loro indipendenza e la qualità complessiva della vita (Huseyin, 2019).

Inoltre, l'impegno nello sport serve come mezzo per contrastare le abitudini sedentarie, riducendo il rischio di problemi di salute cronici e mitigando gli effetti collaterali dei farmaci. Questo coinvolgimento attivo aiuta nella gestione di condizioni prevalenti come ansia, depressione e obesità spesso vissute da individui autistici (Kunzi, 2015).

**Per avere maggiori informazioni vi invitiamo ad attendere la pubblicazione di una recensione narrativa sugli effetti dello sport sulle persone autistiche, scritta dall'Università della Franca Contea, uno dei partner del progetto Sacree. Il collegamento all'articolo sarà incluso nella versione finale di questo documento.**

## 3.2 Ricerca: impatto dello sport sugli individui autistici

Nel corso del progetto Sacree valuteremo i progressi delle persone autistiche utilizzando i test definiti per misurare l'impatto dello sport sulle persone autistiche. Testeremo:

- Prestazioni fisiche,
- Abilità funzionali,
- Abilità motorie eccellenti,
- Destrezza manuale,
- Prestazioni cognitive.

### 3.2.1 Come? La batteria di test proposta

*Tieni presente che i test presentati riflettono il numero massimo di test che gli individui potrebbero potenzialmente completare. Ogni test all'interno di questa batteria è flessibile e può essere adattato o omesso se i partecipanti incontrano difficoltà. Inoltre, il livello di supporto necessario può variare tra i partecipanti, il che potrebbe influire sulla fattibilità di alcuni test. Consigliamo vivamente di condurre sessioni approfondite di familiarità prima di ogni test e di distribuire il processo di test su più giorni.*

#### **1) Impugnatura:**

L'obiettivo è misurare la forza di presa massima.

1. Premere il pulsante «on» dell'impugnatura,
2. Stai con le braccia lungo i fianchi,
3. Esercitare la massima pressione possibile per 3 secondi,





4. Ripetere lo stesso test con l'altra mano (mano più debole),
5. Puoi eseguire questo esercizio fino a 3 volte.

È molto importante incoraggiare i soggetti, ad esempio: "il coraggio è uno sforzo molto breve".

Immagini del test qui sotto:

Posizione in piedi con le braccia lungo i fianchi:



Esercitando la massima forza sull'impugnatura:



Per eseguire questo test è necessario un ergometro a impugnatura. Il valore della forza esercitata è riportato direttamente sullo schermo del dispositivo.

## **2) Test di salto orizzontale ("salto in lungo da fermo"):**

Questo test mira a misurare la forza delle gambe tentando di saltare il più lontano possibile, in modo simile al salto in lungo.

Ecco come farlo:

1. Stai con i piedi uniti,
2. Prova a saltare il più lontano possibile, non necessariamente il più alto,
3. Per riuscirci, usa le braccia il più possibile e piega le gambe prima di saltare,
4. Segna la distanza che raggiungi,
5. Eseguire il test per 3 tentativi,
6. È molto importante incoraggiare i soggetti, ad esempio, "rimangono solo 2 salti" o "fare il salto finale"

L'attrezzatura necessaria è un tappetino di misurazione o un metro.



### 3) Test di Mezzo Cooper

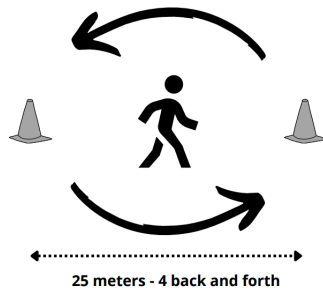
Questo test mira a valutare la tua resistenza camminando o correndo per 6 minuti, eseguendo andata e ritorno su una distanza compresa tra 30 e 100 metri, a seconda dello spazio disponibile.

Ecco come farlo:

1. Posizionare coni o segnalini ogni 10 metri,
2. Inizia dall'inizio del corso,
3. Cammina o corri il più lontano possibile per 6 minuti,
4. Effettuare viaggi di andata e ritorno una volta raggiunta la fine e/o l'inizio del percorso,
5. Mantenere l'attività per 6 minuti senza fermarsi, se possibile,
6. Al termine dei 6 minuti fermarsi a misurare la distanza percorsa,
7. Ricevi incoraggiamento durante il test, ad esempio: "forza, sei a metà strada!" oppure "hai quasi finito, manca solo un minuto".

L'attrezzatura necessaria per questa attività comprende coni o pennarelli, un cronometro e un metro per misurare la distanza.

Variante: È disponibile anche il test di camminata/corsa di 200 metri, la cui durata è in media la metà del test di 6 minuti.



#### 4) Compito di Fitts – Compromesso tra velocità e precisione:

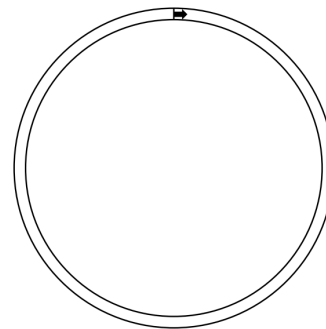
L'obiettivo di questo test è valutare la velocità e la precisione del movimento, variando la difficoltà con diverse dimensioni e distanze del cerchio.

1. Prendi il foglio A4 standardizzato fornito dal team,
2. I partecipanti devono tenere in mano una penna,
3. Il tuo obiettivo è disegnare rapidamente un cerchio dal punto di partenza fino a questo punto, seguendo il percorso senza toccare i bordi, il più velocemente possibile,
4. Ripeti l'operazione per ogni dimensione del cerchio, annotando il tempo impiegato per ogni serie di movimenti,
5. Utilizzare un cronometro per misurare il tempo impiegato per ogni prova,
6. Garantisci un tocco accurato su ogni cerchio. Per eseguire questo test sono necessari solo un foglio A4 (fornito) e un cronometro,
7. Ricevi incoraggiamento durante il test, ad esempio: "Va molto bene, hai centrato più bersagli" o "sei molto preciso".

ID 1



ID 4



#### 5) Test della scatola e del blocco

L'obiettivo di questo test è misurare la tua capacità di usare una sola mano.

Ecco come farlo:

1. In una scatola con degli oggetti all'interno (solitamente piccoli cubi), spostateli uno per uno da un lato all'altro della scatola,
2. Esegui l'esercizio con la mano dominante,
3. Usa la mano dominante per spostare i blocchi da un lato all'altro della scatola entro un limite di tempo di 60 secondi,
4. Iniziare il cronometrando non appena il soggetto tocca il primo blocco,
5. Ripeti lo stesso esercizio con l'altra mano,
6. Prendi nota del tempo necessario per completare il test,



7. È molto importante incoraggiare i soggetti, ad esempio: "bravo, continua così! Sei a metà del lavoro" oppure "hai capito molto bene le istruzioni"

Per eseguire questo test avrai bisogno di una scatola "Box and Block" e di un cronometro.

### 6) Prova dell'equilibrio:

Obiettivo del test: Valuta il tuo equilibrio in tre diverse posizioni.

1. Mantenere l'equilibrio per 10 secondi nelle seguenti posizioni:
  - a. Piedi uniti
  - b. Piedi in semi-tandem (un piede leggermente davanti all'altro)
  - c. Piedi in tandem (un piede davanti all'altro)
2. Ricevi incoraggiamento durante il test, ad esempio: "mantieni molto bene l'equilibrio!" oppure "dai, sono già 5 secondi che tieni questa posizione"

Usa semplicemente un cronometro per misurare il tempo in ciascuna posizione.



### 7) Trail Making Test (TMT):

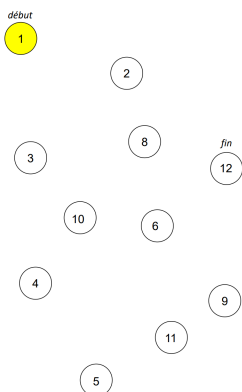
L'obiettivo è collegare i numeri il più rapidamente possibile.

1. Con una matita o una penna unisci i numeri da 1 a 25 in ordine crescente su un foglio di carta (fornito dal team),
2. Se commetti un errore, correggilo e continua,
3. Viene registrato il tempo impiegato per completare l'attività,
4. Ricevi incoraggiamento durante il test, ad esempio: "eccellente, hai già trovato 20 numeri" oppure "forza, coraggio! Hai appena superato la metà del percorso".

Per questo test avrai bisogno di fogli di carta e di un cronometro.



TRAIL MAKING TEST - A



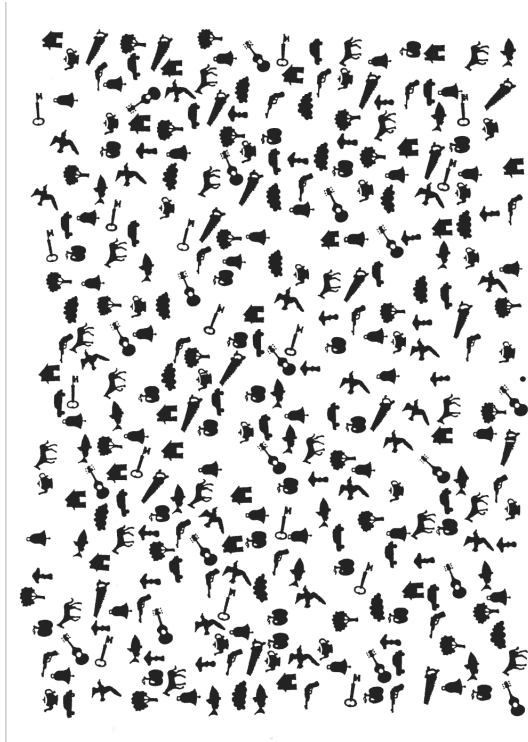
### 8) Prova della campana

L'obiettivo di questo test è valutare la tua capacità di concentrazione su un compito visivo.

Ecco come farlo:

1. Prendere un foglio con tanti disegni diversi (forniti),
2. Usa una matita o una penna per cerchiare solo i campanelli tra i disegni,
3. Prova a farlo il più velocemente possibile,
4. Il tempo impiegato per finire viene registrato,
5. È molto importante incoraggiare i soggetti, ad esempio, "fantastico, hai trovato un sacco di campanelli" o "sì, hai quasi finito con l'esercizio".

Per questo test avrai bisogno di fogli con disegni (forniti dal team) e di un cronometro.





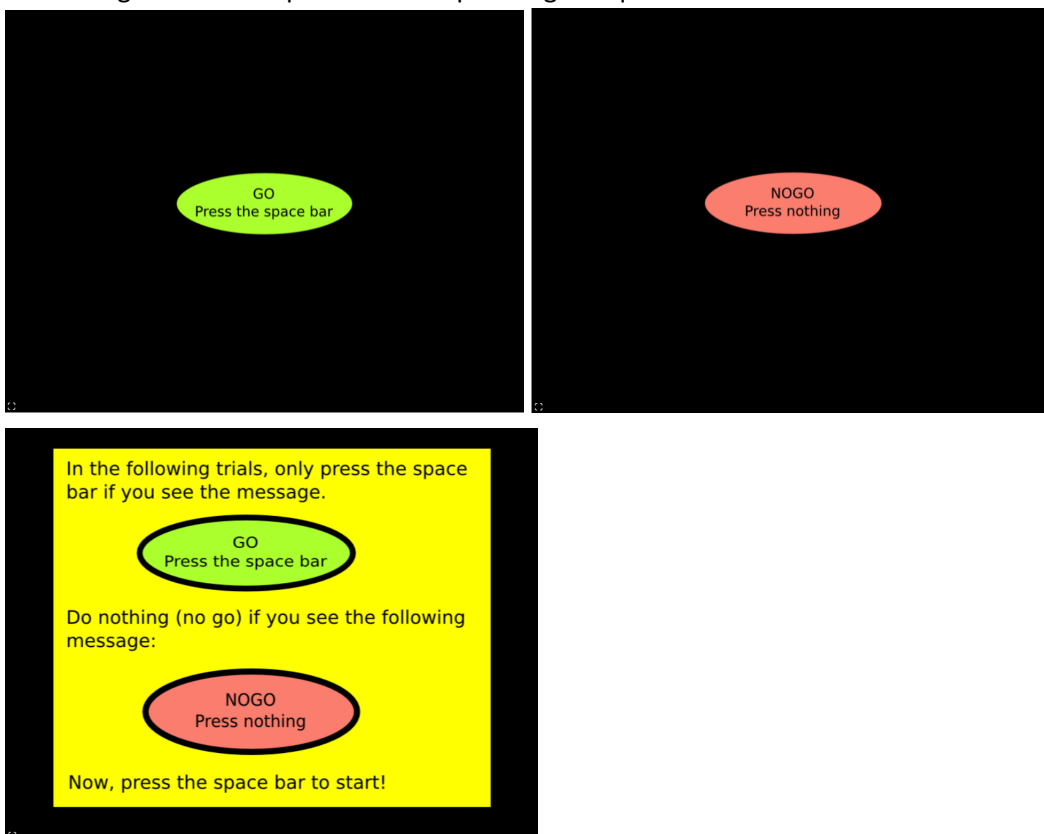
### 9) Attività di test Go-NoGo

L'obiettivo di questo test è misurare la tua capacità di interrompere rapidamente un'azione.

Ecco come farlo:

1. Utilizza un computer o un tablet per eseguire il test,
2. Vai al sito web «PsyToolkit» seguendo questo link: <https://www.psychtoolkit.org/experiment-library/go-no-go.html>,
3. Fare clic sul collegamento "fai clic qui per eseguire una demo",
4. Premere la barra spaziatrice solo quando la parola «GO» viene visualizzata in verde sullo schermo,
5. Non premere la barra spaziatrice quando la parola «No GO» viene visualizzata in rosso,
6. Prova a completare il test il più rapidamente possibile, reagendo immediatamente quando appare la parola verde «GO»,
7. È molto importante incoraggiare i soggetti, ad esempio: "il test non è facile, va bene se non puoi farlo" o "molto bene, non hai premuto «No GO»".

Avrai bisogno di un computer o tablet per eseguire questo test.



### 3.2.2 Risultati della ricerca

I risultati dei test saranno presentati nella versione finale del modello.



### 3.3 Preferenze individuali

Ecco i punti chiave da considerare:

- 1) Nessuno sport è controindicato per gli individui autistici, sebbene ogni sport offra benefici specifici e possa richiedere adattamenti.**

È essenziale riconoscere che mentre un'attività può essere adatta per una persona autistica, potrebbe non esserlo per un'altra.

Ciò è illustrato dai risultati di una campagna di questionari in cui alle persone autistiche è stato chiesto quale sport praticassero (dal più praticato al meno praticato tra gli intervistati): nuoto, fitness, multisport, calcio, camminata, bicicletta, arte marziale, arrampicata, corsa, equitazione, rugby, atletica leggera, basket, danza, yoga, tennis, scherma, ping pong, golf, pallamano, pallavolo, tiro con l'arco, badminton, boxe, surf, parkour, ecc.

- 2) Indipendentemente dal livello di supporto richiesto, tutti gli individui autistici possono trarre beneficio dallo sport in misura simile, anche se necessitano di assistenza e attenzione significative.**

Per avere maggiori informazioni vi invitiamo ad attendere la pubblicazione di una recensione narrativa sugli effetti dello sport sulle persone autistiche, scritta dall'Università della Franca Contea, uno dei partner del progetto Sacree. Il collegamento all'articolo sarà incluso nella versione finale di questa guida.

- 3) Pertanto, il passo più importante è trovare uno sport che si adatti alle tue esigenze e preferenze.**

Per aiutarti in questo processo, abbiamo creato un "Questionario sulle preferenze sportive" su misura per gli individui autistici, insieme a una "Guida per fare la scelta giusta" complementare. Queste risorse sono accessibili sul nostro sito Web e incluse nell'appendice di questo documento, fornendo preziosi spunti per guidarti verso la ricerca dello sport perfetto per le tue esigenze e preferenze.



## CAPITOLO 4: CONOSCENZE ESSENZIALI PER I PROFESSIONISTI NEI CAMPI DELLO SPORT E DELL'AUTISMO

---

### 4.1 Aspetti fondamentali dell'autismo da conoscere quando si lavora in ambito sportivo

#### 4.1.1 Cos'è lo spettro autistico?

-L'autismo è una condizione dello spettro: sebbene le caratteristiche comuni siano condivise tra gli individui autistici, l'esperienza di ogni persona è intrinsecamente unica (Garratt & Abreu, 2023). Poiché l'autismo è uno spettro, le persone autistiche avranno un'ampia varietà di bisogni di supporto in diverse aree come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione e la percezione sensoriale, ecc. questo non è solo un modo in cui una persona può essere autistica. Ad esempio, alcuni individui autistici:

- Can parlano e alcuni di loro comunicano in altri modi,
- Hanno disabilità intellettive e alcuni di loro no,
- Hanno bisogno di molto aiuto nella vita di tutti i giorni, mentre altri hanno solo bisogno di un piccolo sostegno.

- La percezione dell'autismo come una scala lineare, che va da individui "leggermente autistici" con problemi minori a quelli significativamente colpiti in vari aspetti della vita, non cattura l'intera complessità dello spettro dell'autismo. Lo spettro dell'autismo indica i diversi modi in cui l'autismo si manifesta. Sebbene gli individui autistici possano funzionare in modo diverso in alcune aree, queste differenze non sono uniformi tra tutti gli individui (Happé & Frith, 2020).

- Comprendere la natura unica delle esperienze di ciascun individuo ed evitare presunzioni è fondamentale.

- L'autismo è talvolta combinato con altre disabilità e condizioni che devono essere prese in considerazione come 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, l'apprendimento disabilità, sovrappeso, tic, disturbo ossessivo compulsivo, schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).

- Le sfide delle funzioni esecutive (che comprendono le attività mentali che governano la pianificazione, la direzione del comportamento e l'adattamento ai contesti sociali) si manifestano in modi diversi, dall'elaborazione delle informazioni e dalle difficoltà di attenzione all'autoregolazione emotiva (van der Gaag, 2017). La ricerca mostra che le funzioni esecutive nelle persone autistiche sono spesso meno sviluppate, quindi non sorprende che questa venga





proposta come una delle possibili spiegazioni delle variazioni osservate nel funzionamento di questa popolazione (van der Gaag, 2017).

- Le persone autistiche possono aver bisogno di adattamenti ai loro ambienti di vita, di apprendimento e di lavoro per accogliere le loro difficoltà individuali.

-Per calmarsi o concentrarsi, gli individui autistici, così come la popolazione generale, possono adottare comportamenti autostimolanti, comunemente definiti "stimming". Nella comunità autistica lo stimming è più diffuso e pronunciato. È un comportamento naturale che non è né intrinsecamente negativo né positivo, ma serve come forma di autoregolazione, amplificando o smorzando gli input sensoriali provenienti dal corpo e dall'ambiente circostante. Lo stimming si manifesta tipicamente come movimenti ripetitivi del corpo (ad esempio, sbattere le mani, battere con le dita, tirare i capelli, battere le dita dei piedi, girare, ecc.) e vocalizzazioni (ad esempio, mormorare, brontolare, balbettare, fischiare, cantare, ecc.). Queste azioni spesso aumentano durante periodi stressanti o quando si è impegnati in attività impegnative (Kapp et al., 2019). Una delle migliori pratiche è identificare e riconoscere tempestivamente i comportamenti di stimming, quindi osservare l'ambiente per identificare e affrontare potenziali fonti di stress per mitigarne l'impatto.

-Quando un individuo autistico viene sopraffatto dalla situazione attuale, può sperimentare una perdita di controllo temporanea e involontaria nota come "crollo". I crolli possono manifestarsi attraverso espressioni verbali (ad esempio, gridare, urlare, piangere), azioni fisiche (ad esempio, calci, colpi, morsi) o una combinazione di entrambi. È fondamentale differenziare i crolli dai capricci o dagli scoppi di rabbia deliberati, poiché i crolli sono incontrollati e non motivati dal desiderio di ottenere o evitare qualcosa (Welch et al., 2020). La manifestazione di un tracollo e le potenziali soluzioni variano notevolmente da un individuo all'altro. Pertanto, è essenziale discutere in anticipo i crolli con le persone autistiche utilizzando semplici domande come "Cosa vorresti che facessi se avessi un crollo?" e "Cosa ti aiuta a sentirti meglio?"

-Lo sport può offrire benefici significativi a tutti gli individui autistici, compresi quelli che necessitano di un sostegno sostanziale e di attenzioni aggiuntive.

- L'attenzione focalizzata su un unico punto, caratteristica di molti individui autistici, può avere un impatto significativo sulla partecipazione e sul coinvolgimento (Webster, 2018). Il pensiero flessibile influenza notevolmente la vita, influenzando la capacità di prevedere il comportamento e affrontare il cambiamento.

#### 4.1.2 Le idee sbagliate che devono essere decostruite sull'autismo

Siamo consapevoli che prevalgono idee sbagliate, miti e stereotipi sull'autismo, che spesso portano alla stigmatizzazione, alla discriminazione e alla violenza contro gli individui autistici e le loro famiglie. È fondamentale sfatare questi stereotipi e promuovere una società inclusiva che rispetti la neurodiversità.



-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 esistono modi per migliorare la qualità della vita e gestire alcuni aspetti difficili di questa condizione.

- Non esiste alcun nesso causale tra stili genitoriali e 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 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 travolgenti.

- Solo perché una persona autistica non parla non significa mancanza di intelligenza o incapacità di comunicare.

- Sebbene l'autismo possa avere un impatto sull'apprendimento, non è sinonimo di difficoltà di apprendimento.

- Nessuno sport è vietato alle persone autistiche, sebbene ogni sport offra benefici specifici e possa richiedere adattamenti. L'idoneità di un'attività varia da persona a persona.

### 4.1.3 Differenze sensoriali

In qualsiasi ambiente di apprendimento, gli individui dipendono dai propri sensi per comprendere l'ambiente circostante e impegnarsi o funzionare in modo efficace al suo interno. Questo processo è chiamato 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 ed essenziali per il normale funzionamento, compreso quello propriocettivo (percezione della posizione delle diverse parti del corpo) e sistema vestibolare (contribuisce a creare un senso di movimento ed equilibrio) (NAT, 2019).

-Gli individui autistici possono affrontare difficoltà nell'elaborazione delle informazioni sensoriali quotidiane. Ciascuno dei loro sensi può essere ipersensibile o iposensibile o entrambi, in momenti diversi.

-Queste differenze sensoriali influenzano in modo significativo i loro sentimenti e comportamenti, influenzando la loro vita quotidiana (NAT, 2021). Queste sfide possono anche intensificare l'ansia, lo stress, ostacolare la partecipazione della comunità e, a volte, persino causare disagio (Iemmi et al., 2017). A volte, le differenze sensoriali possono generare comportamenti che possono essere percepiti dagli altri come stimolanti, distruttivi, aggressivi o scortesi (Stevenson, 2008).

- Queste difficoltà sono anche considerate fattori fondamentali associati al verificarsi di comportamenti che provocano sfide (Case-Smith et al., 2014).

-Le caratteristiche sensoriali sono spesso descritte come costellate in costrutti comportamentali distintivi o modelli di risposta sensoriale attraverso le modalità, tra cui: iposensibilità (lenta o



mancanza di risposta); ipersensibilità (risposta esagerata o evitante); comportamenti di ricerca sensoriale; e una migliore percezione (Ausderau et al., 2014).

- Possono avere difficoltà a filtrare le informazioni sensoriali, evocando potenzialmente sentimenti di paura e talvolta dando luogo a comportamenti che possono essere percepiti come stimolanti, distruttivi, aggressivi o scortesi da parte degli altri (Stevenson, 2008).

- A causa delle differenze dell'esperienza sensoriale, l'esperienza dello sport e dell'attività motoria per gli individui autistici può variare in modo significativo.

- Gli individui autistici possono incontrare difficoltà nell'elaborazione dei segnali sensoriali legati al proprio corpo.

-L'esposizione prolungata allo stress e al sovraccarico sensoriale può portare a una condizione nota come burnout autistico. Questa sindrome emerge dallo stress cronico della vita e dalle aspettative eccessive che superano la capacità di gestione di un individuo (Raymaker et al., 2020). Esso è caratterizzato da estremo esaurimento, regressione nelle abilità precedentemente acquisite (ad esempio, cura di sé, linguaggio), maggiore sensibilità agli stimoli sensoriali, compromissione della regolazione delle funzioni esecutive, attenzione, emozioni, effetti negativi sulla salute mentale e, potenzialmente, pensieri di autolesionismo (Mantzas et al., 2022).

#### 4.1.4 Differenze di comunicazione

Lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione sono componenti fondamentali della crescita complessiva di un bambino, strettamente interconnessi con la cognizione, lo sviluppo sociale e la comprensione del mondo. L'acquisizione di abilità comunicative e linguistiche rappresenta una delle sfide più complesse per i bambini, in particolare per gli individui autistici (Vuksan e Stošić, 2018). Nel contesto dello sport, una comunicazione efficace è un pilastro essenziale per la crescita globale e il benessere generale degli individui autistici. La capacità di trasmettere le proprie esigenze, idee e sentimenti attraverso diverse modalità di comunicazione riveste un significato fondamentale, facilitando la loro autonomia, forgiando legami sociali e consentendo loro di partecipare attivamente alle attività sportive.

- Le persone autistiche spesso affrontano difficoltà di comunicazione con un ritardo nello sviluppo del linguaggio o una perdita di competenze linguistiche (Carlsson, 2019).

- Il linguaggio verbale può essere assente.

- Molti bambini autistici sviluppano abilità linguistiche e linguistiche, ma non a un livello tipico, e i progressi tendono ad essere disomogenei.

- Sebbene possano acquisire rapidamente un ricco vocabolario in particolari aree di interesse, la comprensione potrebbe ritardare.

- Possono avere una buona memoria per le informazioni ascoltate o viste, leggere le parole in tenera età ma non capirne il significato.



-Potrebbero non rispondere ai discorsi degli altri o ai propri nomi, portando a idee sbagliate sulle difficoltà uditive (NIDCD, 2020).

- Potrebbero presentare discorsi ripetitivi che non hanno rilevanza per le conversazioni in corso, possono ripetere frasi che hanno già sentito prima – una condizione chiamata ecolalia. Ciò può manifestarsi in ecolalia immediata (ripetizione di parole appena pronunciate) o ecolalia ritardata (ripetizione di parole ascoltate in un momento precedente).

-Alcuni possono parlare con una voce acuta o cantilenante, usare un linguaggio simile a quello di un robot o impiegare frasi comuni per avviare conversazioni, anche in contesti inappropriati (NIDCD, 2020).

-Gli individui autistici potrebbero incontrare difficoltà nel trovare le parole appropriate, sebbene possano eccellere nel discutere i loro argomenti preferiti. Possono mostrare interessi altamente specializzati, consentendo loro di fornire monologhi dettagliati su argomenti di interesse specifici ma avere difficoltà con conversazioni reciproche sullo stesso argomento (Greaves-Lord et al., 2022).

-Le difficoltà linguistiche pragmatiche nell'autismo spesso portano a interpretazioni letterali del linguaggio e variazioni nella prosodia, dove il discorso può mancare di espressività emotiva tipica, manifestandosi in toni particolarmente monotoni o esagerati (Greaves-Lord et al., 2022). Queste difficoltà possono anche manifestarsi come sfide nell'interpretazione del linguaggio figurato e delle espressioni non letterali, influenzando la comprensione del sarcasmo, delle metafore o dell'ironia (Hage et al., 2021).

-Gli individui autistici potrebbero affrontare difficoltà nella comunicazione verbale e non verbale, inclusa l'interpretazione delle espressioni facciali, del linguaggio del corpo e delle sfumature del tono della voce, con conseguenti:

- Potenziale confusione e aumento dell'ansia nelle situazioni sociali: faticano a usare i gesti per migliorare il significato del loro discorso o evitare il contatto visivo, portando a malintesi di maleducazione o disinteresse (Greaves-Lord et al., 2022).
- Difficoltà nel comprendere segnali sociali non verbali e nel mantenere conversazioni sociali reciproche, esemplificate dalle sfide nell'avviare o sostenere interazioni avanti e indietro, una caratteristica fondamentale osservata nell'autismo (Greaves-Lord et al., 2022).

-Gli individui autistici comunicano in modi diversi e vari.

-Quando i bambini mostrano una mancanza di linguaggio spontaneo, la comunicazione aumentativa e alternativa (CAA) può essere introdotta come una valida soluzione. La CAA comprende una varietà di modalità, inclusi gesti, linguaggio dei segni, immagini, fotografie, oggetti, video e parole scritte. Infatti, vengono spesso utilizzati strumenti di comunicazione, sia in formato fisico che elettronico (ad esempio telefoni cellulari, tablet o computer). L'adozione di strategie di CAA ha il potenziale per favorire l'interazione sociale e facilitare una comprensione più profonda (Hyman et al., 2020).



-Inattività sportiva, le chiacchiere servono come porta d'ingresso per i legami sociali e per stabilire connessioni tra compagni di squadra, tuttavia alcuni individui autistici trovano difficoltà nell'impegnarsi in chiacchiere, spesso considerandole irrilevanti per i loro interessi specifici. Questa lotta per avviare o partecipare a conversazioni informali può inavvertitamente portare a malintesi, poiché l'assenza di chiacchiere può essere interpretata erroneamente come disinteresse o maleducazione.

-Interpretare le battute, che spesso si basano sul sarcasmo o sul sottotono, diventa un compito complicato per gli individui nello spettro a causa dell'interpretazione letterale del linguaggio, delle difficoltà nel decifrare le espressioni facciali e il linguaggio del corpo.

- Potrebbero esserci deficit nel comportamento comunicativo non verbale: linguaggio del corpo, gesti, contatti visivi... A proposito, il due deviazioni dalle regole convenzionali del contatto visivo, dovute a disagio sensoriale o difficoltà ad aderire consapevolmente alle norme sociali, possono ostacolare la sensazione di essere compresi o ascoltati in contesti di conversazione (Webster, 2018).

#### 4.1.5 Interazione sociale

- L'area dell'interazione sociale è un contesto in cui gli individui autistici mostrano più spesso e chiaramente sfide (Walker, 2021).

-Interagire con successo con gli altri richiede lo sviluppo di varie abilità nel tempo, inclusa la capacità di prestare attenzione ai segnali sociali, comprendere le situazioni sociali, risolvere problemi e fornire risposte adeguate (The Spectrum, n.d.).

-Le differenze nelle abilità sociali tra gli individui autistici possono manifestarsi in modo diverso in base alle abilità linguistiche, allo stadio di sviluppo e all'età.

-Questi possono includere difficoltà nell'iniziare, sostenere e concludere le interazioni, difficoltà a comprendere e utilizzare segnali verbali e non verbali, come il contatto visivo e i gesti, e difficoltà a cogliere convenzioni sociali non dette in un dato contesto (Hyman et al., 2020).

-Impegnarsi nell'interazione sociale può provocare ansia, poiché la comprensione dell'adeguatezza sociale dipende dalle situazioni e dagli individui coinvolti, senza risposte precise giuste o sbagliate (Greaves-Lord et al., 2022).

-Gli individui autistici dimostrano lealtà, cura e onestà nelle amicizie, ma incontrano sfide persistenti nell'avviare, comprendere e mantenere le connessioni sociali a causa di problemi di comunicazione e interazione. Queste difficoltà comprendono l'avvio di amicizie, la distinzione tra amicizia casuale e connessioni autentiche, l'identificazione di amicizie sincere per prevenire lo sfruttamento e il sostegno di queste relazioni (NAT, 2019).

-Il "problema della doppia empatia"(Milton, 2012): Le sfide comunicative tra individui autistici e non autistici derivano da differenze reciproche negli stili di comunicazione e nella comprensione.



-Contrariamente all'idea sbagliata secondo cui le persone autistiche non cercano l'interazione sociale o l'amicizia, ricerche recenti indicano che gli individui autistici spesso trovano maggiore facilità e divertimento nell'interagire con altri individui autistici. Gli studi mostrano che queste interazioni sono contrassegnate da allineamento, entusiasmo e affetti condivisi, evidenziando l'importanza di pensieri e interessi simili nel promuovere forti connessioni sociali tra individui autistici (Crompton et al., 2020; Williams et al., 2021). Questi risultati mettono in discussione la nozione tradizionale di individui autistici privi di abilità sociali o desiderio di socializzare, sottolineando che le differenze nei neurotipi possono avere un impatto sulla qualità delle relazioni e della comunicazione (Crompton et al., 2020).



#### 4.1.6 Abilità motorie

- È frequente che le persone autistiche abbiano movimenti ripetitivi e stereotipati.
- Mentre i movimenti stereotipati e ripetitivi come dondolarsi o sbattere le mani sono riconosciuti come sintomi fondamentali, l'andatura atipica e la goffaggine sono considerate "caratteristiche associate", co-presenti ma separate dal fenotipo dell'autismo primario (APA, 2013).
- I deficit delle abilità motorie sono un aspetto significativo e spesso sotto riconosciuto dell'autismo. Questi deficit sono presenti fino all'87% delle persone autistiche (Zampella et al., 2021).
- Domini specifici delle abilità motorie come la prassi, la manipolazione degli oggetti e la stabilità posturale potrebbero essere selettivamente compromessi negli individui autistiche (Zampella et al., 2021). Infatti, gli studi hanno dimostrato che gli adolescenti autistiche ottengono risultati significativamente inferiori in varie misure di competenza motoria, tra cui resistenza cardiovascolare, forza e resistenza muscolare e flessibilità, rispetto alle loro controparti non autistiche (Pan, 2012). Queste sfide motorie possono estendersi ad aree come l'andatura, il controllo posturale e la pianificazione motoria, contribuendo a difficoltà nelle attività quotidiane (Lloyd et al., 2013).
- Attività motorie specifiche come lanciare e prendere la palla, usare le scale, saltare e andare in bicicletta possono essere particolarmente impegnative per gli individui autistiche (Pusponogoro et al., 2016).
- Queste difficoltà possono derivare da deficit nelle strategie di percezione-azione, soprattutto in compiti che richiedono controllo anticipatorio, come prendere una palla in movimento (Whyatt & Craig, 2011).
- L'impatto delle sfide di coordinazione motoria può estendersi oltre i limiti fisici. Per gli individui autistiche, stare al passo con i propri 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 natura competitiva o continua di queste interazioni (Menaar & Neumeier, 2015).
- La ricerca indica che le abilità motorie generali, in particolare il controllo/mirazione di oggetti e le abilità di cattura come lanciare e calciare la palla, possono essere correlate alle abilità sociali nei bambini autistiche (Ohara et al., 2019). I bambini che affrontano disabilità motorie generali tendono a mostrare capacità di socializzazione inferiori rispetto a quelli senza tali disabilità (MacDonald et al., 2014; Pusponogoro et al., 2016). Ciò enfatizza l'intricata connessione tra i deficit delle abilità motorie e i vari aspetti della vita di un individuo autistico, comprese le loro interazioni sociali e il benessere generale.



#### 4.1.7 Differenze psicologiche e cognitive

-Gli individui autistici mostrano un profilo vario di punti di forza e di debolezza cognitivi noto come "profilo di punta". Sebbene possano eccellere in alcune aree, come l'osservazione e l'attenzione ai dettagli, sperimentano sfide anche in altri ambiti. Sfide notevoli includono stili di elaborazione lenti o diversi, memoria di lavoro limitata e difficoltà isolate nel funzionamento intellettuale (Greaves-Lord et al., 2022).

- Lo sport richiede il multitasking, ponendo sfide uniche per gli individui autistici. La loro caratteristica attenzione "a fuoco unico" può rendere difficile la gestione di più attività contemporaneamente durante le sessioni di formazione. Ciò può portare ad una maggiore suscettibilità alle distrazioni e difficoltà nel ritrovare la concentrazione dopo le interruzioni. Inoltre, alcuni atleti autistici potrebbero avere difficoltà a passare da un compito all'altro o a seguire istruzioni in più fasi, concentrandosi potenzialmente principalmente sull'attività iniziale e trascurando i passaggi successivi (Webster, 2018).

- Gli individui autistici spesso incontrano un aumento dello stress e dell'ansia quando affrontano i cambiamenti negli ambienti sportivi. Ciò può includere aggiustamenti al campo di gioco, cambiamenti nelle dinamiche di squadra dovuti a nuovi partecipanti o allenatori o adattamento alle diverse regole applicate dai vari arbitri nei tornei. Molti atleti autistici fanno molto affidamento su routine e strutture strutturate per affrontare efficacemente queste sfide.

- In alcuni casi, gli individui autistici possono sviluppare un elevato rischio di depressione a causa di difficoltà nella regolazione delle emozioni, ansia e conseguente isolamento sociale.

- Potrebbero anche sperimentare un elevato stress e ansia in risposta a cambiamenti inaspettati, evidenziando l'importanza della struttura e del preavviso per gestire queste sfide (Webster, 2018).





## CAPITOLO 5: OTTIMIZZARE LO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE CONSIDERAZIONI E CONSIGLI PER ALLENATORI E PREPARATORI

---

### 5.1 Mentalità generale da avere

#### **Motivazione ed entusiasmo:**

- È importante offrire il livello minimo essenziale di supporto e incoraggiamento per garantire il progresso dell'atleta, sottolineando sia il progresso che l'indipendenza.
- Stabilire una relazione profonda e di supporto tra l'allenatore e l'atleta gioca un ruolo fondamentale nel migliorare il coinvolgimento degli individui autistici nello sport.
- Il dovere degli allenatori comprende garantire che le attività sportive non siano solo divertenti ma anche adattate per soddisfare le esigenze uniche di ciascun individuo.
- Per fornire un supporto efficace agli individui autistici, è essenziale disporre di uno staff qualificato, motivato ed entusiasta. Questi membri del personale dovrebbero essere profondamente impegnati nel loro lavoro e divertirsi sinceramente a lavorare con persone che possono avere esigenze complesse. È fondamentale che il personale sia in grado di vedere oltre la 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 provare a creare sempre qualcosa di nuovo e diverso. Gli individui autistici spesso incontrano un aumento dello stress e dell'ansia quando affrontano il cambiamento, in particolare nel contesto dello sport. Questo cambiamento può comprendere vari aspetti, tra cui alterazioni dell'ambiente di gioco, cambiamenti nelle dinamiche di squadra con nuovi partecipanti o allenatori, o adattamento a diverse regole imposte da un diverso arbitro nei tornei.
- Molti atleti autistici esprimono una forte dipendenza dalle routine e dalle strutture strutturate della loro vita per affrontare queste sfide in modo efficace.

#### **Apertura mentale e comprensione:**

- Essere consapevoli 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 gli individui come “complessi”, cerca di comprendere ed entrare in empatia con la loro prospettiva unica.
- È importante implementare un approccio centrato sulla persona che comprenda le esigenze e le caratteristiche uniche degli individui e promuova relazioni basate sulla fiducia non solo con gli atleti ma anche con le loro famiglie, in particolare le preferenze di comunicazione e interazione.
- Comprendere il “profilo appuntito” della persona autistica. In effetti, gli individui autistici mostrano un profilo vario di punti di forza e di debolezza cognitivi, denominato “profilo di punta”. Questo profilo evidenzia dove potrebbero eccellere in determinate aree mentre riscontrano sfide o deficit in altre. Ciò ha un profondo impatto sull'apprendimento e sul funzionamento adattivo. Sfide notevoli includono stili di elaborazione lenti/diversi, memoria di lavoro limitata e difficoltà isolate nel funzionamento intellettuale (Greaves-Lord et al., 2022). Tra gli ambiti in cui hanno regolarmente esperienze positive ci sono ad esempio la buona qualità dell'osservazione, la migliore attenzione ai dettagli, ecc.

#### **Adattabilità e flessibilità:**

- Consentire opportunità di pause, riposo e tempi di inattività personali.
- È importante trovare il giusto equilibrio tra il bisogno di ripetizione, familiarità e identità rispetto all'esposizione al cambiamento, alla varietà e alle nuove esperienze.

## **5.2 Approcci da adottare**

### **5.2.1 Approccio individualizzato**

#### **DA FARE:**

- Aiutare gli atleti a stabilire obiettivi individualizzati e raggiungibili che consentano frequenti opportunità di successo e crescita in vari periodi di tempo, come sessioni di allenamento, settimane, mesi e anni...
- Offrire diversi livelli di programmi sportivi (principiante/ricreativo/avanzato) che consente agli atleti di progredire dalle competenze di base a quelle più avanzate. Questi livelli dovrebbero allinearsi alle competenze e alle capacità di un individuo piuttosto che considerare esclusivamente l'età.
- Semplifica le abilità complesse in passaggi gestibili, adattando le attività per soddisfare le abilità uniche di ogni atleta.
- Utilizzare attrezzature modificate o variazioni delle attività per soddisfare le esigenze individuali.
- Evitare di sottovalutare le capacità di un atleta. È possibile modificare le attività in modo che corrispondano alle loro capacità attuali, garantendo gli aggiustamenti richiesti nel tempo.



- Assicurarsi che ogni sessione di allenamento includa almeno un'attività in cui l'atleta trovi successo e divertimento.
- Incoraggiare l'espansione delle competenze acquisite per mantenere la motivazione per un ulteriore sviluppo. Ad esempio, se un atleta maneggia abilmente un pallone da basket, incoraggiarlo a esercitarsi con la mano non dominante.
- Facilitare gradualmente gli atleti nelle attività, osservando la partecipazione degli altri, visitando l'area di allenamento o iniziando con compiti individuali prima di integrarli nelle attività di gruppo.
- Offrire ampio spazio e supporto agli atleti per tentare nuove attività a bordo campo o in contesti privati se inizialmente si sentono incerti riguardo all'esibizione in un ambiente di gruppo.
- Personalizza le attività in base agli interessi dell'atleta introducendo elementi a tema, come animali, supereroi, personaggi di vari media o giocattoli preferiti. Incoraggiare il contributo degli atleti per rendere le attività più coinvolgenti.
- Fornire tempo extra se necessario. Evita di mettere fretta ai tuoi studenti, concedendo loro il tempo necessario per adattarsi ed elaborare le transizioni e i cambiamenti nel loro ambiente.

### 5.2.2 Rafforzare il processo decisionale

#### **DA FARE:**

- È importante promuovere attivamente lo sviluppo delle capacità di autodifesa negli individui autistici, incoraggiandoli a esprimere i propri bisogni, preferenze e opinioni. Evita di promuovere una conformità incondizionata e invece di dare loro la possibilità di esprimersi e di fare scelte in modo indipendente. Infine, rispetta il diritto della persona autistica di dire "no".
- Dai agli atleti la libertà di scegliere tra varie opzioni, come sequenze di attività, ripetizioni, ruoli della squadra, colori, attrezzatura, partnership o tempi di pausa.
- Se un atleta mostra disinteresse per un'attività specifica, fornire compiti alternativi ma simili che mirano allo stesso insieme di abilità.
- Promuovere la creatività consentendo agli atleti di esplorare le abilità nel loro modo unico. Se un atleta vuole tentare un'abilità in modo diverso, consentirgli di sperimentare prima di riportarlo delicatamente all'attività.
- Adattare la durata delle attività per soddisfare i tempi di attenzione individuali, soprattutto per quelli con tempi di attenzione più brevi. I frequenti cambiamenti nelle attività aiutano a sostenere la motivazione, mentre compiti eccessivamente prolungati possono portare alla noia e al disimpegno.



- Assicurarsi che gli atleti siano consapevoli di poter fare delle pause ogni volta che è necessario per ricaricarsi o riorganizzarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.
- Offrire opportunità agli atleti di assumersi ulteriori responsabilità, come servire come "assistenti allenatori", dimostrare esercizi, installare attrezzature, incoraggiare i compagni o persino insegnare ad altri nuove abilità, non esclusivamente legate allo sport.

### 5.2.3 Promuovere la motivazione e festeggiare i progressi

#### **DA FARE:**

- Incoraggiare gli individui autistici a esplorare nuove esperienze in linea con le loro preferenze e interessi, senza limitarli alla loro attuale zona di comfort. È importante promuovere un equilibrio tra familiarità e nuove opportunità che possano arricchire la loro vita e aiutarli a crescere.
- È importante riconoscere il significato sia della motivazione intrinseca (quando deriva dalla propria volontà) sia della motivazione estrinseca (quando la motivazione deriva da una ricompensa esterna) nel coinvolgere gli individui in attività sportive e fisiche. Mentre le ricompense esterne possono essere utili per coloro che mancano di spinta interna, la motivazione intrinseca favorisce un impegno più duraturo in queste attività. È importante esaminare le preferenze del bambino poiché è probabile che costituiscano la principale motivazione per l'impegno.
- Fornire feedback regolari, diversificati e costruttivi mentre gli atleti apprendono nuove abilità, riconoscendo e rafforzando positivamente ogni passo che fanno nei loro progressi.
- Utilizzare elogi che abbiano una risonanza positiva con l'atleta, impiegando metodi come l'incoraggiamento verbale, i sorrisi, gli applausi, i pollici in su o il cinque, adattati alle preferenze e al comfort dell'individuo.
- È importante offrire il livello minimo essenziale di supporto e incoraggiamento per garantire il progresso dell'atleta, sottolineando sia il progresso che l'indipendenza. Incoraggiare tentativi indipendenti di attività fornendo supporto solo se necessario.
- Le narrazioni personali possono ispirare e connettere, sottolineando il valore della partecipazione. Quindi incoraggia i partecipanti a raccontare aneddoti sul posto dello sport nella loro vita.

### 5.2.4 Coltivare relazioni e stabilire fiducia con gli atleti autistici

#### **DA FARE:**

- Conoscere la persona autistica: comprendere le ragioni della sua partecipazione al programma sportivo, i suoi interessi e lo stile di allenamento più adatto all'atleta. Questa conoscenza è fondamentale per adattare le pratiche di coaching per soddisfare le esigenze del singolo atleta (CAN, 2022). Prenditi anche il tempo per comprendere ogni individuo, imparando a conoscere le sue abilità, interessi, bisogni e metodi di comunicazione preferiti.



- Se necessario, chiedere consiglio e consigli ai genitori dell'individuo. I genitori spesso possiedono una conoscenza preziosa delle preferenze, dei punti di forza e delle sfide dei propri figli. Queste informazioni possono aiutare a personalizzare gli approcci.
- Interagire con gli atleti in modo da dimostrare rispetto, riconoscendone la dignità e l'autonomia.
- Promuovere le connessioni accoppiando atleti con abilità, interessi e stili di comunicazione simili. Incoraggia le coppie coerenti, questo facilita lo sviluppo di legami tra pari, che possono migliorare il loro comfort e le interazioni sociali.

## 5.3 Considerazioni sulla sicurezza e sulla gestione delle crisi

### 5.3.1 Rafforzare le 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 limitato senso di pericolo.
- È fondamentale riconoscere che gli individui 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 agire contro la violenza. Inserire una persona autistica in un programma sportivo non significa solo comportarsi in un modo specifico nei suoi confronti, significa davvero cambiare il modo in cui l'intero gruppo viene allenato.

#### **DA FARE:**

##### **Prenditi cura delle loro regole di sicurezza:**

- Tieni d'occhio gli infortuni, poiché alcune persone autistiche potrebbero continuare a partecipare senza rendersi conto di aver subito un infortunio.
- Essere particolarmente vigili riguardo alle aggressioni subite e, soprattutto, riformulare sistematicamente e fermamente qualsiasi comportamento di esclusione o aggressione (verbale o fisica) di cui si è testimoni. Non lasciare che la presa in giro rimanga incontrastata (anche sotto la maschera dell'"umorismo") e dare il buon esempio di un atteggiamento premuroso che valorizza tutte le differenze, qualunque esse siano.
- Garantire che gli atleti siano consapevoli di poter fare delle pause ogni volta che è necessario per ricaricarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.
- Assicurarsi di avere confini fisici chiari per ogni sessione e spiegare le regole di sicurezza in modo che la persona capisca.



-Se sono presenti delle scale, segnalarle con strisce antiscivolo di colore contrastante.

-Rinforzare visivamente le regole di comportamento previsto, sia durante le sessioni di formazione che prima/dopo la formazione, promuovendo coerenza e comprensione.

### 5.3.2 Gestire situazioni difficili

#### **DA SAPERE:**

-Nel lavorare con individui autistici, ci sono casi che possono portare a livelli elevati di stress, specialmente durante le crisi quando lui/lei adotta comportamenti angoscianti, autolesionistici o aggressivi che evocano paura o preoccupazione. Queste situazioni sono spesso sfaccettate e difficili da comprendere appieno, poiché sono spesso legate a fattori che sfuggono al nostro controllo immediato. È fondamentale affrontare tali situazioni "impegnative" concentrandosi sull'identificazione e la rimozione di questioni ambientali e di altro tipo che affrontano bisogni urgenti non soddisfatti e non espressi.

- Quando una persona autistica viene completamente sopraffatta dalla situazione attuale, può sperimentare una perdita temporanea e involontaria di controllo, definita "crollo". I crolli possono manifestarsi attraverso espressioni verbali (ad esempio, urla, urla, pianti), azioni fisiche (ad esempio, calci, colpi, morsi) o una combinazione di entrambi. È fondamentale distinguere i crolli dagli scoppi d'ira, poiché i crolli sono incontrollati e non motivati dal desiderio di ottenere o evitare qualcosa (Welch et al., 2020). del tracollo e le soluzioni variano enormemente da un individuo all'altro.

-L'esposizione prolungata allo stress e al sovraccarico sensoriale può portare a una condizione nota come burnout autistico (Raymaker et al., 2020). È caratterizzato da estremo esaurimento, regressione nelle abilità precedentemente acquisite (ad esempio, cura di sé, linguaggio), maggiore sensibilità agli stimoli sensoriali, compromissione della regolazione delle funzioni esecutive, attenzione, emozioni, effetti negativi sulla salute mentale e, potenzialmente, pensieri di sé. danno (Mantzalas 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. Potrebbero anche sperimentare un forte stress e ansia in risposta a cambiamenti inaspettati, sottolineando la necessità di struttura e preavviso per gestire queste sfide (Webster, 2018).

- In caso di una situazione difficile, è importante riconoscere quando il comportamento è collegato a bisogni insoddisfatti e adottare misure per affrontare tali bisogni e il modo migliore per ridurre tali comportamenti è assicurarsi di capire innanzitutto perché si sta verificando (NAT, 2019). Valutare i fattori che possono aumentare il rischio di situazioni difficili, tra cui (NICE, 2013):

- Barriere comunicative: le difficoltà nel comprendere le situazioni o nell'esprimere i bisogni possono portare a frustrazione o ansia,



- Condizioni associate: altre condizioni come dolore, disturbi gastrointestinali, ansia, depressione o problemi di sviluppo neurologico come l'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività),
- Ambiente fisico e fattori sensoriali: il sovraccarico sensoriale, il disagio o un ambiente inadatto possono scatenare disagio,
- Ambiente sociale: i problemi a casa, a scuola, al lavoro o nel tempo libero possono causare stress,
- Cambiamento di routine e mancanza di prevedibilità: cambiamenti improvvisi o mancanza di struttura possono causare angoscia,
- Cambiamenti dello sviluppo: periodi di transizione, come la pubertà, possono innescare cambiamenti emotivi, fisici e ormonali,
- Abuso: sperimentare sfruttamento o abuso può portare a disagio emotivo.

### **DA FARE:**

#### **Sii attento al sovraccarico emotivo, sensoriale e informativo:**

-Parla in anticipo con le persone autistiche sui crolli. Chiedi loro: "Cosa dovrei fare se hai un crollo?" e "Cosa ti aiuta a sentirti meglio?" In questo modo, possono condividere le loro preferenze ed esigenze, rendendo più semplice supportarli quando ne hanno bisogno.

- Evitare di affollarsi attorno alla persona in crisi: meno persone intorno, meglio è.

- Se la persona ha un oggetto di conforto o altri oggetti che la rassicurano, daglielo.

- Non toccare la persona se non te lo ha chiesto (nemmeno una mano sulla spalla per consolarla).

- Incoraggiare comportamenti autostimolanti (comunemente definiti "stimming"), intervenendo solo se l'individuo sperimenta disagio o danno. Per ricordare, questi comportamenti hanno uno scopo e, se non causano danni o disagio, è fondamentale consentire alle persone di autoregolarsi.

- Stai calmo.

- Non insistere per ristabilire una conversazione verbale.

- Una pratica comune, che spesso funziona bene, è comunicare con la persona tramite SMS (o scrivere un breve messaggio su un programma di elaborazione testi e mostrare alla persona il proprio telefono): la parola scritta è generalmente più efficace di quella parlata .

- Una volta rilevato lo stimolo, è importante osservare l'ambiente per cercare la fonte dello stress ed eliminare questa fonte di stress.



- Fornire una sala o un'area designata per il ritiro in cui le persone possano ritirarsi o accedere secondo necessità.
- Partecipare a conversazioni e discussioni piuttosto che ricorrere a punizioni pubbliche, critiche o critiche, che possono influenzare negativamente la fiducia e l'autostima.

## 5.4 Elenco di consigli

### 5.4.1 Ottimizzare l'ambiente: considerazioni essenziali e strategie per comprendere e affrontare le differenze sensoriali negli individui autistici

#### **DA FARE:**

- Innanzitutto, consigliamo la distribuzione di un modulo all'inizio della stagione sportiva. Questo modulo dovrebbe includere una sezione incentrata sulle caratteristiche sensoriali per comprendere meglio il profilo degli individui autistici. Un esempio di tale modulo, il Foglio 2 (fornito in appendice), viene utilizzato dall'ASPTT e può essere personalizzato per raccogliere le informazioni specifiche di cui hai bisogno.

#### **Creare un ambiente acustico tranquillo:**

- Se metti la musica verifica che non sia un problema.
- Per ogni evenienza, prepara delle cuffie o dei tappi per le orecchie con cancellazione del rumore.
- Evitare l'uso di suoni acuti o sorprendenti come fischi o grida che potrebbero sopraffare le persone con sensibilità sensoriale.
- Per le attività indoor, ridurre il rumore utilizzando tende alle pareti, moquette sul pavimento, soffitti alti o fonoassorbenti, chiudere le porte se all'esterno c'è rumore, ecc.
- Per mascherare i suoni offensivi è possibile utilizzare il "rumore bianco". Questo tono generato in modo casuale fonde tutte le frequenze sonore contemporaneamente, saturando efficacemente il sistema uditivo e coprendo i rumori indesiderati.
- Avere un posto tranquillo se la persona ha bisogno di restare sola per un momento.
- Se l'attività si svolge all'aperto, fare attenzione agli spostamenti (bici, auto, ecc.).
- Evitare ambienti sovraffollati.
- Fare attenzione ai rumori come il ticchettio degli orologi, il ronzio delle luci, i rumori della strada, i lavori di costruzione/giardinaggio in lontananza. Il minimo suono poco appariscente può essere irritante e distraente (Simpson, 2016).





### **Considerazioni sull'illuminazione consapevole:**

- Per ogni evenienza, prepara degli occhiali da sole.
- Se stai scattando foto, fai attenzione ai flash.
- Utilizzare la luce naturale quando possibile per creare un'atmosfera rilassante.
- Regola la luminosità delle luci ambientali per ridurre l'abbagliamento e l'asprezza.
- Fornire aree o opzioni ombreggiate per le persone che potrebbero essere sensibili alla luce solare intensa.
- Cerca di assicurarti che non ci siano troppe luci forti o fluorescenti.
- Creare zone con diversi livelli di illuminazione per soddisfare le diverse esigenze sensoriali.

### **Gestire gli odori negli ambienti sportivi:**

- Pulisci e mantieni regolarmente l'attrezzatura sportiva, i tappetini e le altre superfici per prevenire l'accumulo di odori.
- Garantire una ventilazione adeguata prima di ogni sessione.
- Considerare l'utilizzo di prodotti che neutralizzano gli odori (deodoranti per ambienti o diffusori con fragranze neutre).
- Prendere in considerazione l'implementazione di politiche senza profumo.

### **Utilizzare strategie di rilassamento nelle attività sportive:**

- Inizia con una respirazione semplice: inizia ogni sessione con alcuni minuti di esercizi di respirazione profonda. Praticare inspirazioni lente attraverso il naso ed espirazioni delicate attraverso la bocca per favorire il rilassamento.
- Allungalo: incorpora esercizi di stretching delicati nel riscaldamento. Impegnati in movimenti che allentano la tensione nei muscoli, come raggiungere il cielo, toccare le dita dei piedi e allungare braccia e gambe.
- Giochi con la palla tranquilli: partecipa a giochi con la palla tranquilli come rotolare o lanciare palline morbide. Queste attività di basso profilo promuovono la coordinazione e l'interazione sociale senza input sensoriali travolgenti.



- Stazioni sensoriali: crea stazioni sensoriali con materiali tattili come palline testurizzate, giocattoli morbidi o contenitori sensoriali pieni di riso o fagioli. Consentire alle persone di esplorare queste stazioni per regolare gli input sensoriali e ridurre lo stress.
- Pause nella natura: svolgere attività sportive all'aperto e incorporare passeggiate nella natura o giochi all'aperto. Connettiti con l'ambiente naturale e goditi gli effetti rilassanti dell'aria fresca e dell'ambiente naturale.
- Cerchi di massaggio: formate piccoli gruppi e praticate semplici tecniche di massaggio sulle spalle, sulle braccia e sulle mani degli altri. Goditi gli effetti calmanti del tatto e dell'interazione sociale positiva.
- Divertimento con le bolle: fai bolle durante le pause o i periodi di raffreddamento. Partecipa alla rilassante esperienza sensoriale di soffiare bolle e guardale fluttuare via.
- Tecniche di rilassamento: sperimenta l'integrazione di elementi di yoga, meditazione e rilassamento muscolare progressivo nelle attività sportive. È stato dimostrato che queste tecniche hanno effetti rilassanti per alcuni individui.

## 5.4.2 Comprendere le differenze di comunicazione

### **DA FARE:**

#### **Promuovere una comunicazione efficace:**

- Prima di iniziare le sessioni, raccogliere informazioni sulle preferenze comunicative dell'individuo, incluso il parlato, l'uso del tablet, il linguaggio dei segni o i pittogrammi. Utilizzare moduli come quello fornito da ASPTT, come il Foglio 2 in appendice, per comprendere il loro profilo di comunicazione e adattarsi di conseguenza.
- Utilizzare un linguaggio semplice e inequivocabile, senza sfumature, metafore o gergo, considerando il deficit di coerenza centrale comune negli individui autistici.
- Inquadrare le istruzioni in modo affermativo (ad esempio dire "Continua" anziché "Non fermarti") e personalizzare le interazioni rivolgendosi alla persona per nome per stabilire un rapporto.
- Avviare il coinvolgimento chiedendo all'individuo di eseguire un compito semplice, come toccarsi il naso, prima di fornire istruzioni, per reindirizzare la propria attenzione.
- Presentare le istruzioni in sequenza, dimostrando fisicamente ogni passaggio per fornire un riferimento visivo ed evitare sopraffazioni.
- Dimostrare fisicamente ogni fase dell'attività o del compito per fornire un riferimento visivo per l'individuo.
- Utilizzare supporto visivo e layout con immagini, simboli e colori per rappresentare varie attività, questo aiuta le persone a comprendere e seguire meglio le istruzioni.



- Sii flessibile con il tempo: sii paziente e concedi abbastanza tempo all'individuo per assimilare le informazioni e sii consapevole che alcune persone hanno bisogno di ripetere le istruzioni ad alta voce per memorizzarle. La guida per allenatori e club sportivi della National Autistic Society consiglia di lasciare 6 secondi tra ogni istruzione per dargli il tempo di assimilarsi.
- Rispettare il contatto visivo: evitare di insistere sul contatto visivo durante la comunicazione perché alcune persone potrebbero trovarvi disagio.
- Creare un ambiente che incoraggi le domande e indagare attivamente se l'individuo comprende le istruzioni, favorendo una comprensione reciproca del compito da svolgere.
- Utilizzo della comunicazione aumentativa e alternativa, comprese immagini, simboli, oggetti, app digitali, strumenti sensoriali e metodi scritti o basati su testo. Per trovare i pittogrammi puoi ad esempio visitare il sito web <https://arasaac.org/pictograms/search>. Per usare i pittogrammi, rispetta la condizione d'uso, in particolare il logo dell'ARASAAC e la citazione: *I simboli pittografici utilizzati sono di proprietà del Governo dell'Aragona e sono stati creati da Sergio Palao per ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), che li distribuisce sotto licenza Creative Commons BY-NC-SA.*

### 5.4.3 Esplorare le interazioni sociali

#### **DA FARE:**

#### **Utilizzare un approccio personalizzato:**

- Comprendere le ragioni della loro partecipazione al programma sportivo, i loro interessi e lo stile di allenamento che meglio si adatta all'atleta e prendersi il tempo per conoscere ogni atleta, apprendendo le sue abilità, interessi, esigenze e metodi di comunicazione preferiti.
- Rispettare e accogliere i metodi di comunicazione preferiti dell'individuo, siano essi strumenti verbali, non verbali o di comunicazione aumentativa e alternativa (CAA). Fornire accesso a strumenti e risorse che facilitano una comunicazione efficace.
- Verificare con ciascun individuo la lingua preferita per riferirsi all'autismo (Kenny et al. 2016, Keating et al., 2023). Rispettare la loro scelta di linguaggio incentrato sull'identità, come "persona autistica", o di linguaggio incentrato sulla persona, come "persona nello spettro autistico" o "persona con autismo", considerando che "persona con autismo" aumenta la violenza e lo stigma (Botha et al., 2023).

#### **Potenziare il processo decisionale e sostenere l'autonomia negli individui autistici:**

- Rispettare il diritto della persona autistica di dire "no".
- Rispettare il desiderio di trascorrere del tempo da soli ed evitare di costringerli a entrare in contesti di gruppo che potrebbero causare angoscia.
- Riconoscere e rispettare i confini personali degli individui autistici, compreso il loro bisogno di spazio personale, privacy e autonomia nel processo decisionale.



- Evitare di imporre contatti fisici o aspettative sociali che possano causare disagio o angoscia.
- Incoraggiare e assistere le persone autistiche nel trovare modi pratici per soddisfare i propri bisogni riducendo al minimo i danni a se stessi e rispettando i diritti degli altri.
- Incorporare opportunità di scelta nel programma sportivo, consentendo agli individui di selezionare attività, attrezzature o livelli di partecipazione in base ai propri interessi e al livello di comfort.
- Evitare di incoraggiare il rispetto incondizionato e invece dare loro la possibilità di esprimersi e di fare scelte in modo indipendente.
- Fornire risorse e guida per aiutare le persone autistiche a sviluppare capacità di autodifesa, tra cui assertività, autoespressione e capacità di articolare i propri bisogni e preferenze.

#### **Promuovere la motivazione e festeggiare i progressi:**

- Fornisci feedback regolari, diversificati e costruttivi mentre gli atleti apprendono nuove abilità, riconoscendo e rafforzando positivamente ogni passo che fanno nei loro progressi.
- Utilizzare gli elogi come incoraggiamento verbale, sorrisi, applausi, pollici in su o batti il cinque, adattati alle preferenze e al comfort dell'individuo.
- Offrire ampio spazio e supporto agli atleti per tentare nuove attività a bordo campo o in contesti privati se inizialmente si sentono incerti riguardo all'esibizione in un ambiente di gruppo.

#### **5.4.4 Comprendere le differenze motorie e cognitive: suggerimenti per programmi sportivi inclusivi**

##### **DA FARE:**

##### **Comprendere il profilo dell'individuo autistico:**

- Valutare la consapevolezza dell'individuo del proprio corpo.
- Valutare le loro capacità fisiche, come corsa, arrampicata, movimenti delle braccia e/o delle gambe e piegamenti.
- Raccogliere informazioni sulle loro preferenze, interessi, conoscenze e aree in cui potrebbero richiedere ulteriore supporto.
- Per agevolare queste valutazioni si consiglia di distribuire un modulo all'inizio della stagione sportiva. Questo modulo dovrebbe includere una sezione sulle caratteristiche motorie per aiutare a comprendere il profilo dell'individuo. Il foglio 3 in appendice fornisce un esempio di tale modulo utilizzato da ASPTT, che può essere adattato per raccogliere informazioni specifiche secondo necessità.



- Dai agli atleti la libertà di scegliere tra varie opzioni, come sequenze di attività, ripetizioni, ruoli della squadra, colori, attrezzatura, partnership o tempi di pausa.
- Assicurarsi che gli atleti siano consapevoli di poter fare delle pause ogni volta che è necessario per ricaricarsi o riorganizzarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.
- Garantire che ogni sessione di allenamento includa almeno un'attività in cui l'atleta trovi successo e divertimento, promuovendo esperienze positive
- Personalizza le attività in base agli interessi dell'atleta introducendo elementi a tema, come animali, supereroi, personaggi di vari media o giocattoli preferiti.
- Incoraggiare gli individui autistici a esplorare nuove esperienze in linea con le loro preferenze e interessi, senza limitarli alla loro attuale zona di comfort. È importante promuovere un equilibrio tra familiarità e nuove opportunità che possano arricchire la loro vita e aiutarli a crescere.

#### **Adattare lo sport per gli atleti autistici:**

- Introdurre formati più strutturati nelle attività per ridurre la complessità e aumentare la probabilità di un coinvolgimento positivo per tutti i partecipanti. Tuttavia, è essenziale evitare di fare degli adattamenti l'obiettivo principale per prevenire la stigmatizzazione degli individui autistici. Invece, dare la priorità ad adattamenti collettivi minimi che avvantaggiano tutti i partecipanti alla sessione, garantendo l'inclusività sia per i partecipanti autistici che per quelli neurotipici. Adattamenti specifici dovrebbero essere presi in considerazione solo quando necessario per gli individui autistici.
- Implementare la zonizzazione per designare spazi per diverse attività all'interno del programma sportivo. Questo approccio aiuta a prevenire il sovraffollamento e l'invasione dello spazio personale, garantendo un'esperienza più confortevole e inclusiva per le persone autistiche.
- Facilitare gradualmente gli atleti nelle attività, osservando la partecipazione degli altri, visitando l'area di allenamento o iniziando con compiti individuali prima di integrarli nelle attività di gruppo.
- Offrire diversi livelli di programmi sportivi (principiante/ricreativo/avanzato) che consentano agli atleti di progredire dalle competenze di base a quelle più avanzate. Questi livelli dovrebbero allinearsi alle competenze e alle capacità di un individuo piuttosto che considerare esclusivamente l'età.
- Se un atleta mostra disinteresse per un'attività specifica, fornire compiti alternativi ma simili che mirano allo stesso insieme di abilità.
- La modifica delle sequenze di gioco può offrire una struttura più chiara, ad esempio implementando un numero specifico di passaggi prima del tiro in una partita in stile basket.
- Strutturare i giochi come una serie di sfide uno contro uno fornisce un alto grado di organizzazione.



- Attività modificata: in questo tipo di attività si svolge lo stesso compito, ma con adattamenti alle regole, allo spazio o alle attrezzature per garantire a tutti la partecipazione. Ad esempio, durante un'attività di lancio e presa, i partecipanti possono scegliere il tipo di palla con cui si sentono a proprio agio (un partecipante autistico potrebbe preferire una palla ondulata per una migliore presa a causa delle differenze propriocettive).
- Utilizzare attrezzature modificate o variazioni delle attività per soddisfare le esigenze individuali.
- Attività parallela: i partecipanti si impegnano nella stessa attività ma a diversi livelli adatti alle loro capacità. Ad esempio, in una partita di netball, mentre la maggioranza gioca al gioco standard, un partecipante a disagio con gruppi più grandi può trarre beneficio da un coaching individuale per mettere in pratica le abilità essenziali.
- Attività alternativa/separata: alcuni individui potrebbero aver 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 a dondolo o esercizi specifici di presa con attrezzature specializzate.
- Sport per disabili/Integrazione inversa: questa attività coinvolge persone non disabili che partecipano a sport per disabili come bocce, basket in carrozzina, goalball o cricket da tavolo. Questo approccio non solo promuove la partecipazione dei soggetti disabili, ma incoraggia anche i partecipanti non disabili ad apprendere nuove competenze.
- Adattare la durata delle attività per soddisfare i tempi di attenzione individuali, soprattutto per quelli con tempi di attenzione più brevi. I frequenti cambiamenti nelle attività aiutano a sostenere la motivazione, mentre compiti eccessivamente prolungati possono portare alla noia e al disimpegno

#### 5.4.5 Abbracciare la diversità cognitiva

##### **DA FARE:**

##### **Rendi l'ambiente familiare:**

- Offri supporti visivi come foto della struttura, degli spogliatoi, delle attrezzature e degli autobus, disponibili sul tuo sito web o di persona.
- Offrire flessibilità nella partecipazione, consentendo alle persone di fare delle pause o modificare le attività secondo necessità.
- Consentire ai partecipanti di visitare ed esplorare l'ambiente prima di iniziare l'attività.
- Implementare routine e strutture coerenti all'interno del programma sportivo per promuovere la prevedibilità.



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

### **Garantire coerenza e struttura:**

- Per qualsiasi persona impegnata in un'attività sportiva, la struttura e la routine aiutano l'apprendimento. Con gli individui autistici, questa struttura deve essere più elaborata e ben definita. Fornire loro aspettative precise e coerenza nella loro routine li aiuta ad orientarsi nell'ambiente e nel compito, il che rafforza la loro concentrazione (Stevenson, 2008).
- Garantire che le sessioni di formazione seguano uno schema prevedibile, inclusa un'introduzione, la parte principale della sessione e una conclusione. Infatti, strutturare attività con inizi e finali ben definiti crea prevedibilità e facilita le transizioni all'interno dell'ambiente formativo. Ad esempio, puoi utilizzare i timer per segnalare l'inizio e la conclusione di attività specifiche.
- Offrire spunti di transizione al gruppo, come "altri due minuti, poi passeremo all'attività successiva".
- Offrire preparazione anticipata e informazioni per i prossimi eventi attraverso una combinazione di materiale scritto e visivo oltre alla comunicazione verbale.
- Fornisci un programma scritto/visivo per la tua pratica e rivedilo con il gruppo all'inizio e tra le attività.
- Rimuovi il disordine inutile e organizza i materiali per ridurre al minimo le distrazioni visive
- Etichettare le singole attività, aree e attrezzature con indicatori visivi per migliorare la chiarezza e facilitare la navigazione.
- Utilizzare divisori fisici o indicatori nella stanza, come schermi, pareti mobili, nastri autoadesivi, coni, bandiere o gesso, per stabilire confini visivi distinti tra le aree di attività.
- Mantenere routine e struttura coerenti tra gli allenamenti.
- Fornire un'area coerente e specifica per il cambiamento, puoi ad esempio contrassegnarla con un oggetto personale o un'immagine che risuoni con l'individuo.
- Non sono abituati a condividere con altri uno spazio 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 etichette di abbigliamento, di non lasciare i propri indumenti sulle panchine ma di chiuderli nelle proprie borse e appoggiare la borsa sulla rastrelliera, in modo da lasciare la panchina libera per un altro atleta.



- Designare le aree di attesa, fornire linee guida per lo stoccaggio delle attrezzature e specificare il posizionamento delle attrezzature o degli oggetti di scena.
- Rafforzare visivamente le regole di comportamento previsto, sia durante le sessioni di formazione che prima/dopo la formazione, promuovendo coerenza e comprensione.
- Implementare segnali visivi o percorsi per guidare le persone da un'attività all'altra, offrendo ausili visivi per le transizioni.
- Fornire una mappa dell'edificio in formato accessibile.
- Idealmente, avere persone familiari in prossimità durante i cambiamenti.
- Ridurre al minimo la rotazione del personale e mirare ad allineare il personale con individui autistici sulla base di interessi condivisi e compatibilità reciproca, ove possibile.
- Allontanarsi dalle finestre per tenersi lontani dalle distrazioni esterne.
- Evita palazzetti multisport con molte linee diverse sul pavimento, che possono creare molta distrazione.

#### **Aiutandoli a progredire:**

- Ripetere le diverse sequenze dell'esercizio in modo sufficientemente sequenziale.
- Fornire feedback regolari, diversificati e costruttivi mentre gli atleti apprendono nuove abilità, riconoscendo e rafforzando positivamente ogni passo che fanno nei loro progressi.
- Utilizzare gli elogi come incoraggiamento verbale, sorrisi, applausi, pollici in su o batti il cinque, adattati alle preferenze e al comfort dell'individuo.
- Utilizzare la guida fisica per consentire l'esecuzione di un movimento quando questo è utile e il contatto fisico è accettato dalla persona autistica.
- Aiutare gli atleti a stabilire obiettivi individualizzati e raggiungibili che offrano frequenti opportunità di successo e crescita in vari periodi di tempo (sessioni di allenamento, settimane, mesi e anni...).
- Incoraggiare l'espansione delle competenze acquisite per mantenere la motivazione per un ulteriore sviluppo. Ad esempio, se un atleta maneggia abilmente un pallone da basket, incoraggiarlo a esercitarsi con la mano non dominante.
- Offrire opportunità agli atleti di assumersi ulteriori responsabilità, come servire come "assistenti allenatori", dimostrare esercizi, installare attrezzature, incoraggiare i compagni o anche insegnare ad altri nuove abilità, non esclusivamente legate allo sport.
- È possibile adattare e utilizzare il file **foglio 4** e/o **foglio 5** utilizzato dall'ASPTT disponibile in appendice.





- Semplifica le istruzioni suddividendo l'attività in sequenze successive.
- Utilizzare supporto visivo e layout con immagini, simboli e colori per rappresentare varie attività, questo aiuta le persone a comprendere e seguire meglio le istruzioni.
- Fornire tempo extra se necessario. Evita di mettere fretta ai tuoi studenti, concedendo loro il tempo necessario per adattarsi ed elaborare le transizioni e i cambiamenti.
- Offrire ampio spazio e supporto agli atleti per tentare nuove attività a bordo campo o in contesti privati se inizialmente si sentono incerti riguardo all'esibizione in un ambiente di gruppo.
- Promuovere la creatività consentendo agli atleti di esplorare le abilità nel loro modo unico. Se un atleta vuole tentare un'abilità in modo diverso, consentirgli di sperimentare prima di riportarlo delicatamente all'attività.
- Promuovere un equilibrio tra familiarità e nuove opportunità che possano arricchire la loro vita e aiutarli a crescere.

## 5.5 Attori da mobilitare

### 5.5.1 Coinvolgere le famiglie

#### **DA SAPERE:**

Le famiglie con ragazzi autistici hanno dimostrato che ci sono molte difficoltà e barriere quando cercano di iscrivere i propri figli allo sport. In questa sezione vengono presentate le esperienze riportate dai centri di sostegno alla vita indipendente di Inovar Autismo.

-Il coinvolgimento e il sostegno dei genitori verso lo sport influenzano in modo significativo l'impegno attivo dei loro figli autistici nello sport. L'approccio positivo adottato dai genitori, unito alla loro partecipazione attiva a queste attività, contribuisce ad aumentare il coinvolgimento dei bambini autistici nello sport. Questo coinvolgimento non solo incoraggia la partecipazione, ma crea anche un ambiente favorevole e favorevole per lo sviluppo e il godimento dello sport tra i giovani autistici. Coinvolgere un familiare stretto può facilitare il trasferimento delle competenze apprese durante le sessioni a scenari di vita reale.

-Secondo le famiglie, molte organizzazioni sportive non sono adeguatamente informate sull'autismo e sui bisogni delle persone autistiche. Ciò può portare a malintesi, alla mancanza di un sostegno adeguato e persino al rifiuto di accettare partecipanti autistici nei loro programmi sportivi.

- Gli sport possono essere costosi e le famiglie di persone autistiche spesso affrontano ulteriori difficoltà finanziarie legate alle terapie e ai servizi di supporto.

- Le famiglie delle persone autistiche sanno che in alcuni casi le persone autistiche possono essere rifiutate o discriminate da allenatori, compagni di squadra o altre famiglie, il che crea una barriera significativa alla partecipazione. Tieni presente che alcuni genitori hanno già affrontato molti rifiuti. Le famiglie hanno bisogno che gli allenatori diano loro fiducia e attenzione quando spiegano i bisogni dei loro figli. Creare un senso di sicurezza è importante, perché la paura che i propri figli vengano esclusi contribuisce a far sì che i genitori non li iscrivano alle attività sportive tradizionali.

- Secondo le famiglie, la scarsità di programmi sportivi adatti alle persone autistiche potrebbe limitare le loro possibilità di partecipazione.

- È necessaria una mediazione costante per colmare le differenze di prospettiva tra fornitori di servizi e famiglie. Riconoscendo le famiglie non solo come compagne di individui autistici, ma come partecipanti attivi nel fornire supporto, i servizi possono favorire esperienze autentiche di inclusione, autodeterminazione ed empowerment.

#### **DA FARE:**

##### **Costruire un rapporto di fiducia con i genitori:**

-Chiedere guida e approfondimenti ai genitori dell'individuo. I genitori spesso possiedono una conoscenza preziosa delle preferenze, dei punti di forza e delle sfide dei propri figli. Queste informazioni possono aiutare a personalizzare gli approcci. Ad esempio, puoi adattare e utilizzare il



foglio 2 sulla presentazione del bambino e la scheda 3 sulle abilità motorie realizzato e utilizzato dall'ASPTT (disponibile in appendice).

-Sii disponibile, ascolta attentamente le loro preoccupazioni e mostra empatia.

- Comunicare in modo chiaro e diretto. Evita un 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 e-mail o telefono o anche un gruppo di messaggistica per tenere informati i genitori su eventi e attività.

- Utilizzare un quaderno per registrare le informazioni in modo da non parlare davanti alla persona autistica delle situazioni accadute. Questi quaderni possono essere bifacciali: i genitori registrano le 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 taccuino digitale ed esistere sotto forma di scambio di e-mail.

- Compilare e fornire ai genitori una scheda su come è andata la sessione. Il foglio 4 (disponibile in appendice) è un esempio di foglio utilizzato dall'ASPTT che è possibile adattare.

- Stabilire aspettative chiare: chiedere loro cosa si aspettano dalla partecipazione dei propri figli all'attività e indicare anche le vostre aspettative, compresi tempi, comportamenti e obiettivi.

- Essere disponibili a rispondere tempestivamente a qualsiasi dubbio o domanda che i genitori possano avere. Ciò aiuta a rassicurare i genitori e a mantenere una comunicazione aperta.

- Essere disposti ad adattare la comunicazione alle esigenze specifiche della famiglia.

- Offrire feedback costruttivi: fornire feedback costruttivi sulle prestazioni della persona autistica in modo equilibrato, evidenziando i punti di forza e identificando le aree di miglioramento. Condividi ciò che funziona e non solo i problemi. Puoi adattare e utilizzare il file [foglio 4](#) e/o [foglio 5](#) utilizzato dall'ASPTT.

- Incoraggiare i genitori a partecipare attivamente alle attività sportive con i propri figli. Ciò potrebbe includere essere un assistente volontario, organizzare eventi o fornire supporto durante le attività.

- Per alleviare l'ansia riguardo a nuove situazioni e all'incontro con nuove persone, considera un approccio che coinvolga i membri della famiglia nelle prime due sessioni.

### 5.5.2 Compagni di squadra: favorire la collaborazione e le relazioni di supporto

#### **DA SAPERE:**



- La partecipazione ai giochi di squadra può presentare varie sfide per gli individui autistici a causa dei molteplici aspetti coinvolti, come comprendere numerose regole, maneggiare diversi tipi di attrezzature, interagire sia con la propria squadra che con gli avversari e operare all'interno di uno spazio specifico o di più aree designate. L'effetto cumulativo di questi fattori in rapida successione può sopraffare una persona autistica.

- Inoltre, il concetto di vincere e perdere, sebbene non sia da evitare del tutto, può essere un'area difficile da navigare. I giochi di squadra invasivi potrebbero essere particolarmente problematici per alcuni individui autistici e non dovrebbero essere costretti a impegnarsi in tali attività.

- Per ricordare, gli individui autistici 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 agire contro la violenza. Inserire una persona autistica in un gruppo sportivo non significa solo comportarsi in un modo specifico nei confronti di quella persona, significa proprio cambiare il modo in cui tutto il gruppo viene allenato.

#### **Costruire una dinamica di squadra inclusiva:**

-Decidi con gli individui autistici se vogliono discutere la loro diagnosi con il gruppo e come preferiscono farlo (ad esempio far parlare l'allenatore per loro conto, decidere se vogliono essere presenti o meno, ecc.).

- Coinvolgere i partecipanti nel processo di scelta del nome della squadra. Ciò incoraggia un senso di appartenenza e di unità all'interno del gruppo.

- Rispettare il desiderio di un individuo di trascorrere del tempo da solo.

- Dimostrare un comportamento cooperativo e lavorare in armonia con gli altri può costituire un esempio positivo per i partecipanti.

- Scoraggiare i confronti tra atleti.

- Promuovere l'incoraggiamento positivo e la celebrazione dei risultati sia individuali che di squadra.

- Rimanere vigili per eventuali segnali di violenza o bullismo, affrontando tali comportamenti prontamente e con fermezza. Non esitate a intervenire e riformulare le azioni di esclusione o l'aggressione, verbale o fisica. La presa in giro non dovrebbe mai essere tollerata, indipendentemente dalla sua veste di "umorismo".

- Garantire che tutti i partecipanti abbiano l'opportunità di contribuire al successo del team.

- Istruire esplicitamente gli atleti su strategie efficaci di lavoro di squadra, sottolineando l'importanza di lavorare collettivamente verso un obiettivo condiviso.



- Promuovere le capacità di cooperazione e comunicazione attraverso giochi ed esercizi di gruppo.
- Promuovere le connessioni accoppiando atleti con abilità, interessi e stili di comunicazione simili.
- Educare gli atleti sulle risposte comportamentali appropriate in scenari difficili, come dire loro di dimostrare sportività riconoscendo i successi degli avversari e gestendo le sconfitte con garbo senza discutere con gli arbitri.
- Il fairplay è una componente essenziale nello sport, fondamentalmente gli atleti autistici già tendono a rispettare fedelmente le regole ed evitare il gioco scorretto, ma hanno bisogno di una guida nell'offrire aiuto ad un giocatore avversario che cade e in generale nell'interagire socialmente durante il gioco.
- Introdurre un metodo di integrazione graduale quando si coinvolgono i partecipanti in gruppi più grandi. Puoi ad esempio avviare attività in un contesto individuale, potenzialmente con l'aiuto di un operatore di supporto o di un assistente per garantire una transizione confortevole.
- Sottolineare che ogni membro del team ha i propri punti di forza e contributi unici, favorendo un ambiente libero da competizioni o confronti inutili.
- Fornire magliette o maglie della squadra per instillare un senso di appartenenza e unità tra i partecipanti. Li aiuta a sentirsi parte integrante della squadra.
- Le narrazioni personali possono ispirare e connettere, sottolineando il valore della partecipazione. Quindi incoraggia i partecipanti a raccontare aneddoti sul posto dello sport nella loro vita.

### **A proposito di sport agonistici:**

Quando si considera la partecipazione a competizioni sportive, è essenziale riconoscere che non tutti gli individui autistici possono divertirsi o eccellere in contesti competitivi. Fattori come limitazioni fisiche, sfide emotive o difficoltà ad affrontare le pressioni sociali e competitive possono influire sulla loro capacità di impegnarsi negli sport competitivi tradizionali. Piuttosto che escluderli dalle attività, è importante esplorare modi alternativi affinché possano partecipare senza la pressione della concorrenza.

Ad esempio, se un individuo autistico preferisce non competere, potrebbe comunque impegnarsi in sessioni di allenamento per trarre beneficio dall'attività motoria e dallo sviluppo delle competenze. Inoltre, se desiderano sostenere la squadra senza partecipare alle competizioni, potrebbero contribuire alle attività logistiche o fornire assistenza ai compagni di squadra, favorendo un senso di inclusione e partecipazione all'interno della comunità sportiva. In definitiva, dare priorità alle preferenze individuali e fornire opzioni flessibili garantisce che tutti gli individui possano godere dei benefici della partecipazione sportiva in un modo che si adatti alle loro esigenze e capacità specifiche.

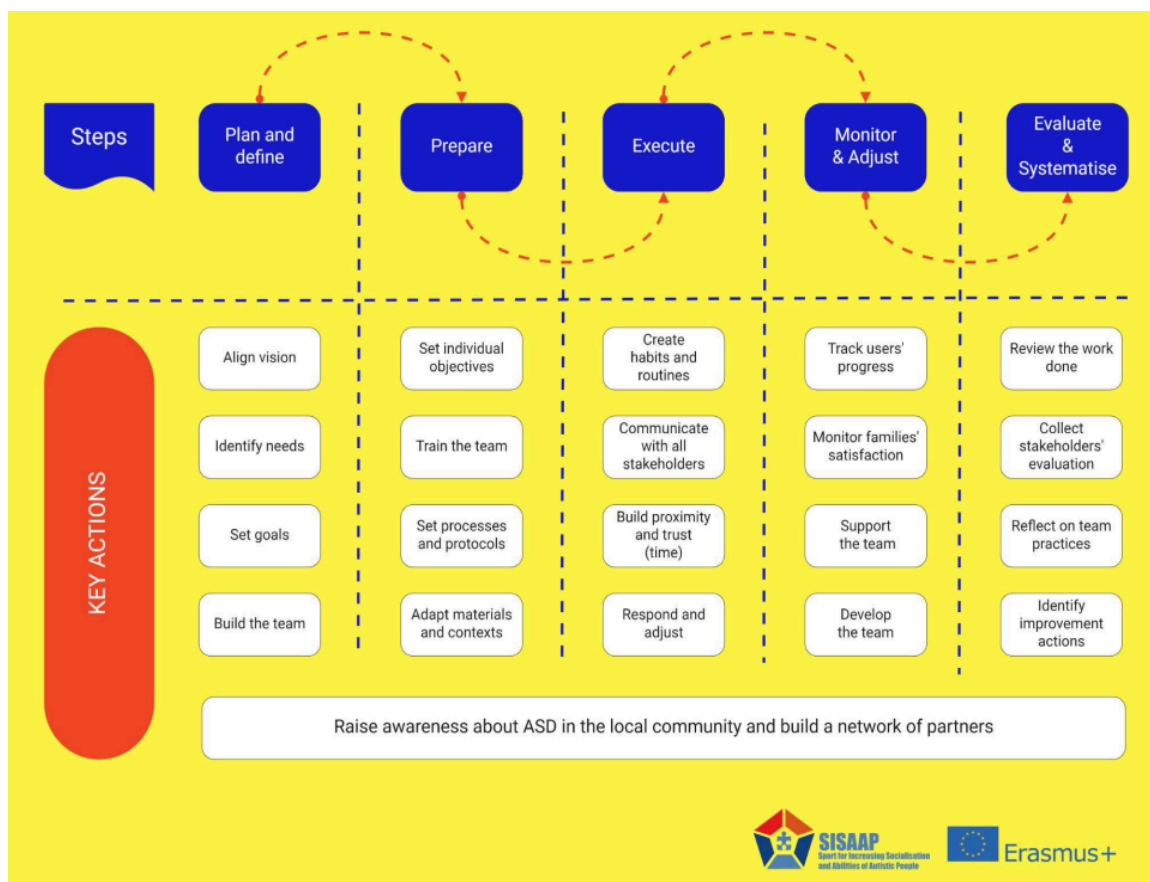


# CAPITOLO 6: MIGLIORARE LO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE, CONSIGLI PER CHI EROGA SERVIZI SPORTIVI

## 6.1 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)
- Enfaticano 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



## 6.2 Trovare un sostegno finanziario per il programma sportivo

### 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 **Lega Calcio a 8** e della **Lega 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 lega e un primo campionato dedicati a squadre inclusive e integrate, con giocatori autistici e non autistici, con e senza disabilità intellettive, il campionato [Lega 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.

## 6.3 Quali sport e come

 Questa sezione sarà disponibile nella versione finale del programma.

## 6.4 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.



## 6.5 Approfondimenti pratici: esperienze di organizzazioni e fornitori di servizi che hanno istituito e gestito con successo attività sportive su misura per individui autistici.

### 6.5.1 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)

### 6.5.2 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)

### 6.5.3 Feedback di alcuni allenatori

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

Un allenatore di tennis, che ha già esperienza nel lavorare con giovani autistiche, ha fatto notare che all'inizio ha incontrato alcune difficoltà: *"Ho iniziato 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', in altre parole, sentivano che venivano danneggiati dal fatto che la lezione non potesse avere una dinamica 'normale', come le altre, quando c'era il collega autistico. 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 progresso quando l'allenamento era uno a uno: *"(...) in un contesto più individuale di lavoro uno a uno, questo non accade più, è un lavoro più vicino, si notano progressi più rapidi"*. 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 autistiche 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 quando si allenano persone autistiche: *"(...) abbiamo alcuni consigli che abbiamo imparato anche da Inovar, ma è molto una questione di 'conoscerli', vedere come reagiscono a questo o a quello e capire come possiamo gestire ognuno di loro, perché ognuno di loro ha le proprie caratteristiche e ognuno ha il proprio modo di trattare le persone"*.

Per un allenatore di pallamano e nuoto, il suo consiglio ad altri allenatori è di guardare alla persona indipendentemente dal fatto che sia autistica o no, come riflette nelle seguenti parole: *"Non mi interessa niente di tutto questo. Mi interessano solo due cose: capire quali sono le sue limitazioni e quali sono le sue potenzialità. In altre parole, le limitazioni... posso provare a vedere se è possibile 'muovere' qualcosa; se mi rendo conto che non è possibile 'muoverlo', dimenticatelo. E le abilità che ha, cercherò di sfruttarle al massimo"*.



## CAPITOLO 7: CONCLUSIONI E RISORSE

---

### 7.1 Conclusioni e impatto del progetto

Questo documento è la versione 1.2 del nostro modello, e questa sezione conclusiva sarà quindi rielaborata nelle versioni future. Speriamo che la versione finale di questo modello incoraggi le organizzazioni a compiere i primi passi nello sviluppo di nuovi e innovativi programmi sportivi accessibili alle persone autistiche, e che incoraggi anche le persone nello spettro a partecipare. Una vasta gamma di risorse è stata utilizzata per creare questo modello, che può essere trovata nella bibliografia e negli allegati.

Tra gli strumenti che puoi scoprire, ti invitiamo in particolare a dare un'occhiata alla Guida per fare la scelta giusta che convertiremo anche in un questionario per le future versioni.

Desideriamo esprimere un sincero ringraziamento a tutti coloro che ci hanno aiutato a sviluppare questo progetto, in particolare coloro che hanno risposto al questionario e alle organizzazioni che hanno reso possibile distribuirlo, così come alle numerose persone intervistate nel contesto di questo progetto. Vorremmo anche estendere un sincero ringraziamento a tutte le persone che hanno letto questo modello e risposto al questionario per aiutarci a migliorare questa prima versione.

### 7.2 Risorse

#### 7.2.1 Strumenti interni

##### Strumenti Sacree:

- [Analisi dei programmi sportivi esistenti](#)
- [Guida per scegliere l'attività appropriata](#)
- [Sito web di Sacree](#)
- Revisione della letteratura in fase di presentazione a una rivista scientifica

##### 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):

- 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

### 7.2.2 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.*
- Consultate a seguire la nostra bibliografia e l'elenco dei link ai siti web le fonti utilizzate per redigere questo programma.



## BIBLIOGRAFIA

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 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)
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, 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 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. Holingue, 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. Iemmi, 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 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: 10.1177/1362361311402230
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 Children with Autism Spectrum Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(2), 95–105. doi:10.1123/apaq.2013-0068



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.Ob013e3182130c54>
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., Ghaehri, 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. Menear, 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 McCreadie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around ‘behaviours of concern’. Promoting 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.
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>
65. 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 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: <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/fpsyt.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 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/EdiBVCw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3Ijz67IkMQt7QcbYrw?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>



## APPENDICE - Modello Sacree V1.2:

- Appendice 1: Fogli sviluppati e utilizzati dall'ASPTT
- Appendice 2: Questionario sulle Preferenze Sportive per persone Autistiche
- Appendice 3: Guida per scegliere l'attività sportiva appropriata



## APPENDICE 1 - 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/chiedere 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 2 - 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 speri 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 3 - 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

	CARATTERISTICHE						BISOGNI SPECIFICI						Completalo da solo
SPORT	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**



**Fitness**



**Rugby**



**Basket**



**Camminata**

# AMBITO COGNITIVO

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Calcio**

© dak



**Parkour**



**Fitness**



**Basket**



**Camminata**

# AMBITO PSICOLOGICO

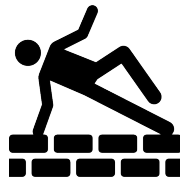
*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**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 😊**