

Marzo
2025

SACREE 
Autism & Sport



Guida per il settore sportivo

Informazioni sul documento

Nome del progetto	Progetto Sacree
Riferimento del progetto	101050137
Titolo del prodotto rilasciato	Guida per le persone autistiche e le loro famiglie
Numero del prodotto rilasciato	D4.3
Numero del pacchetto di lavoro	WP4
Data di consegna	Marzo 2025
Partner principale	ASPTT Fédération Omnisports
Autori	Tutti
Revisori	Tutti
Livello di diffusione	PU
Tipologia	Report
Versione	Final version
No. di pagine inclusa la copertina	118
Parole chiave	Sacree, Erasmus+, Autismo, Sport, Guida per le persone autistiche e le loro famiglie

Sommario

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

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

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 essere ritenute responsabili.

	<u>INTRODUZIONE</u>	05
	<u>PERCHÉ È IMPORTANTE COINVOLGERE LE PERSONE AUTISTICHE NELLO SPORT?</u>	09
	<u>1.1 L'impatto positivo dello sport per le persone autistiche</u>	
	<u>1.2 Sviluppare e migliorare opportunità per tutti attraverso programmi sportivi inclusivi</u>	
	<u>BREVE INTRODUZIONE ALL'AUTISMO</u>	13
	<u>2.1 Smontare i pregiudizi sull'autismo</u>	
	<u>2.2 Che cos'è lo spettro autistico?</u>	
	<u>2.3 La giusta mentalità per essere efficienti e inclusivi</u>	
	<u>POTENZIARE LE ATTIVITÀ SPORTIVE PER LE PERSONE AUTISTICHE: CONSIDERAZIONI CHIAVE E STRATEGIE PER UNA REALIZZAZIONE DI SUCCESSO</u>	17
	<u>3.1 Ottimizzare l'ambiente: considerazioni essenziali e strategie per comprendere e affrontare le differenze sensoriali nelle persone autistiche</u>	
	<u>3.2 Comunicazione e interazione: considerazioni chiave negli ambienti sportivi</u>	
	<u>3.3 Comprendere le differenze motorie e cognitive: consigli per programmi sportivi inclusivi</u>	
	<u>3.4 Garantire la sicurezza e il sostegno alle persone autistiche</u>	
	<u>3.5 Attori sociali da mobilitare</u>	
	<u>MIGLIORARE LO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE: CONSIGLI PER CHI EROGA SERVIZI SPORTIVI</u>	44
	<u>4.1 Linee guida e strategie organizzative per stabilire programmi sportivi inclusivi per individui autistici</u>	
	<u>4.2 Trovare un sostegno finanziario per il programma</u>	
	<u>4.3 Quali sport e come</u>	
	<u>4.4 Conoscenza dei membri della staff</u>	

☀ ESPERIENZE DI ORGANIZZAZIONI CHE HANNO ISTITUITO
CON SUCCESSO ATTIVITÀ SPORTIVE PER PERSONE
AUTISTICHE 72

☀ CONCLUSIONI E RISORSE 76



INTRODUZIONE

PRESENTAZIONE DELLA GUIDA

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

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

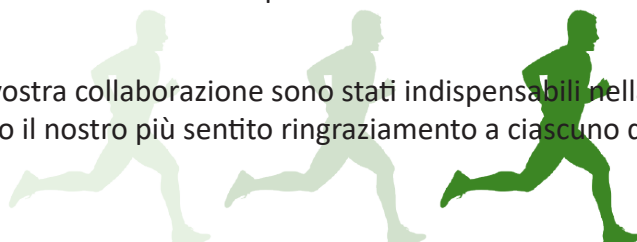
Il nostro programma sportivo comprende una **guida completa adattata per i diversi soggetti interessati presenti all'interno degli ambienti sportivi**. Che si tratti di un club che desidera avviare attività sportive inclusive per persone autistiche, di un'organizzazione che cerca di migliorare il programma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

Questa guida fornirà:

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

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 sulle esperienze delle persone autistiche, coloro che hanno generosamente condiviso le loro intuizioni attraverso le interviste, coloro che hanno dedicato il loro tempo a rivedere i nostri documenti e hanno fornito un prezioso feedback attraverso un questionario che ne valutava la qualità, e coloro che hanno realizzato i test.

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



Questa **guida per il settore sportivo** è stata tradotta nelle lingue dei partner del progetto Sacree, tra cui **l'inglese** (questo documento), il **francese**, il **croato**, il **portoghese** e **l'italiano**. Questi link rimandano alla sezione “**Documenti da scaricare**” del nostro sito web, <https://sacree.eu/>, dove è possibile accedere a tutti i documenti tradotti.

Questa guida è disponibile anche come strumento di e-learning della durata di 1 ora sul nostro sito web Sacree.



The Sacree program aims at improving the daily lives of autistic people by promoting the inclusive practice of sport activities. Running for 36 months (June 2022 to June 2025), the project is funded by the European Commission's Erasmus+ Sport Programme.

Visit www.sacree.eu

PRESENTAZIONE DEI PARTNER

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

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



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

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

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

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



L'Unione Croata delle Associazioni per l'Autismo (CUAA) è un'organizzazione non governativa che unisce 14 organizzazioni diffuse in Croazia, unite dall'obiettivo comune di migliorare la vita delle persone autistiche e delle loro famiglie. Il loro obiettivo generale è promuovere il benessere e la qualità di 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/>



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

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

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

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





PARTE 1:

PERCHÉ È IMPORTANTE
COINVOLGERE LE PERSONE
AUTISTICHE NELLO SPORT?



1.1 L'impatto positivo dello sport per le persone autistiche

Nell'ambito del progetto Sacree, il laboratorio C3S dell'Università della Franche Comté ha redatto una revisione della letteratura sugli effetti dello sport sulle persone autistiche, pubblicata sulla rivista Sports Medicine. L'articolo si basa sullo studio di 92 articoli che implementano programmi sportivi completi con analisi pre-post. I risultati indicano che le persone autistiche possono trarre beneficio dallo sport in un'ampia gamma di fattori fisici, psicologici e sociali. Pertanto, lo sport ha effetti su:

- **Su caratteristiche specifiche:** L'impatto potenziale della partecipazione sportiva sulle caratteristiche autistiche è notevole, con riduzioni riportate nei punteggi compositi dell'autismo fino al 25% dopo 3 mesi di pratica regolare (Tabeshian, Roza et al., 2022).
- **Sugli aspetti sociali:** Una vasta gamma di attività sportive ha dimostrato di essere efficace nel migliorare le abilità sociali e comunicative. Inoltre, i benefici di una regolare partecipazione sportiva sulle abilità sociali possono estendersi oltre l'ambito sportivo. Ad esempio, una ricerca di Duan G e al. (2022) indica che un programma di ginnastica ritmica ha mostrato un miglioramento dell'impegno in classe e dell'attenzione nella ricerca (studio condotto su scala limitata).
- **Sulle prestazioni motorie o fisiche:** Gli adulti autistici hanno dimostrato miglioramenti nelle funzioni motorie lorde, nella forma fisica e nella composizione corporea in seguito a programmi di attività fisica, indipendentemente dalla gravità delle caratteristiche dell'autismo (Yu J, Jee YS, 2020). Inoltre, nei bambini autistici sono stati osservati cambiamenti nella composizione corporea, tra cui riduzioni della massa grassa, a seguito di allenamenti di durata relativamente breve (Kozlowski KF e al. 2021), come ad esempio dopo un programma di allenamento misto di esercizi aerobici-neuromuscolari (Ferreira JP e all., 2018) o un programma misto di coordinazione-forza (Ferreira JP e all., 2018). È importante notare che l'impegno sportivo influenza anche l'attività fisica quotidiana, come dimostra l'aumento dei livelli di attività (monitorati tramite actimetria) osservato anche dopo una partecipazione sportiva di breve durata (Garcia JM e al., 2020).
- **Sulle prestazioni cognitive:** L'allenamento sportivo può indurre cambiamenti fisiologici significativi nel cervello: memoria di lavoro, flessibilità cognitiva, elaborazione sensoriale, tempi di reazione, ecc (Phung JN, Goldberg WA, 2019).
- **Sui fattori psicologici:** Impegnarsi in attività sportive può produrre benefici significativi, in quanto l'esercizio fisico è ben noto per il suo potenziale nell'alleviare i sintomi della depressione (Shaphe MA, Chahal A.2020). La partecipazione sportiva può influenzare anche altri fattori psicologici, come il miglioramento dell'autostima (Todd T et al. 2010).
- **Sulla famiglia e sui caregiver:** Sebbene la ricerca in quest'area non sia molto estesa, in letteratura



ci sono risultati notevoli che mostrano la potenziale influenza delle attività sportive sul benessere delle persone autistiche e delle loro famiglie e caregiver (Zhao M e al., 2021).

Per leggere l'articolo completo:

- Clicca [qui](#) per leggere l'articolo in inglese
- Clicca [qui](#) per leggere l'articolo in francese

Inoltre, l'impegno nello sport serve a **contrastare le abitudini sedentarie**, riducendo il rischio di problemi di salute cronici e attenuando gli effetti collaterali dei farmaci. In effetti, lo sport e l'attività fisica offrono benefici preventivi e terapeutici per tutta la vita a tutti gli individui, comprese le persone autistiche.

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

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

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

- Nelle **malattie coronariche**, il rischio relativo di morte diminuisce del 16% (ad esempio, con 60 minuti al giorno di attività fisica, Loprinzi e Addoh, 2016).
- Per il **cancro**, l'attività fisica 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 fisica, INSERM, 2018).
- Nella **salute mentale**, il rischio relativo di ricaduta nella depressione diminuisce del 51% (Babyak et al., 2000).
- Nelle **malattie neurodegenerative**, l'attività fisica rallenta il declino sensomotorio e cognitivo, ottimizzando la qualità della vita (Mahalakshmi et al., 2020).



1.2 Sviluppare e migliorare opportunità per tutti attraverso programmi sportivi inclusivi

Per sviluppare i tuoi programmi sportivi

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

Espandere i tuoi programmi sportivi per includere individui autistici può anche portare a un **aumento dei tassi di partecipazione**. Gli individui autistici costituiscono una **parte significativa della popolazione**, con tassi di prevalenza che vanno dall'1% al 2% nei Paesi membri dell'Unione Europea, che equivale a circa 4.5 - 9 milioni di cittadini europei.

Per migliorare i tuoi programmi sportivi

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

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



PARTE 2:

BREVE INTRODUZIONE ALL 'AUTISMO



2.1 Smontare i pregiudizi sull'autismo

Siamo consapevoli che prevalgono **idee sbagliate, miti e stereotipi** sull'autismo, che spesso portano alla **stigmatizzazione**, alla **discriminazione** e alla **violenza** nei confronti delle persone autistiche e delle loro famiglie. È indispensabile **sfatare questi stereotipi e promuovere una società inclusiva che rispetti la neurodiversità**. Per aiutare in questo sforzo, forniamo la seguente scheda informativa (scheda disponibile nelle appendici):

DA SAPERE

- L'autismo **non è una malattia**, è una **condizione del neurosviluppo**. A differenza di una malattia, l'autismo non può essere trasmesso o curato, ma ci sono modi per migliorare la qualità della vita e gestire alcuni aspetti problematici di questa condizione.
- **Non esiste un legame causale tra stili di genitorialità e lo sviluppo dell'autismo**. Le cause dell'autismo sono genetiche e ambientali. Non tutti gli individui autistici hanno una disabilità intellettiva e, viceversa, non tutti gli individui con una disabilità intellettiva sono autistici.
- Autistic people may experience crises, which are not acts of caprice but often their way of expressing discomfort in response to overwhelming situations.
- Gli individui autistici possono sperimentare crisi, che **non sono atti di capriccio** ma spesso il loro modo di esprimere disagio in risposta a situazioni opprimenti.
- Il fatto che una persona autistica **non parli non implica una mancanza di intelligenza o l'incapacità di comunicare**.
- **Non tutte le persone autistiche hanno una disabilità intellettiva e non tutte le persone con disabilità intellettiva sono autistiche**. Molte persone autistiche hanno uno sviluppo intellettuale simile alla media, e talvolta superiore.
- **Nessuno sport è fuori portata per le persone autistiche**, anche se ogni sport offre benefici specifici e può richiedere adattamenti. La convenienza di un'attività varia da persona a persona.

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





2.2 Che cos'è lo spettro autistico?

DA SAPERE

- L'autismo è **una condizione** che si manifesta in modo diverso: sebbene ci siano caratteristiche comuni tra gli individui autistici, l'esperienza di ogni persona è unica (Garratt & Abreu, 2023). Possono avere una **vasta gamma di bisogni di supporto in diverse aree come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione sensoriale e la percezione**, ecc. Non esiste un solo modo per essere autistici.
- L'autismo può essere associato ad **altre disabilità e condizioni** che richiedono attenzione, tra cui, ma non solo: il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), la sindrome di Down, l'epilessia, la sindrome di Rett, la sclerosi tuberosa, l'ansia, i disturbi digestivi, i disturbi del sonno, le disabilità intellettive, la disabilità di apprendimento, il sovrappeso, i tic, il disturbo ossessivo compulsivo (OCD), la schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).
- Le persone autistiche possono aver **bisogno di adattamenti** nel loro ambiente di vita, di apprendimento e di lavoro per accomodare le loro differenze uniche.
- **“Stimming”, o comportamenti auto-stimolatori**, sono comuni tra gli individui autistici e servono come mezzo di tranquillizzazione o concentrazione. Lo stimming è una **forma naturale di auto-regolazione**, che coinvolge movimenti ripetitivi del corpo o vocalizzazioni, che possono aumentare durante periodi stressanti (Kapp et al., 2019).
- Quando le persone autistiche si sentono completamente sopraffatte, possono vivere un **meltdown**. Questi comportamenti esprimono un bisogno o una frustrazione, con una varietà di reazioni (grida, pianto, comportamenti fisici, ritiro). È fondamentale capire l'origine di questi comportamenti per poter rispondere in modo efficace.
- Le persone autistiche possono avere una latenza tra il momento in cui le informazioni vengono fornite e quello in cui vengono elaborate.
- **Tutti gli individui autistici possono trarre benefici simili dallo sport**, anche coloro che richiedono un supporto e un'attenzione significativi.

Sentiti libero di scaricare il foglio “Miti sull'autismo” e distribuirlo all'interno delle tue comunità locali e organizzazioni sportive. Il documento è disponibile nell'appendice.

2.3 La giusta mentalità per essere efficienti e inclusivi

Motivazione ed entusiasmo:

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

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

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

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

Routine e prevedibilità

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



Apertura mentale e comprensione:

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

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

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

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



Adattabilità e flessibilità

Permettere **opportunità di pause**, riposo e momenti di relax personali.

Trovare il giusto **equilibrio** tra il bisogno di ripetizione, **familiarità** e similitudine rispetto all'esposizione al cambiamento, alla varietà e alle **nuove esperienze**.





PARTE 3:

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



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

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

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



DA SAPERE

- Le persone autistiche possono affrontare **sfide nel processare le informazioni sensoriali quotidiane**. I loro sensi possono essere **ipersensibili o iposensibili**, o entrambi, in momenti diversi.
- Differenze sensoriali come queste giocano un **ruolo significativo nel plasmare le loro emozioni e comportamenti**, influenzando quindi notevolmente le loro esperienze quotidiane (NAT, 2021).
- Queste sfide possono anche intensificare **l'ansia, lo stress, ostacolare la partecipazione alla comunità** e talvolta persino causare disagio (Iemmi et al., 2017). A volte, le differenze sensoriali possono generare comportamenti che possono essere percepiti come aggressivi o maleducati da parte degli altri (Stevenson, 2008).
- L'esposizione prolungata allo stress e al sovraccarico sensoriale può portare a una condizione nota come **esaurimento autistico**. Questa sindrome si manifesta quando lo **stress cronico della vita e le aspettative eccessive superano la capacità di gestione individuale** (Raymaker et al., 2020). È caratterizzata da estrema stanchezza, regressione delle abilità precedentemente acquisite (ad esempio, cura di sé, linguaggio), sensibilità aumentata agli stimoli sensoriali, difficoltà di regolazione delle funzioni esecutive, attenzione, emozioni, effetti negativi sulla salute mentale e potenzialmente pensieri di autolesionismo (Mantzalas et al., 2022).
- Come già detto, quando una persona autistica si sente completamente sopraffatta, può avere un "meltdown". Questi comportamenti esprimono un bisogno o una frustrazione, con una varietà di reazioni (urla, pianto, ritiro, ecc.). È fondamentale capire l'origine di questi comportamenti per poter rispondere in modo efficace.
- A causa delle **differenze nell'esperienza sensoriale**, l'esperienza dello sport e dell'attività motoria per le persone autistiche può variare significativamente.



SUGGERIMENTI:

► Conoscere le esigenze sensoriali delle persone autistiche

- Prima di tutto, consigliamo di **distribuire un modulo all'inizio della stagione sportiva che includa una sezione sulle caratteristiche sensoriali** per aiutarvi a comprendere il profilo della persona autistica (disponibile nell'appendice).

► Creare un ambiente uditivo tranquillo

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

Level 1

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

Level 2

- Assicuratevi che le persone autistiche abbiano un **luogo tranquillo** in cui ritirarsi quando ne hanno bisogno.
- Se l'attività è all'aperto, fai **attenzione ai mezzi in movimenti** (biciclette, auto, ecc.).
- **Evita ambienti affollati.**
- **Sii consapevole di rumori** come il ticchettio degli orologi, il ronzio delle luci, i rumori della strada, i lavori di costruzione/manutenzione a distanza. Il minimo suono impercettibile può essere irritante e distraente (Simpson, 2016).

Level 3



► Considerazioni utili sull'illuminazione

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

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

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



Level 1



Level 2



Level 3

► Gestione degli odori negli ambienti sportivi

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

- Valutare l'uso di **prodotti neutralizzanti di odori** (deodoranti per ambienti o diffusori con profumi neutri).
- Scegliete prodotti per la pulizia **non profumati** o a basso odore.

- Considerate la possibilità di implementare **politiche sull'uso di profumi**.



Level 1



Level 2



Level 3





► Utilizzare strategie di rilassamento per affrontare gli ambienti

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

- **Crea stazioni sensoriali** con materiali tattili come palline con diverse texture, giocattoli morbidi o contenitori sensoriali riempiti di riso o fagioli. Permetti alle persone di esplorare queste stazioni per regolare gli stimoli sensoriali e ridurre lo stress.
- **Pause nella natura**: prevedete attività sportive all'aperto e includere passeggiate nella natura o giochi all'aperto. Connettiti con l'ambiente naturale e goditi gli effetti calmanti dell'aria fresca e del contesto naturalistico.

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

Level 1

Level 2

Level 3

Puoi consultare la sezione relativa alle situazioni impegnative.

3.2 Comunicazione e interazione: considerazioni chiave negli ambienti sportivi

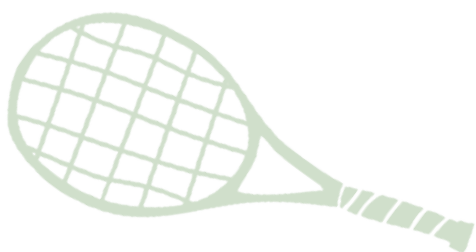
3.2.1 Comprendere le differenze nelle modalità di comunicazione

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

DA SAPERE

- Le persone autistiche comunicano in modi diversi e vari. Quando si lavora con persone autistiche, è fondamentale **identificare le loro specifiche esigenze di comunicazione** per facilitare il completamento delle attività. Comunicare con persone autistiche potrebbe richiedere agli operatori di acquisire nuove competenze e adottare metodi alternativi (Stevenson, 2008). Alcuni consigli sono tratti da Duquette et al., 2016.
- Possono avere difficoltà a comprendere il sottinteso, il secondo grado o le metafore, poiché in genere interpretano le parole alla lettera. Interpretare le battute, spesso basate sul sarcasmo o sulle allusioni, è quindi un compito complesso. Possono anche avere difficoltà con la comunicazione non verbale, in particolare con l'interpretazione delle espressioni facciali, del linguaggio del corpo e delle sfumature del tono di voce. Possono quindi evitare il contatto visivo e avere difficoltà a comprendere gli spunti sociali, a mantenere la conversazione o a gesticolare per rafforzare il significato del loro discorso. Questo può essere interpretato come maleducazione o disinteresse (Greaves-Lord et al., 2022) e ostacolare la sensazione di essere compresi o ascoltati in contesti di conversazione (Webster, 2018).
- Possono presentare un deficit di coerenza centrale, che si riferisce alla difficoltà di elaborare una situazione o un'informazione nel suo complesso, concentrandosi sui dettagli (a scapito di una visione generale).
- Le persone autistiche spesso affrontano **difficoltà di comunicazione legate a uno sviluppo ritardato del linguaggio o alla perdita delle abilità linguistiche** (Carlsson, 2019). Il linguaggio verbale potrebbe essere assente.
- Molte persone autistiche **sviluppano abilità di linguaggio e di parola, ma non a un livello tipico, e i progressi tendono ad essere irregolari**.
- Sebbene possano **acquisire rapidamente un ricco vocabolario** in particolari aree di interesse, la **comprensione potrebbe essere più lenta**.

- Possono avere una **buona memoria** per le informazioni udite o viste, leggere parole in tenera età ma **non capirne il significato**.
- **Potrebbero non rispondere al linguaggio degli altri o al proprio nome**, portando a fraintendimenti riguardo a difficoltà uditive (NIDCD, 2020).
- Le persone autistiche possono produrre **discorsi ripetitivi** che mancano di pertinenza rispetto alle conversazioni in corso. Possono ripetere frasi già udite in precedenza, una condizione chiamata ecolalia. Questo può manifestarsi in ecolalia immediata (ripetizione di parole appena ascoltate) o ecolalia differita (ripetizione di parole udite in un momento precedente).
- Possono parlare con una **voce acuta o melodica**, utilizzare un **linguaggio robotico** o impiegare **frasi standard** per avviare le conversazioni.
- Le persone autistiche possono mostrare **interessi altamente specializzati**, consentendo loro di fornire **monologhi dettagliati** su specifici argomenti di interesse, ma possono avere **difficoltà** nelle **conversazioni reciproche** sullo stesso argomento (Greaves-Lord et al., 2022).
- La **comunicazione aumentativa e alternativa** (CAA) può essere introdotta come una soluzione preziosa. La CAA comprende una varietà di modalità comunicative, tra cui **gesti, lingua dei segni, immagini, fotografie, oggetti, video e parole scritte**. Infatti, sono spesso utilizzati strumenti di comunicazione, sia in formati fisici che elettronici (ad esempio, telefoni cellulari, tablet o computer). **L'adozione di strategie di CAA offre il potenziale per favorire l'interazione sociale e facilitare una comprensione più profonda** (Hyman et al., 2020).
- Nell'attività sportiva, le conversazioni informali servono come passaggio per il legame sociale e l'instaurazione di connessioni tra compagni di squadra, ma alcune persone autistiche trovano **difficoltà nel partecipare anche a semplici discorsi**, vedendoli talvolta come irrilevanti per i loro interessi specifici. Questa **difficoltà nell'iniziare o partecipare a conversazioni informali** può portare involontariamente a fraintendimenti, poiché l'assenza di semplici discorsi può essere interpretata come mancanza di interesse o maleducazione.
- In generale, si raccomanda di utilizzare **un solo canale di comunicazione** (verbale o visivo), a seconda della comprensione indicata dalla persona stessa o da chi le sta vicino.



► Promuovere una comunicazione efficace

Chiedere all'atleta (o ai suoi familiari) informazioni sulla sua modalità di comunicazione (verbale - parole, frasi o non verbale - tablet, linguaggio dei segni, pittogrammi, ecc. Utilizzare un **linguaggio semplice e privo di ambiguità**, senza sfumature, metafore o gerghi, considerando il deficit di coerenza centrale comune ai soggetti autistici.

- Formulare le istruzioni in modo affermativo** (ad esempio, dire "Continua" invece di "Non fermarti") e personalizzare le interazioni indirizzandosi all'individuo per nome per stabilire un rapporto.
- Sollecitare l'atleta chiedendo alla persona di eseguire un compito semplice, come toccarsi il naso, prima di darle istruzioni per reindirizzare la sua attenzione.
- Presentare le istruzioni in modo sequenziale.**
- Dimostrare fisicamente ogni passo dell'attività** o del compito per fornire un riferimento visivo alla persona.
- Avoid double instructions.**
- Essere flessibili con il tempo:** essere pazienti e concedere abbastanza tempo all'individuo per assimilare le informazioni e tenere presente che alcune persone hanno bisogno di **ripetere ad alta voce le istruzioni per memorizzarle**. La guida per gli allenatori sportivi e i club della National Autistic Society consiglia di **lasciare 6 secondi tra ogni istruzione** per permettergli di essere compresa.
- Rispettare** il contatto visivo: evitare di insistere sul contatto visivo (contatto oculare) durante la comunicazione perché alcune persone potrebbero trovarlo faticoso.
- Creare un **ambiente che favorisce le domande** e chiedere attivamente se la persona ha compreso le istruzioni, favorendo una comprensione reciproca e completa del compito da svolgere.

Level 1



- Use visual aids
- **Utilizzare la Comunicazione Aumentativa e Alternativa**, inclusi **immagini, simboli, oggetti, app digitali, strumenti sensoriali e metodi scritti o basati su testo**. Per trovare dei pittogrammi, ad esempio, puoi visitare il sito web <https://arasaac.org/pictograms/search>. Per utilizzare i pittogrammi, rispetta le condizioni d'uso, in particolare il logo di ARASAAC e la citazione: I simboli pittografici utilizzati sono di proprietà del Governo di Aragona e sono stati creati da Sergio Palao per ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), che li distribuisce con una licenza Creative Commons BY-NC-SA.
- Se si utilizzano pittogrammi per comunicare, chiedere alla persona autistica o a qualcuno a lei vicino di scoprire **quale banca immagini utilizza**, in modo da potervi fare riferimento.
- **Utilizzate supporti visivi** e layout con immagini, simboli e colori per rappresentare le varie attività; questo aiuta le persone a capire meglio e a seguire le istruzioni (ad esempio, "cammina", "salta", "corri", "bevi",...).
- Far sapere alle persone **a che punto della sessione si trovano** visualizzando una tabella di marcia o uno spunto visivo.
- Utilizzare un **ausilio visivo per indicare che l'attività è terminata**: un gesto, una bandiera che sventola, ecc.

Level 2



3.2.2 Gestire le interazioni sociali

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

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

DA SAPERE

- Le differenze nelle abilità sociali tra gli individui autistici possono **manifestarsi in modi diversi** in base alle capacità linguistiche, allo stadio di sviluppo e all'età. Queste possono includere difficoltà nell'iniziare, mantenere e concludere interazioni, **difficoltà nella comprensione e nell'uso di segnali verbali e non verbali**, come il contatto visivo e i gesti, e difficoltà nel comprendere le convenzioni sociali non espresse in un determinato contesto (Hyman et al., 2020).
- L'interazione sociale può provocare ansia in alcuni individui autistici.
- Gli individui autistici dimostrano **lealtà, cura e onestà nelle amicizie**, ma incontrano persistenti **difficoltà nell'iniziare, comprendere e mantenere relazioni sociali** a causa di problemi di comunicazione e interazione. Queste difficoltà includono l'avvio di amicizie, la differenziazione tra amicizia superficiale e connessioni genuine, l'identificazione di amicizie sincere per prevenire lo sfruttamento e il mantenimento di queste relazioni (NAT, 2019).
- La teoria del "**problema della doppia empatia**" (Milton, 2012): le sfide comunicative tra individui autistici e non autistici derivano dalle reciproche differenze nello stile di comunicazione e nella comprensione.
- Contrariamente all'erronea convinzione che le persone autistiche non cercano interazioni sociali o amicizia, recenti ricerche indicano che gli individui autistici spesso trovano **maggior facilità e piacere nell'interagire con altri individui autistici**. Gli studi mostrano che queste interazioni sono contraddistinte da allineamento, entusiasmo e affetto condiviso, sottolineando l'importanza di pensieri e interessi simili nel favorire forti connessioni sociali tra gli individui autistici (Crompton et al., 2020; Williams et al., 2021). Questi risultati sfidano l'idea tradizionale che gli individui autistici abbiano carenze nelle abilità sociali o nel desiderio di socializzare, sottolineando che le differenze nei neurotipi possono influire sulla qualità delle relazioni e della comunicazione (Crompton et al., 2020).

- Le persone autistiche **sono più a rischio di essere vittime di violenza piuttosto che di manifestare comportamenti aggressivi, il che significa che dobbiamo essere vigili e mettere in atto misure per combattere la violenza.**
- Il **fair play** è una componente essenziale nello sport, fondamentalmente gli atleti autistici tendono già ad attenersi fedelmente alle regole e ad evitare il gioco scorretto, ma hanno bisogno di indicazioni ad esempio su come offrire aiuto a un avversario caduto e interagire in generale durante la partita.

Rispetta alcuni principi della comunicazione

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

► **Adotta un approccio individualizzato**

- Chiedete alla persona autistica perché partecipa al programma sportivo, quali sono i suoi interessi e quale stile di allenamento le si addice di più. Prendetevi il tempo necessario per conoscerla e per conoscere le sue capacità, i suoi interessi e le sue esigenze.
- Rispetta e adatta i **metodi di comunicazione preferiti** dell'individuo, che siano verbali, non verbali o strumenti di comunicazione alternativa e aumentativa (CAA). Fornisci accesso a strumenti e risorse che facilitano una comunicazione efficace.
- Lasciate che ogni persona autistica vi dica quale linguaggio preferisce usare per parlare di autismo: "persona autistica", "persona nello spettro autistico" o "persona con autismo".

Level 1

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

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

Level 1

- Incoraggiare e aiutare le persone autistiche** a trovare modi pratici per soddisfare i propri bisogni
- Inserire **opportunità di scelta** nel programma sportivo, permettendo agli individui di selezionare attività, attrezzature o livelli di partecipazione in base ai loro interessi e comfort.
- Evita di promuovere la conformità acritica** e invece permetti loro di esprimersi e prendere decisioni in maniera indipendente.

Level 2

- Consentire alle persone in cura di avere le risorse e la consulenza necessarie per aiutarle a sviluppare le capacità di autonomia, tra cui l'assertività, l'espressione di sé e la capacità di esprimere le proprie esigenze e preferenze.

Level 3



▶ **Stimola la motivazione e celebra i progressi**

- ❑ **Offrire feedback regolari, diversi e costruttivi** mentre gli atleti imparano nuove abilità, riconoscendo e rinforzando positivamente ogni passo che compiono nel loro progresso.
- ❑ **Utilizzare apprezzamenti** come incoraggiamenti verbali, sorrisi, applausi, pollice in su o “batti il cinque”, adattandoli alle preferenze e al comfort dell’individuo
- ❑ **Essere specifici con i complimenti**, ad esempio “bravo per aver corso velocemente”, “bravo per aver aspettato il tuo turno con calma”, ecc.

Level 1

- ❑ Offrire a ogni persona autistica spazio e supporto sufficienti per provare nuove attività (ad esempio, in disparte, in un luogo ben identificato o in un ambiente privato se non si sente a proprio agio in un gruppo).
- ❑ Utilizzare un sistema di ricompensa, come una piccola immagine di congratulazioni (una stella, un trofeo, ecc.).

Level 2

▶ **Costruire una dinamica di squadra inclusiva.**

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

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

3.3.1 Comprendere e adattarsi alle differenze motorie

DA SAPERE

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



► Comprendere il profilo della persona autistica

- Chiedere a ogni persona autistica se conosce il proprio corpo e determinare le proprie abilità fisiche: se sa correre, arrampicarsi, allungare le braccia e/o le gambe, piegare le gambe ecc.
- **Raccogliere informazioni** su ciò che gli **piace**, ciò che sa e ciò che **non gli piace e non sa**.
- Per questi primi 2 punti, consigliamo di **distribuire un modulo** all'inizio della stagione sportiva che includa una **sezione sulle caratteristiche motorie** per aiutare a comprendere il profilo della persona autistica (disponibile nell'appendice)
- **Lasciate che i partecipanti scelgano tra varie opzioni**, come sequenze di attività, ripetizioni, ruoli di squadra, colori, attrezzature, formazione di coppie o squadre o tempi di pausa.
- Consentite ai vostri destinatari di **fare pause ogni volta che è necessario** per ricaricarsi o riorganizzarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.
- Assicuratevi che ogni sessione di allenamento includa **almeno un'attività in cui l'atleta trovi successo e divertimento**, promuovendo esperienze positive.
- **Adattate le attività agli interessi dell'atleta** introducendo **elementi a tema**, come animali, supereroi, personaggi o giocattoli preferiti.

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



Level 1



Level 2



Level 3

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

► Adattare gli sport per gli atleti autistici

- Introdurre **formati più strutturati, ridurre la complessità, aumentare la probabilità di coinvolgimento positivo e modificare le regole del gioco** per un gioco strutturato. Tuttavia, l'adattamento non dovrebbe essere la prima intenzione perché è importante **non stigmatizzare le persone autistiche**. In generale, consigliamo di fare piccole **modifiche collettive** (che riguardano tutti nella sessione) per avere un'attività davvero inclusiva. Quindi, i seguenti consigli possono essere applicati a tutti i compagni di squadra della sessione (persone autistiche e persone neurotipiche) e, quando è veramente necessario, solo alle persone autistiche.
- **Zonizzare il gioco**: può assicurare che le persone nello spettro autistico abbiano spazi designati per ricevere, palleggiare e passare il pallone; evita sovraffollamento e invasioni dello spazio personale.
- **Introdurre gradualmente gli atleti alle attività**, sia osservando gli altri partecipare, visitando l'area di allenamento o iniziando con compiti individuali prima di integrarsi nelle attività di gruppo.

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



Level 1



Level 2



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



Level 3



3.3.2 Abbracciare la diversità cognitiva

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

DA SAPERE

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

► Rendere l'ambiente familiare

- ❑ **Offrire supporti visivi** come foto delle **strutture, spogliatoi, attrezzature e allenatori**, disponibili sul tuo sito web o di persona.
- ❑ Consentite al vostro pubblico di riferimento di **fare delle pause ogni volta che è necessario** per ricaricarsi o riorganizzarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.
- ❑ **Permettere** ai partecipanti di **visitare ed esplorare** l'ambiente **prima** di iniziare l'attività.
- ❑ **Implementare routine e strutture coerenti** nel programma sportivo per favorire la prevedibilità.
- ❑ **Offrire sessioni di prova** per permettere alle persone di sperimentare l'attività in un ambiente confortevole.

Level 1

Level 2

Level 3

► Assicurare coerenza e struttura

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

- Assicurarsi che le **sessioni di formazione seguano un pattern prevedibile**, comprensivo di **un'introduzione**, una **parte principale** della sessione e una **conclusione**. Infatti, strutturare le attività con inizi e conclusioni ben definite crea prevedibilità e facilita le transizioni all'interno dell'ambiente di formazione. Ad esempio, si possono **utilizzare timer** per segnalare l'inizio e la conclusione di specifici compiti.
- Dare al gruppo indicazioni di transizione, con un timer per vedere quanto tempo sta passando e con un segnale acustico, un'immagine di transizione che mostri l'attività successiva o un supporto verbale come "ancora due minuti, poi passeremo all'attività successiva".
- Fornire preparazione anticipata e informazioni sugli eventi imminenti** attraverso una combinazione di materiali scritti, visivi e comunicazione verbale.
- Fornire **un programma scritto/visivo** per la pratica e rivederlo con il gruppo all'inizio e tra le attività.
- Rimuovere inutile disordine e organizzare i materiali per ridurre al minimo le distrazioni visive**.
- Etichettare le singole attività, aree ed equipaggiamenti con marcatori visivi per migliorare la chiarezza e agevolare la navigazione.
- Utilizzare separatori o segnalatori fisici nella stanza**, come schermi, pareti mobili, nastri adesivi, coni, bandiere o gessetti, per stabilire chiare limitazioni visive tra le diverse aree di attività.
- Se ci sono **modifiche al programma, annunciatele in anticipo** e spiegate chiaramente i motivi.
- Esponete una **tabella di marcia e/o un indicatore visivo** per indicare a che punto della sessione vi trovate e cosa vi aspetta.
- Utilizzare un **ausilio visivo per indicare che l'attività è terminata**: un gesto, una bandiera sventolata, ecc.
- Mantenere **routine e struttura coerenti tra le sessioni di allenamento**.



Level 1





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

Level 2

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

Level 3



► **Aiutare a progredire.**

- **Ripeti le diverse sequenze** dell'esercizio un numero sufficiente per l'apprendimento.
- Fornisci un **feedback regolare, vario e costruttivo** mentre gli atleti imparano nuove abilità, riconoscendo e rinforzando positivamente ogni passo che compiono nel loro progresso.
- Usa **elogi come incoraggiamento verbale, sorrisi, applausi, pollice in su o dare il cinque**, adattati alle preferenze e al comfort dell'individuo.
- Utilizza la **guida fisica** per consentire l'esecuzione di un movimento quando questo è utile e il contatto fisico è accettato dalla persona autistica.
- Aiuta gli atleti a **stabilire obiettivi individualizzati e raggiungibili** che offrono frequenti opportunità di successo e crescita in diversi periodi di tempo (sedute di allenamento, settimane, mesi e anni...).
- **Incentiva l'ampliamento delle abilità acquisite** per mantenere la motivazione per ulteriori sviluppi. Ad esempio, se un atleta gestisce abilmente un pallone da basket, incoraggialo a esercitarsi con la mano non dominante.
- **Offri opportunità agli atleti di assumersi responsabilità aggiuntive**, come ad esempio svolgere il ruolo di "assistente allenatore" dimostrando gli esercizi, preparando l'attrezzatura, incoraggiando i compagni o persino insegnando ad altri nuove abilità, non necessariamente legate allo sport.

Level 1

Potete adattare e utilizzare la scheda di valutazione disponibile in appendice.



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

Level 2

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

Level 3



3.4 Garantire la sicurezza e il sostegno alle persone autistiche

3.4.1 Miglioramento delle misure di sicurezza

DA SAPERE

- In alcuni casi le persone autistiche **non manifestano il dolore come le persone neurotipiche**.
- Alcune persone autistiche **non sempre prevedono le conseguenze delle loro azioni** e alcune hanno un **senso limitato del pericolo**.
- Le persone autistiche **corrono un rischio maggiore di essere vittime di violenza piuttosto che di manifestare un comportamento aggressivo**, per questo è necessario essere vigili e mettere in atto misure per combattere la violenza.
- I **comportamenti ripetitivi** possono aiutarli a **calmarsi**.



► Fare attenzione alle regole di sicurezza

- Stai attento agli infortuni**, poiché alcune persone autistiche potrebbero continuare a partecipare senza rendersi conto di aver subito un infortunio.
- Sii particolarmente vigile riguardo alle aggressioni** subite e, soprattutto, rifiuta sistematicamente e fermamente qualsiasi comportamento esclusivo o aggressivo (verbale o fisico) che osservi. Non lasciare che le prese in giro passino inosservate (anche sotto il pretesto dello “scherzo”) e dai un buon esempio di attitudine premurosa che valorizza tutte le differenze, qualunque esse siano.
- Consentite al vostro pubblico di riferimento di fare delle pause ogni volta che è necessario per ricaricarsi o riorganizzarsi, incoraggiando un sano equilibrio tra impegno e riposo.

Level 1

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

Level 2

3.4.2 Strategie di supporto per affrontare situazioni difficili

DA SAPERE

- Nel **lavorare con persone autistiche**, ci sono situazioni che possono portare a **livelli di stress elevati**, specialmente durante le crisi quando egli/lei si impegna in comportamenti di disagio, autolesionistici o aggressivi che evocano paura o preoccupazione. Queste situazioni sono spesso **complesse e sfidanti** da comprendere appieno, poiché sono spesso legate a fattori che sono per lo più al di là del nostro controllo immediato. È cruciale affrontare tali situazioni “sfidanti” con un focus sull'identificare e rimuovere i bisogni urgenti non espressi e non soddisfatti dell'individuo.
- Quando una persona autistica si sente completamente sopraffatta, può avere un “meltdown”. Questi comportamenti hanno sempre una ragione e sembrano comunicare qualcosa, rispondono a un bisogno, a una mancanza, a una frustrazione. Il modo in cui queste reazioni si manifestano varia da persona a persona. Possono comportare sfoghi verbali, come urla o pianti, azioni fisiche, come colpire, o un completo ritiro e chiusura, noto come “shutdown”. La chiave è individuare le soluzioni nell'ambiente.
- L'esposizione prolungata allo stress e al sovraccarico sensoriale può portare ad una condizione nota come **burnout autistico**
- Le persone autistiche possono sviluppare un alto rischio di depressione a causa dei loro deficit nella regolazione delle emozioni, dell'ansia e di conseguenza dell'isolamento sociale. Possono inoltre sperimentare elevati livelli di stress e ansia in risposta a cambiamenti improvvisi, sottolineando la necessità di una struttura e di un preavviso per gestire tali sfide (Webster, 2018).
- Le persone autistiche possono manifestare comportamenti a rischio come :
 - **Aggressività**: Può assumere diverse forme. Può essere verso gli altri (urlare, graffiare, mordere, colpire, spintonare, ecc.), verso gli oggetti e i materiali (distruggere o deteriorare) e verso se stessi (automutilazione, graffiare, colpire, ecc.).
 - **Ritiro**: Può assumere la forma di isolamento, rifiuto dell'interazione, rifiuto di partecipare a un'attività, ecc.
 - **Fuga**: Si manifesta con la fuga fisica dall'attività, dall'interazione o dal luogo.

- Le cause di questi comportamenti possono essere generate da diversi fattori:
 - Una o più difficoltà sensoriali
 - Difficoltà a comunicare o a farsi capire
 - Il dolore
 - Reazione all'imprevisto
 - Frustrazione
- In caso di situazioni difficili, è importante riconoscere quando il comportamento è legato a bisogni non soddisfatti e adottare misure per affrontare tali bisogni. Il modo migliore per ridurre tali comportamenti è assicurarsi di comprendere in primo luogo perché stiano accadendo (NAT, 2019).
Valutare i fattori che possono aumentare il rischio di situazioni difficili, tra cui (NICE, 2013):
 - **Barriere nella comunicazione:** difficoltà nel comprendere situazioni o esprimere bisogni che possono portare a frustrazione o ansia,
 - **Condizioni associate:** dolore, disturbi gastrointestinali, ansia, depressione o problemi di sviluppo neurologico come l'ADHD (disturbo da deficit di attenzione con o senza iperattività),
 - **Ambiente fisico e fattori sensoriali:** sovraccarico sensoriale, disagio o ambiente inadeguato,
 - **Ambiente sociale:** problemi a casa, a scuola, al lavoro, nel tempo libero, ecc,
 - **Cambiamenti di routine e mancanza di prevedibilità:** cambiamenti improvvisi o mancanza di struttura possono causare disagio,
 - **Cambiamenti legati allo sviluppo:** periodi di transizione, come la pubertà, cambiamenti fisici o ormonali,
 - **Abuso:** sperimentare lo sfruttamento o l'abuso.



► Anticipare e prevenire le situazioni difficili

- **Fate attenzione al sovraccarico emotivo e sensoriale** e assicuratevi di individuare tempestivamente i segnali di stress, in modo da poter reagire immediatamente offrendo una pausa o un'altra attività. (vedi riquadro "Da sapere").
- **Parlate prima del meltdown** con le persone autistiche con semplici domande: "Cosa vuoi che faccia se hai un meltdown?". "Cosa ti fa sentire meglio?"
- Lo sport può essere fonte di frustrazione, quindi è necessario fornire un sostegno emotivo in caso di fallimento: complimenti per il lavoro ben fatto, possibilità di fare una pausa o di svolgere un'attività che piace, ecc.
- **Incoraggiare i comportamenti autostimolatori** (comunemente chiamati "stimming"), intervenendo solo se l'individuo prova disagio o danno, Questi comportamenti hanno uno scopo e, se non causano danni o disagio, permettere all'individuo di autoregolarsi è fondamentale.

- Predisporre un angolo tranquillo nella palestra con alcuni oggetti come palline antistress, giocattoli sensoriali, ecc.

- Predisporre una stanza o un'area designata al riposo in cui gli individui possano ritirarsi o accedere a seconda delle necessità.

Level 1

Level 2

Level 3

► Gestire le situazioni difficili e ripristinare la calma

- **Evitare l'affollamento intorno alla persona in crisi:** meno persone ci sono, meglio è.
- Se la persona ha un **oggetto di conforto** o altri **oggetti che la rassicurano**, darglielo.
- Non toccate la persona se non ve l'ha chiesto (nemmeno una mano sulla spalla per confortarla).
- Se la persona è aggressiva, **rimanete a distanza per lasciarle spazio** (tranne in caso di automutilazione).
- Una volta che la persona si è calmata, **prendete nota di quanto è accaduto per aiutarvi a capire e anticipare le crisi future** (comportamenti osservati, possibili fattori scatenanti, azioni efficaci e inefficaci).
- Mantenete la calma e **assicuratevi che il vostro comportamento verbale** (tono di voce, parole usate, ritmo del discorso) **e non verbale** (linguaggio del corpo) **siano rassicuranti**. Ad esempio, potreste dire: "Sono qui per aiutarti, non preoccuparti, andrà tutto bene".
- **Non insistete per ristabilire una conversazione verbale e utilizzate ausili visivi o scritti (immagini, mappe delle emozioni, pittogrammi, ecc.)**. Una pratica comune, che spesso funziona bene, è quella di **comunicare con la persona tramite un messaggio di testo** (o di scrivere un breve messaggio su un'applicazione di elaborazione testi e mostrare alla persona il proprio telefono): la parola scritta è generalmente più efficace della parola parlata.



Level 1

- In caso di autolesionismo, **intervenire rapidamente, con delicatezza ma con fermezza**. Se viene usato un oggetto, rimuoverlo e sostituirlo con un oggetto non minaccioso e rilassante, come una palla antistress o un oggetto sensoriale.
- Una volta che si sono calmati, **non puniteli**. Chiedete loro come si sentono e cosa può aiutarli a continuare a sentirsi meglio.
- Una volta individuato lo stimolo, è importante **osservare l'ambiente per cercare la fonte di stress ed eliminarla**.

- **Impegnatevi in conversazioni** e discussioni, piuttosto che ricorrere a punizioni pubbliche, a critiche o a individuazioni, che possono influire negativamente sulla fiducia e sull'autostima.
- In caso di fuga, non bloccateli: **lasciateli liberi di muoversi mentre cercate di guidarli in un luogo tranquillo**.



Level 2



Level 3



3.5 Attori sociali da mobilitare

3.5.1 Coinvolgere le famiglie

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

DA SAPERE

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

► Costruire una relazione di fiducia con i genitori

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

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

Level 1

Level 2

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

Level 3

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

DA SAPERE

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

► **Costruire una dinamica di squadra inclusiva**

- ❑ Determinare con la persona autistica se vuole **parlare della sua diagnosi al gruppo e come vuole** farlo (se preferisce che sia l'allenatore a parlare al suo posto, se vuole essere presente o no, ecc.).
- ❑ Coinvolgere i partecipanti nel processo di **scelta di un nome di squadra**, questo incoraggia un senso di appartenenza e unità all'interno del gruppo.
- ❑ **Rispettare il desiderio** dell'individuo di trascorrere del tempo da solo.
- ❑ Dimostrare **comportamenti cooperativi** e lavorare armoniosamente con gli altri può dare un esempio positivo ai partecipanti.
- ❑ **Sconsigliare confronti** tra atleti.

Level 1

- **Promuovere l'incoraggiamento positivo e la celebrazione dei successi** individuali e di squadra.
- **Rimanere vigili per qualsiasi segno di violenza o bullismo**, affrontando tempestivamente e con fermezza tali comportamenti. Non esitare ad intervenire e a interrompere le azioni escludenti o aggressive, che siano verbali o fisiche. La derisione non dovrebbe mai essere tollerata, indipendentemente dal suo essere camuffata come uno "scherzo".

Level 1

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

Level 2

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

Level 3

A proposito di sport competitivi:

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

Ad esempio, se un individuo autistico preferisce non competere, potrebbe **comunque partecipare alle sessioni di allenamento**. Inoltre, se desiderano sostenere la squadra senza partecipare alle competizioni, potrebbero **contribuire alle attività logistiche o fornire assistenza ai compagni di squadra**, promuovendo un senso di inclusione e partecipazione nella comunità sportiva. Infine, dare priorità alle preferenze individuali e fornire opzioni flessibili garantisce che tutti possano godere dei benefici della partecipazione allo sport in un modo che soddisfi le loro esigenze e abilità uniche.





PARTE 4:

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



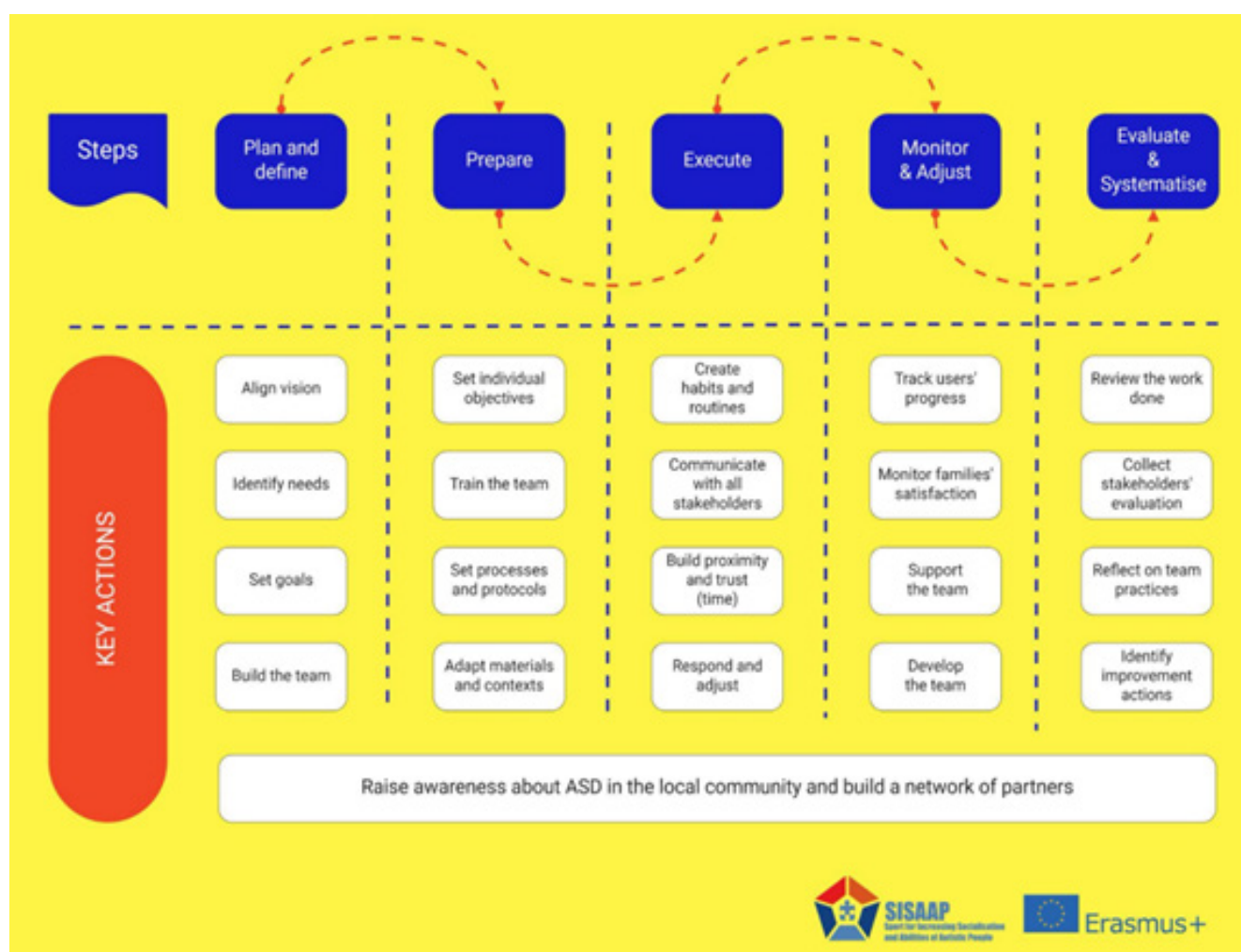
4.1 Guidelines and organisational strategies for establishing inclusive sports programs for autistic individuals

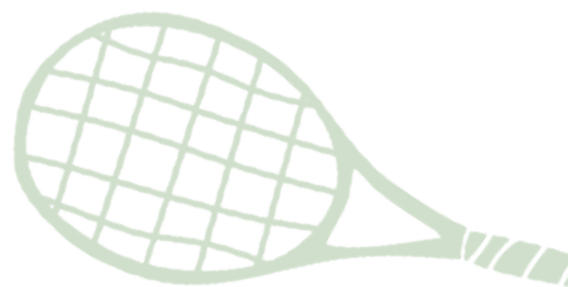
4.1.1 Cinque passi per costruire il progetto

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

2**Analizzare le risorse disponibili sia nell'organizzazione che nella comunità locale**

- Esaminare il quadro legale e le politiche associate

3**Stabilire degli obiettivi**

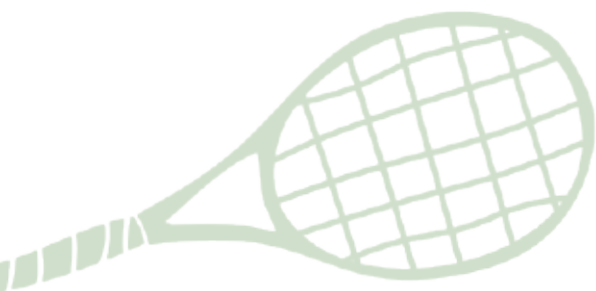
- Definire i profili professionali che state cercando
- Identificare i benefici della vostra iniziativa

4**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

5**Preparare un budget****6****Costruire un piano aziendale**

- Identificare possibili fonti di reddito: Fondi pubblici, Donazioni private, Sponsorizzazioni, Partnership, Contributi non monetari (attrezzature, infrastrutture, ecc)

7**Assegnare un team al progetto (Risorse Umane) e 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
- 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

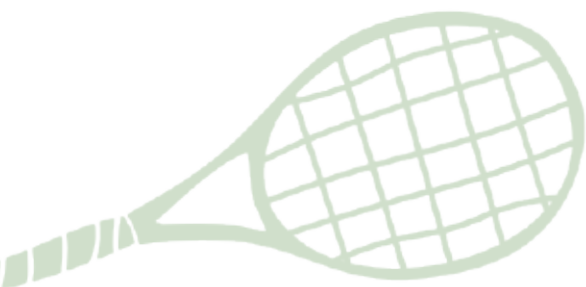
4

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

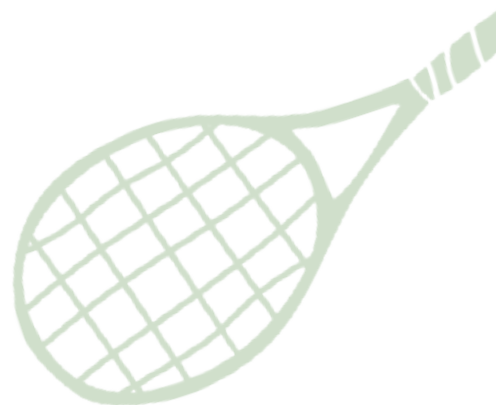
Comunicazione

- 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 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
- Coinvolgerle e comunicare frequentemente

3

Lavoro di squadra e benessere della squadra

- Feedback individuale dal leader ogni tre mesi
- Questionari sul benessere di squadra e 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)
- Enfatizzare la comunicazione aperta nel team con l'obiettivo di avere un buon feedback e regolare il programma
- Offrire formazioni sull'autismo con esperti almeno due volte all'anno



Passo 5: Valuta e sistematizza

1

Revisione del lavoro svolto

- Valutare i risultati ottenuti alla luce degli obiettivi raggiunti
- Raccogliere il feedback degli stakeholder: Utenti, Familiari degli utenti, Organizzazioni partner, Sponsor
- Identificare gli aggiustamenti e i miglioramenti necessari
- Celebrare i successi come squadra

2

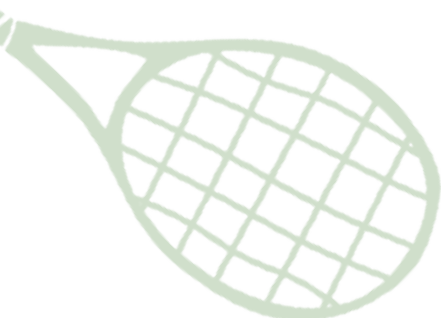
Riflettere sul lavoro svolto

- Concentrarsi sulle competenze trasversali e sul lavoro di squadra
- Identificare opportunità per la formazione e lo sviluppo individuale e di squadra
- Identificare possibili cambiamenti e innovazioni nell'organizzazione e nella gestione del team
- Identificare miglioramenti nel servizio

3

Pianificare la nuova iniziativa/progetto

- Includere azioni di miglioramento nella progettazione del nuovo progetto
- Progettare una strategia per mantenere il contatto con gli stakeholder e mantenere viva la rete



4.1.2 Focus sulla comunicazione

► Per il lancio del progetto:



La conferenza stampa:

L'invito:

- Studiate i media per vedere chi sono i vari contatti nelle sezioni che vi interessano e create una lista stampa;
- Inviare l'invito almeno 1 mese prima della conferenza stampa;
- Indicare chiaramente la data, il luogo e l'ora della conferenza stampa;
- Non dimenticate di inserire il numero di telefono del contatto (stampa) del responsabile;
- Indicare con precisione la sezione pertinente "per le sezioni sport e società";
- Presentare l'argomento della conferenza stampa e alcuni punti salienti per suscitare l'interesse dei giornalisti con alcune cifre: la somma di denaro investita nel progetto, il numero di persone autistiche che possono essere ospitate, ecc;
- Inviare gli inviti: alla redazione o alla sezione interessata + ai giornalisti + al caporedattore;
- 10 giorni prima della conferenza stampa, contattate ogni giornalista della vostra lista per ricordare l'evento e assicurarvi della sua presenza.

La scelta della data e dell'ora:

- Organizzatela tra i 7 e i 10 giorni prima del lancio dell'attività;
- Tra il martedì e il venerdì;
- Scegliere un giorno senza altri eventi importanti;
- Preferibilmente al mattino;
- Evitare l'estate (luglio-agosto).

La conferenza:

- Assicuratevi di avere un elenco delle presenze quando accogliete i vostri ospiti;
- 20-30 minuti al massimo + tempo per interviste/domande e per la dimostrazione dell'attività;
- Presentare i relatori;
- L'obiettivo è annunciare il vostro nuovo progetto sport e autismo e presentarlo in anteprima: come è nato il progetto, alcune informazioni sulla situazione delle persone autistiche sul vostro territorio, quali attività saranno disponibili.

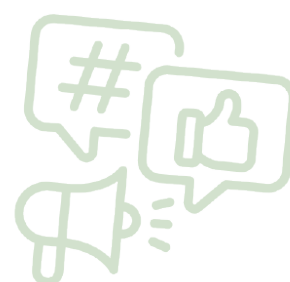
Comunicato stampa:

- L'obiettivo è quello di informare i media del vostro nuovo progetto e di aiutarli a scrivere un articolo;
- Inviatelo subito dopo la conferenza stampa;
- 1 pagina al massimo;
- Per la redazione, utilizzate le regole delle 5 W: Who, Why, Where, When, What, per spiegare il vostro progetto.
- Considerate di utilizzare la tecnica della piramide rovesciata, in cui si inizia con gli aspetti più importanti e si finisce con quelli meno importanti. I giornalisti non hanno molto tempo e scartano facilmente il vostro comunicato stampa se non vedono subito il valore della notizia.

► Per il lancio del progetto e lo stato di avanzamento generale del progetto:

Social network:

- Comunicate regolarmente sui vostri social network;
- Inserite le icone dei vostri social network sul vostro sito web;
- Includete foto nei vostri post, avendo cura di rispettare i diritti d'autore;
- Adattate i vostri post alle particolarità di ogni rete:
 - Facebook: formato di pubblicazione: 1080 x 1080 px (à privilégier) o 1080 x 1350 px
 - X (ex Twitter) : Limite di 280 caratteri
 - Instagram: formato di pubblicazione: 1080x1350 px (da preferire) o 1080 x 1080 px



- Adattate il vostro orario alle particolarità di ogni rete:
 - Facebook: nei giorni feriali dalle 6.00 alle 9.00 o dalle 12.00 alle 15.00; nei fine settimana dalle 12.00 alle 13.00.
 - X: nei giorni feriali prima delle 9.00, dalle 11.00 alle 13.00 o dopo le 17.00
 - Instagram: nei giorni feriali dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00; nei weekend dalle 16.00 alle 20.00
 - LinkedIn: nei giorni feriali dalle 7.00 alle 9.00, alle 12.00 e dalle 17.00 alle 18.00 (evitare il venerdì pomeriggio/sera)

Sito web:

- Assicuratevi di aver aggiornato il calendario del vostro sito web con i dettagli di tutti gli eventi che si verificano nell'ambito del progetto.
- Pubblicare un comunicato stampa sul progetto
- Considerate la possibilità di pubblicare un visual con la timeline del progetto e le tappe più importanti
- Pubblicare regolarmente blog o interviste con le persone coinvolte nel progetto.
- Pensate al SEO e fate delle ricerche sulle migliori parole chiave da utilizzare per promuovere il progetto.



4.2 Trovare un sostegno finanziario per il programma

In Francia:



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

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](#)

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](#) e il sito web del Groupement National des Centres de Ressources Autisme (GNCRA) [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 Croatia:



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.

ESPECTRO

In Portugal:



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

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

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

4.3 Quali sport e come

Questa sezione ha lo scopo di aiutare il settore sportivo a selezionare gli sport da praticare e la configurazione più adatta, grazie a:

- Una tabella che illustra le diverse configurazioni (individuale, di gruppo, all'aperto, al coperto) con le competenze che promuovono, i benefici per i partecipanti e i punti da tenere d'occhio per i supervisori.
- Un elenco degli sport, con le loro caratteristiche principali, le abilità che mirano a sviluppare e il loro grado di adattabilità.
- Una tabella che illustra i diversi tipi di composizione del gruppo possibili, presentando i vantaggi e i punti di attenzione per le persone autistiche e i supervisori.
- Raccomandazioni sulla frequenza e sulla durata delle sessioni, per garantire che il ritmo sia adattato alle esigenze dei partecipanti.
- Esempi di sessioni adattate alle persone autistiche.

4.3.1 Scelta dello sport

Innanzitutto, nessuno sport è controindicato per le persone con autismo, anche se ogni sport offre vantaggi specifici e può richiedere un adattamento. Un'indagine condotta nell'ambito del progetto Sacree, ad esempio, ha chiesto alle persone autistiche quali sport praticassero, e questi erano vari: nuoto, fitness, polisportiva, calcio, camminata, ciclismo, arti marziali, arrampicata, corsa, equitazione, rugby, atletica, pallacanestro, danza, yoga, tennis, scherma, tennis da tavolo, golf, pallamano, pallavolo, tiro con l'arco, badminton, boxe, surf o parkour.

Il campo delle possibilità è quindi aperto alle strutture in termini di scelta delle attività e le tabelle che seguono hanno lo scopo di guidarvi nella selezione.



	Descrizione	Esempi di sport	Abilità sviluppate	Vantaggi	Punto di vigilanza
Individuale	Può essere fatto da soli, in gruppo o meno	Nuoto, Ciclismo, Golf, Tiro con l'arco, Yoga, Fitness, Surf, Arrampicata, Danza, Tennis, Arti marziali	Coordinazione, abilità motorie fini e grossolane, resistenza, fiducia in se stessi	Autonomia, gestione personale dello sport al proprio ritmo, sviluppare il gusto per lo sport	Isolamento, mancanza di stimoli sociali, rumore e rumore
Collettivo	Richiede almeno un partner per avere successo	Calcio, Tennis, Pallacanestro, Danza, Rugby, Pallamano, Pallavolo, Baseball	Abilità sociali, cooperazione, comunicazione, coordinazione, empatia e collaborazione	Apprendimento di abilità sociali, gestione delle relazioni interpersonali	Difficoltà nella gestione di un numero elevato di partecipanti, sovraccarico sensoriale, gestione di vittorie e sconfitte, comprensione delle regole
All'aperto	Si svolge principalmente all'aperto	Escursionismo, Ciclismo, Golf, Calcio, Tennis, Equitazione, Yoga, Surf, Camminata, Corsa, Sci, Parkour, Arrampicata	Resistenza, equilibrio, autonomia, gestione dell'ambiente naturale	Riduzione dello stress, migliore gestione dell'ansia grazie all'ambiente naturale, lato avventura	Eventi imprevisti, gestione del tempo e cambiamenti ambientali
All'interno	Utilizzato principalmente in ambienti chiusi	Nuoto, Ginnastica, Boxe, Multisport, Arti marziali, Judo, Tennis, Tennis da tavolo, Badminton, Yoga, Parkour, e-sport, Danza	Coordinazione, motricità fine, flessibilità, concentrazione	Ambiente più prevedibile e stabile, riduzione degli stimoli esterni	Sensazione di confinamento, rischio di noia
Strumento/ Materiale	Uso permanente di un attrezzo (racchetta, palla)	Tennis, Tennis da tavolo, Golf, Badminton, Tiro con l'arco, Equitazione	Sviluppo della precisione e della motricità fine	Destrezza, precisione, coordinazione, concentrazione	Difficoltà a padroneggiare lo strumento, frustrazione nel maneggiarlo
Opposizione, faccia a faccia	Confronto diretto con uno o più avversari	Avversario: Judo, Boxe, Rugby, Calcio.	Apprendimento della gestione dello stress e della resilienza. Sviluppo di strategie e gestione della competizione	Gestione dello stress, resistenza, reattività, processo decisionale, concentrazione, strategia, reattività, processo decisionale	Rischio di ansia dovuto al confronto diretto, all'alta pressione, alla difficoltà di gestire le emozioni durante il confronto, al sovraccarico sensoriale.
Aperto	Ambiente incerto e/o tipo di azioni da eseguire	Calcio, Rugby, Corso, Danza, Parkour	Sviluppo dell'adattabilità, rapidità decisionale	Adattabilità, rapidità decisionale, gestione dello stress	Difficoltà di adattamento all'imprevisto, stress legato all'incertezza
Chiuso	Ambiente stabile e prevedibile (chiuso) e azioni progettate per lo sport.	Tiro con l'arco, Golf, Badminton, Scherma	Stabilità, controllo ambientale, prevedibilità delle azioni.	Precisione, concentrazione, gestione delle ripetizioni	Rischio di perdita di motivazione, mancanza di sfide

Sport	Individuale / Collettivo	Indoor / Outdoor	Competenze coperte	Punto di vigilanza	Possibilità di adattare lo sport alle esigenze dei partecipanti (modifica delle regole, del livello, ecc.).
Ginnastica	Individuale/ Collettivo	Indoor	Coordinazione, flessibilità, equilibrio, abilità motorie	Rischio di lesioni, difficoltà di comprensione delle istruzioni	Basso
Escursioni	Individuale	Outdoor	Resistenza, equilibrio, capacità motorie, gestione dello stress	Gestire l'imprevisto all'aperto	Basso
Tiro con l'arco	Individuale	Indoor e Outdoor	Concentrazione, destrezza, pazienza, coordinazione	Rischio di lesioni, gestione della pazienza	Basso
Ciclismo	Individuale	Outdoor	Coordinazione, abilità motorie, resistenza, equilibrio	Rischio di lesioni, gestione dell'imprevisto all'aperto	Medio
Corsa	Individuale	Outdoor	Resistenza, cardio, capacità motorie, gestione dello stress	Affrontare l'imprevisto all'aperto	Medio
Arrampicata	Individuale	Indoor e Outdoor	Coordinazione, destrezza, concentrazione, fiducia in se stessi	Rischio di lesioni, stress da altezza	Medio
Ballo	Individuale	Indoor	Coordinazione, flessibilità, creatività, abilità sociali	Sovraccarico sensoriale con la musica, difficoltà a seguire il ritmo della coreografia	Medio/Alto
Equitazione	Individuale	Outdoor	Equilibrio, abilità sociali, fiducia in se stessi, concentrazione	Rischio di lesioni (per l'animale e per la persona), necessità di un buon rapporto tra la persona e il cavallo	Medio
Yoga	Individuale	Indoor	Equilibrio, gestione dello stress, coordinazione, flessibilità	Difficoltà a rimanere concentrati	Alto

Sport	Individuale / Collettivo	Indoor / Outdoor	Competenze coperte	Punto di vigilanza	Possibilità di adattare lo sport alle esigenze dei partecipanti (modifica delle regole, del livello, ecc.).
Nuoto	Individuale	Indoor	Coordinazione, abilità motorie, equilibrio, gestione dello stress	Rumore, folla e odore di cloro	Alto
Parkour	Individuale	Indoor e Outdoor	Coordinazione, flessibilità, equilibrio, abilità motorie, cardio	Rischio di lesioni, difficoltà a comprendere le istruzioni	Alto
Calcio	Collettivo	Outdoor	Coordinazione, abilità sociali, resistenza, abilità motorie	Gestione della vittoria e della sconfitta, gestione del contatto fisico, difficoltà a comprendere le istruzioni	Alto
Sport da combattimento	Collettivo	Indoor	Coordinazione, destrezza, fiducia in se stessi, gestione dello stress, gestione delle aggressioni	Rischio di lesioni, gestione della vittoria e della sconfitta, gestione del contatto fisico	Alto
Pallamano	Collettivo	Indoor	Coordinazione, abilità sociali, abilità motorie, cardio	Gestione della vittoria e della sconfitta, difficoltà a comprendere le istruzioni	Alto
Golf	Collettivo	Outdoor	Coordinazione, concentrazione, pazienza, abilità motorie	Gestione della vittoria e della sconfitta, gestione della pazienza	Alto
Tennis	Collettivo	Indoor e Outdoor	Coordinazione, destrezza, concentrazione, abilità motorie	Gestione della vittoria e della sconfitta, difficoltà a comprendere le istruzioni	Alto
Tennis tavolo	Collettivo	Indoor	Concentrazione, destrezza, pazienza, coordinazione	Gestione della vittoria e della sconfitta	Alto
Badminton	Collettivo	Indoor	Coordinazione, abilità motorie, riflessi, abilità sociali	Difficoltà di comprensione delle istruzioni	Alto

4.3.2 In che modo?

4.3.2.1 Composizione del gruppo

Gruppo misto di persone autistiche e neurotipiche

<p>Vantaggi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promuove l'inclusione e lo sviluppo di abilità sociali e di cooperazione per le persone autistiche. • Crea un ambiente di apprendimento inclusivo • Vantaggi per le persone neurotipiche
<p>Punti da tenere in considerazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potenziale sovraccarico sensoriale e difficoltà di integrazione per le persone autistiche • Mantenere una dinamica equilibrata tra tutti i partecipanti • È necessario preparare degli adattamenti.



Una persona autistica in un gruppo neurotipico, con un educatore specializzato aggiuntivo.



<p>Vantaggi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inclusione supervisionata, sviluppo delle abilità sociali con supporto diretto. • Creazione di un ambiente di apprendimento inclusivo • Vantaggi per le persone neurotipiche • Riduzione del carico di lavoro per l'educatore primario
<p>Punti da tenere in considerazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di integrazione per le persone autistiche • Instaurazione di un rapporto di fiducia. • Costi aggiuntivi per l'educatore specializzato • Gestione della logistica per coordinare l'educatore specializzato e l'educatore di gruppo.

Gruppo composto esclusivamente da persone autistiche.

Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare le abilità sociali e cooperative delle persone autistiche. • L'approccio pedagogico può essere facilitato perché è specifico per le esigenze delle persone autistiche.
Punti da tenere in considerazione	<ul style="list-style-type: none"> • Richiede un elevato livello di formazione • Possibilità di sovraccarico sensoriale, difficoltà di integrazione. • Mantenere il coinvolgimento di tutti. • Essere attenti alle esigenze specifiche di ogni persona e alla sua sicurezza.

Lezione individuale

Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> • Attenzione e supporto personalizzati in base alle esigenze. • Migliora l'autostima della persona autistica. • Logistica semplificata
Punti da tenere in considerazione	<ul style="list-style-type: none"> • Limita le opportunità di socializzazione della persona autistica. • Crea un rapporto di fiducia. • Costi aggiuntivi HR (risorse umane) per la struttura

Gruppo che prevede la partecipazione di membri della famiglia o di amici intimi.

Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> • Rafforzamento dei legami familiari, sostegno emotivo diretto, ambiente sicuro. Stimola il loro interesse per lo sport. • Migliora la salute mentale dei propri cari. • Alleggerisce il carico dell'allenatore. • Può portare a un aumento dei soci.
Punti da tenere in considerazione	<ul style="list-style-type: none"> • Possibile confusione tra ruoli familiari ed educativi • Mantenere una dinamica equilibrata tra tutti i partecipanti

Attività che coinvolge un animale

Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> • Riduzione dello stress, miglioramento della gestione emotiva, sviluppo della fiducia in se stessi per le persone autistiche
Punti da tenere in considerazione	<ul style="list-style-type: none"> • Rischio di isolamento. • Attenzione alla sicurezza • Alto costo dell'attività (cura degli animali, alimentazione)

4.3.2.2 Esempi di sessioni

Questa sezione contiene esempi di sessioni sportive adattate a persone autistiche, realizzate da alcuni partner del progetto Sacre. Troverete:

- Alcuni esercizi per sviluppare le abilità motorie.
- Una sessione di “giochi atletici” dell’ASPTT di Caen,
- Una sessione di “giochi con la palla” dell’ASPTT di Caen,
- Una sessione di “giochi ginnici” dell’ASPTT Caen,
- Una sessione di allenamento di calcio a cura della Romulea Autistic Football club,
- Una sessione di surf a cura di Inovar Autismo,
- Esempi di attività per lo sviluppo delle capacità motorie (per bambini e adulti)



Esempi di attività per lo sviluppo delle capacità motorie (per bambini e adulti):

Per bambini e adulti	Per i bambini
<ul style="list-style-type: none"> • Prendere le palle in volo • Danza • Saltare su un trampolino • Arrampicarsi • Strisciare nei tunnel • Giochi di lotta e cattura • Palleggiare con la palla • Guidare un triciclo o una bicicletta • Stare in equilibrio su una gamba sola • Rotolare su tappeti 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendere le bolle di sapone • Filastrocche e canzoni gestuali (testa, spalle, ginocchia, dita dei piedi) • Giochi di immobilità (1,2,3,Soleil; il re del silenzio, la statua di pietra) • Imitare i movimenti degli animali (galoppare, ondeggiare, saltare)



SÉANCE N°1 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

THÈME : "JEUX ATHLÉTIQUES"

ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**; frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

JEU DES ANIMAUX

10' À 15'

CONSIGNES:

Se déplacer d'un point A à un point B en imitant un animal : faire le crabe, la grenouille, l'oiseau (batter des ailes), la sardine (sauter à pied joints), ... (possibilité d'utiliser des pictogrammes si c'est plus parlant).

OBJECTIFS:

Réussir à se déplacer du point A au point B sans s'arrêter, en effectuant des déplacements complexes.

SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite. Changer d'animal avant l'arrivée au point B.

PARCOURS MOTEUR

10'

Objets du quotidien pour la création du parcours

CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, composer un parcours de motricité. Pas besoin de beaucoup de matériel : des bouteilles pour faire du slalom autour, sprinter entre deux points, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, lancer une balle dans un saut, faire une roulade sur un tapis (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité).

OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, plusieurs fois...

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

SIMPLIFICATION(S):

Diminuer les temps sur les parcours/ralentir.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité.

RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gonfler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ
autisme
by ASPTT





SÉANCE N°2 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

THÈME : "JEUX DE BALLONS"

ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES
une balle ou un objet

CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**; frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

PASSE-PASSE

10' À 15'

Possibilité d'utiliser autre chose qu'une balle si on n'a pas...
Chaussettes enroulées en boule, autres objets non contendants

CONSIGNES:

Passer la balle à un camarade (parents, frère/sœur) selon plusieurs modalités : faire rouler la balle, lancer la balle en cloche, lancer en position accroupie, lancer par-dessus une chaise, ...

OBJECTIFS:

Maîtriser les gestes de base en lancer de balle, et essayer un maximum de façon de lancer en 10 minutes.

SIMPLIFICATION(S):

Lancer à la main, et rester sur des modalités dites simples pour l'enfant.

COMPLEXIFICATION(S):

Faire les passes en mouvement (marcher, pas chassé...). Faire des passes au pied.

CHAMBOULTOUT

10' À 15'

Balles et cibles de la vie quotidienne

CONSIGNES:

Lancer la balle avec précision sur un ou plusieurs objet(s). Lancer dans un cerceau posé contre un mur, tirer avec la balle sur des bouteilles d'eau/cônes/plots, ...

OBJECTIFS:

Maîtriser le tir de précision et lancer fort avec une balle.

SIMPLIFICATION(S):

Réduire la distance avec la cible.

COMPLEXIFICATION(S):

Augmenter la distance avec la cible.
Augmenter la fréquence des tirs. Dis moi ce que tu en penses...

RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gongler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ
autisme
by ASPTT



SÉANCE N°3 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

THÈME : "JEUX GYMNIQUES"

ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**; frapper dans les mains en position accroupi jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupi, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

"MARE AUX CROCODILES"

15'

tout matériel de la vie quotidienne à disposition

OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, **plusieurs fois en posant le moins de fois possible les pieds en dehors des zones délimitées**, pour ne pas se faire "manger par les crocodiles".

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite et ajouter des obstacles.

CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, **composer un parcours gymnique**. Pas besoin de beaucoup de matériel : des cordes au sol pour imiter un passage étroit, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, aller d'un torchon à un autre posé au sol pour diversifier la grandeur des pas, sauter par-dessus un obstacle, faire une roulade sur un tapis... (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité lors de la création de ce parcours).

CRÉA'CHORÉ

10-15'

CONSIGNES:

Créer une petite chorégraphie mêlant **déplacements divers et variés** (marcher, sauter, bondir, à reculons, en tournant...) ainsi que des **positions imposées** (équilibre pendant 3s sur une jambe puis sur l'autre, en position assise au sol, en position 4 pattes suivis de quelques déplacements, sauter haut sur place et atterrir les deux bras en l'air) dans un **espace délimité**. Répéter cette chorégraphie **2 à 3 fois**.

OBJECTIFS:

Répéter une chorégraphie la plus proche possible à chaque fois **en respectant les positions imposées** et **en utilisant le plus d'espace possible**.

SIMPLIFICATION(S):

Diminuer le temps de chorégraphie/ralentir ainsi que l'espace ou même encore le nombre de figures imposées.

COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité et amener de nouvelles positions statiques de maintiens.

RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gonfler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ
autisme
by ASPTT



SESSIONE DI ALLENAMENTO DELLA SQUADRA DI CALCIO AUTISTICA ROMULEA PROPOSTA TIPICA MONOSETTIMANALE

Premessa

As Nell'ambito del progetto sportivo inclusivo della Romulea Autistic Football Club, la seduta di allenamento svolge un ruolo cardine nello sviluppo della progressiva consapevolezza dei mezzi e delle capacità che contraddistinguono ogni allievo nella sua unicità psicofisica e sociale.

Sviluppata all'interno di un programma annuale privato di contenitori di obiettivi da raggiungere, la seduta raccoglie gli stessi in un sistema randomizzato guidato dall'osservazione delle risposte fornite dagli atleti.

Il gruppo di lavoro è composto da persone dello spettro autistico e da atleti e giocatori neurotipici senza distinzione di sesso ed età, raggruppando giovani dai 16 anni a persone fino a oltre 50 anni.

La sessione si svolge il lunedì dalle 19.30 alle 21.00 in una metà di un campo di calcio a 11, con l'utilizzo di palloni e attrezzature tecniche come coni, marcatori di campo, pali, porte mobili, porte piccole di diverse dimensioni, scale di velocità, meduse propriocettive, pareti di legno e maglie colorate.

Obiettivi

Gli obiettivi di una sessione di allenamento di una squadra di calcio inclusiva coincidono in parte con quelli di qualsiasi squadra competitiva o amatoriale neurotipica, dove ovviamente la componente sociale svolge un ruolo primario. La consapevolezza degli obiettivi raggiunti, anche se con tempi di realizzazione più lunghi, aiuta a migliorare l'autostima degli atleti, generando un senso di autostima che deve essere mantenuto e coltivato. Gli obiettivi principali sono i seguenti:

1. ANALISI E SVILUPPO DELLE ABILITÀ MOTORIE COORDINATIVE
2. MIGLIORAMENTO DELLE COMPETENZE TECNICHE E TATTICHE
3. MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ RELAZIONALI E SOCIALI
4. MIGLIORAMENTO DELL'AUTOSTIMA E DELLA MOTIVAZIONE NEL RAGGIUNGERE OBIETTIVI INDIVIDUALI E CONDIVISI

Modalità di approccio

La sessione viene proposta e sviluppata nei giorni precedenti, attraverso discussioni tra i membri dello staff, che include un allenatore Paralimpico certificato UEFA B e FIGC, un allenatore dei portieri, un secondo allenatore Paralimpico certificato FIGC, un collaboratore tecnico e due formatori motori IUSM.

L'allenamento deve considerare un gruppo eterogeneo in termini di sesso, età e attitudine; la variabile di partecipazione può variare da 20 a 40 atleti. Per facilitare la gestione, si è deciso di suddividere la sessione in tre fasi distinte che sono anche facilmente comprensibili dagli atleti, i quali possono così gestire i tempi con maggiore calma, evitando che questi diventino fonte di stress e pressione.

Oltre al punto di vista temporale, la sessione prevede anche una divisione spaziale degli esercizi, con l'obiettivo di creare ambienti familiari e confortevoli, anche in questo caso per evitare che si accumulino tensione inutilmente, compromettendo il successo dell'esercizio.

L'approccio metodologico alterna tra il tipo deduttivo, dove le indicazioni vengono date in modo direttivo e dove il metodo di esecuzione viene indicato tramite esempi e dimostrazioni, e l'atleta è invitato a riprodurlo negli esercizi, e il tipo induttivo, che incoraggia la scoperta e rende l'atleta consapevole anche dei più piccoli risultati tecnici e tattici con l'obiettivo di migliorare la loro autostima e motivazione.

Nel nostro esperimento socio-sportivo, i metodi utilizzati sono stati integrati in una sorta di adattabilità della persona coinvolta. Ognuno dei nostri studenti ha risposto in modo diverso agli stimoli e alle richieste fatte, calibrati "ad personam", proprio per non sovraccaricare emotivamente l'individuo continuando a usare un metodo che non fosse adatto a loro.

Abbiamo scelto di intervenire con un rapporto 1 a 1, correggendo l'individuo sempre parlando con lui e mai davanti al contesto di squadra, per facilitare la comprensione e eliminare eventuali elementi distrattivi. In alcuni esercizi puramente analitici, è stato preferito il metodo deduttivo per facilitare la comprensione e cercare di accelerare il processo di apprendimento.

La sessione

L'allenamento include una fase iniziale di accoglienza, in cui gli atleti socializzano nel clubhouse e vengono poi accompagnati dallo staff negli spogliatoi.

Una volta in campo, gli atleti partecipano a un breve briefing iniziale, durante il quale vengono illustrati e mostrati gli esercizi che svolgeranno, collocati nello spazio e nel tempo.

La sessione è suddivisa come segue:

FASE DI ATTIVAZIONE:

della durata di circa 20/30 minuti, in cui si lavora sulla tecnica individuale di base, quindi su **DOMINIO**, **CONTROLLO**, **CONDUZIONE DEL PALLONE**, **CONSAPEVOLEZZA**, attraverso esercizi analitici, spesso combinati con proposte di coordinazione o motorie.

FASE CENTRALE: della durata di circa 40 minuti, organizzata con esercizi a stazioni, ognuna con un obiettivo diverso. In una stazione viene quasi sempre creato un circuito tecnico in cui sono previste ripetizioni di gesti tecnici combinati con esercizi di agilità, spesso con finalizzazione al **TIRO**. In una seconda stazione l'obiettivo è di natura tecnica o analitica, con **TRASMISSIONE E RICEZIONE**, mentre in una terza stazione jolly, a seconda della sessione, si alternano esercizi **SITUAZIONALI** di 1vs1, 2vs1 e 2vs2 con proposte di tipo **MOTORIO-COORDINATIVO**.

FASE FINALE: della durata di circa 30 minuti, dedicata ad attività di gioco e partita, in parte vincolate e in parte libere, con proposte di partite a tema e cenni di **GIOCO BASATO SUI RUOLI**. Questo momento della sessione è utilizzato per insegnare le **REGOLE** del gioco del calcio e introdurre concetti di **TATTICA INDIVIDUALE E COLLETTIVA**.

Roma, 31 gennaio 2025

www.autisticfootball.club

www.sacree.eu



Programma di Surf Inclusivo (da Inovar Autismo)

Riscaldamento:

10 minuti Attività: Movimenti sulla sabbia

5. Camminate a piedi nudi sulla sabbia per migliorare la consapevolezza sensoriale.
6. Eseguite semplici allungamenti: toccate le dita dei piedi, alzate le braccia al cielo e muovete la parte superiore del corpo da un lato all'altro.
7. Dividetevi in piccoli gruppi per fare giochi come il tag per aumentare la frequenza cardiaca.
8. Esercitarsi in movimenti di equilibrio di base, come stare su un piede solo o fingere di stare su una tavola da surf.

Attività principale: 30 minuti

Sulla tavola (attività individuale):

1. Sdraiarsi sulla tavola da surf ed esercitarsi a remare con l'istruttore che tiene ferma la tavola.
2. Simulare la cattura di un'onda chiedendo all'istruttore di spingere delicatamente la tavola nell'acqua bassa.
3. Esercitarsi ad alzarsi in piedi sulla tavola con l'aiuto dell'istruttore, usando le mani o la guida verbale.

Obiettivi:

- Acquisire sicurezza in acqua.
- Imparare i movimenti di base del surf.
- Migliorare la coordinazione e l'equilibrio.

Adattamenti: Semplificazioni:

- Consentire ai partecipanti di rimanere seduti o sdraiati sulla tavola per tutto il tempo.
- Utilizzare galleggianti aggiuntivi per rendere la tavola più stabile.
- Praticare i movimenti sulla sabbia invece che in acqua.

Defaticamento: 10 minuti

Attività: Rilassamento sulla spiaggia

1. Stretching delicato con l'aiuto dell'istruttore: toccare le punte dei piedi, allungare le braccia verso l'alto e piegarsi da un lato all'altro.
2. Praticare esercizi di respirazione lenta e tranquilla

4.4 Conoscenza dei membri della staff

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

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

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

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

In Francia:



[Sito web Autisme Info Service:](#)

Questo sito ha una sezione Formazione che comprende [corsi di formazione professionale](#) e [corsi di formazione gratuiti](#). Vi consigliamo di consultare il sito per trovare il corso di formazione più adatto al vostro profilo e alle vostre esigenze, la disponibilità, i prezzi e così via.

[National Group of Autism Resource Centers \(GNCRA\):](#)

I centri di risorse per l'autismo (CRA) sono attori chiave nel campo dell'autismo in Francia. Sono organizzati a livello regionale e lavorano in coordinamento con i professionisti e le persone interessate. Offrono corsi di formazione e strumenti di e-learning.

[Trans'Formation](#), l'organizzazione nazionale di formazione della FFSA (Fédération Française du Sport Adapté):

Questa organizzazione offre corsi professionalizzanti e di qualificazione nel campo degli sport adattati: Diploma statale DEJEPS in "attività fisiche e sportive adattate", diplomi federali in sport adattati: iniziatore di attività motoria e certificato federale "sport e autismo".

In Italia:

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

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

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

In Portogallo:

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

- Per quanto riguarda la formazione, Inovar ha formato allenatori di tennis e i moduli formativi erano:
- Diritti Umani, Disabilità e Inclusione - un nuovo approccio;
- Barriere alla partecipazione e all'inclusione - come affrontarle;
- Intelligenza emotiva e comunicazione;
- Mediazione per l'inclusione;
- Autismo.

Questi temi si sono dimostrati cruciali per ottenere una migliore comprensione dell'autismo e dell'inclusione e, soprattutto, per preparare gli allenatori a lavorare con persone autistiche, poiché hanno realizzato le principali caratteristiche, difficoltà e strategie per includerli. D'altra parte, gli allenatori hanno anche aiutato i formatori a capire quali siano le principali sfide nel contesto dello sport.

Nella UE in generale:

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

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

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

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





PARTE 5:

ESPERIENZE DI ORGANIZZAZIONI CHE HANNO ISTITUITO CON SUCCESSO ATTIVITÀ SPORTIVE PER PERSONE AUTISTICHE



L'esperienza di ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

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

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

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

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

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

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

Email: contact@asptt.com

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)
- [Giuliaparla 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 Giuliaparla.
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



Feedback da alcuni allenatori

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

Per un allenatore di pallamano e nuoto, il suo consiglio agli altri allenatori è di guardare la persona indipendentemente dal fatto che sia autistica o meno, come si riflette nelle seguenti parole:



“Non mi interessa niente di tutto questo. Mi interessano solo due cose: rendermi conto di quali limiti ha e di quale potenziale ha. In altre parole, i limiti... Posso provare ad andare lì per vedere se è possibile “spostare” qualsiasi cosa; se mi rendo conto che non è possibile “muoversi”, lascio perdere. E le abilità che ha, cercherò di sfruttarle al massimo”.



Nel caso dell'istruttore di surf, la conoscenza della persona è una competenza chiave nell'allenare persone autistiche:



“(...) abbiamo alcuni consigli che abbiamo imparato anche da Inovar, ma è molto una questione di ‘conoscenza’, vedere come reagiscono a questo o a quello e capire come possiamo gestire ciascuno di loro, perché ognuno ha le proprie caratteristiche e ognuno ha il proprio modo di rapportarsi con le altre persone.”



PARTE 6:

CONCLUSIONI E RISORSE



Conclusioni

Questo documento è la versione finale della nostra guida, frutto di 3 anni di riflessione, ricerca e collaborazione con diversi attori del settore dello sport e dell'autismo. L'obiettivo era quello di fornire al settore sportivo:

- Conoscenze di base sull'autismo,
- Metodi di comunicazione,
- Raccomandazioni per la progettazione ambientale,
- consigli per la personalizzazione degli approcci,
- linee guida per garantire la sicurezza,
- una metodologia per la creazione di un progetto sportivo adattato alle persone autistiche.

Fornendo queste informazioni, ci auguriamo che questa guida sia uno strumento prezioso per consentire ai supervisori sportivi di sostenere efficacemente le persone autistiche e alle strutture di sviluppare progetti sportivi adattati alle persone autistiche. Ci auguriamo che questa guida stimoli l'azione e incoraggi la creazione di nuovi programmi sportivi e il miglioramento di quelli esistenti. Consapevoli che ogni contesto è unico e che le esigenze delle persone autistiche e delle strutture sportive possono evolvere, incoraggiamo un processo di continua rivalutazione e condivisione delle esperienze per perpetuare e migliorare queste iniziative.

Infine, vi invitiamo a consultare le altre risorse create nell'ambito di questo progetto:

- Un programma di e-learning di un'ora per sensibilizzare all'autismo nel settore sportivo (basato su questa guida),
- Un programma sportivo modello per persone autistiche,
- Una guida per sensibilizzare le persone autistiche allo sport e aiutarle a scegliere lo sport giusto per loro.



Risorse

Strumenti interni

Strumenti Sacree:

- [Analisi dei programmi sportivi esistenti](#)
- [Guida alla scelta dell'attività appropriata \(disponibile in appendice\)](#)
- [Questionario sulle preferenze sportive degli individui autistici](#) (disponibile in appendice)
- [Sito web di Sacree](#)
- Revisione della letteratura in corso di pubblicazione su una rivista scientifica (in arrivo)
- Scheda: Convinzioni errate sull'autismo (disponibile in appendice)
- Scheda: Cos'è lo spettro autistico (disponibile in appendice)
- Scheda informativa

Strumento sviluppato da SUZAH e dai suoi partner:

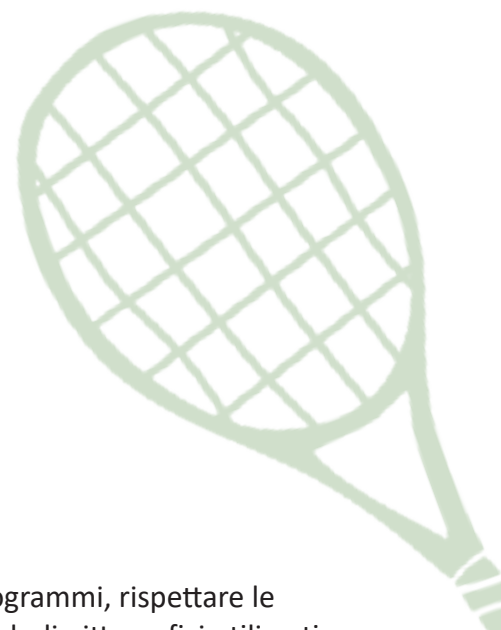
- [Manuale SISAAP](#)

Strumento sviluppato da Inovar Autismo e dai suoi partner:

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

Strumenti esterni

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





BIBLIOGRAFIA & SITOGRAFIA

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young Adult Special Olympics Athletes. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 297–310. <http://www.jstor.org/stable/23879699>
2. 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: https://www.researchgate.net/publication/305802380_Benefits_of_physical_activity_for_autism_spectrum_disorders_A_systematic_review
3. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
4. 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>
5. Ausderau, Karla K et al. “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, and allied disciplines* vol. 55,8 (2014): 935-44. doi:10.1111/jcpp.12219
6. Ayvazoglu, Nalan R et al. “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* vol. 47 (2015): 93-105. doi:10.1016/j.ridd.2015.08.015
7. Babyak, M et al. “Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months.” *Psychosomatic medicine* vol. 62,5 (2000): 633-8. doi:10.1097/00006842-200009000-00006
8. Botha, Monique et al. “Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti.” *Journal of autism and developmental disorders* vol. 53,2 (2023): 870-878. doi:10.1007/s10803-020-04858-w
9. Boucher, Troy Q et al. “Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability.” *Advances in neurodevelopmental disorders*, 1-13. 12 Dec. 2022, doi:10.1007/s41252-022-00310-5
10. Boué, S. (2022). *Am i Autistic?*. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.
11. Bremer, Emily et al. “A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,8 (2016): 899-915. doi:10.1177/1362361315616002
12. 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
13. Case-Smith, Jane et al. “A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 19,2 (2015): 133-48. doi:10.1177/1362361313517762
14. Cheung, Phoebe Pui Pui, and Benson Wui Man Lau. “Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder.” *Progress in molecular biology and translational science* vol. 173 (2020): 161-181. doi:10.1016/bs.pmbts.2020.04.020
15. Corvey, Kathryn et al. “Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors in Children with an Autism Spectrum Disorder.” *Maternal and child health journal* vol. 20,2 (2016): 466-76. doi:10.1007/s10995-015-1844-5

16. 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
17. 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
18. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
19. Dreyer Gillette, Meredith L et al. "Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.0000000000000198
20. Dreyer Gillette, Meredith L et al. "Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.0000000000000198
21. 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.
22. Evans, E Whitney et al. "Dietary Patterns and Body Mass Index in Children with Autism and Typically Developing Children." *Research in autism spectrum disorders* vol. 6,1 (2012): 399-405. doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
23. Ferreira JP, Andrade Toscano CV, Rodrigues AM, Furtado GE, Barros MG, Wanderley RS, et al. Effects of a physical exercise program (PEP-Aut) on autistic children's stereotyped behavior, metabolic and physical activity profiles, physical fitness, and health-related quality of life: a study protocol. *Front Public Heal.* 2018;6
24. Garcia, Jeanette M et al. "Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 50,4 (2020): 1418-1424. doi:10.1007/s10803-019-04338-w
25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). Autism: Overview of policy and services. London: The House of Commons Library.
26. Gill, Jason M R, and Ashley R Cooper. "Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus." *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* vol. 38,10 (2008): 807-24. doi:10.2165/00007256-200838100-00002
27. Greaves-Lord, Kirstin et al. "Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach." *Clinical psychology in Europe* vol. 4,Spec Issue e10005. 15 Dec. 2022, doi:10.32872/cpe.10005
28. Hage, Simone Vasconcelos Rocha et al. "Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder." *CoDAS* vol. 34,2 e20210075. 17 Dec. 2021, doi:10.1590/2317-1782/20212021075
29. Hamer, M, and Y Chida. "Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence." *Psychological medicine* vol. 39,1 (2009): 3-11. doi:10.1017/S0033291708003681
30. Happé, Francesca, and Uta Frith. "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* vol. 61,3 (2020): 218-232. doi:10.1111/jcpp.13176

31. Healy, Sean et al. "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* vol. 47,1 (2017): 49-57. doi:10.1007/s10803-016-2920-4
32. Hologue, Calliope et al. "Gastrointestinal concerns in children with autism spectrum disorder: A qualitative study of family experiences." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 26,7 (2022): 1698-1711. doi:10.1177/13623613211062667
33. Huseyin O. (2019). The impact of sport activities on basic motor skills of children with autism. *Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (3), 138-144.
34. Hyman, Susan L et al. "Identification, Evaluation, and Management of Children With Autism Spectrum Disorder." *Pediatrics* vol. 145,1 (2020): e20193447. doi:10.1542/peds.2019-3447
35. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment. National Autism Project
36. Keating, Connor Tom et al. "Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation." *Autism research : official journal of the International Society for Autism Research* vol. 16,2 (2023): 406-428. doi:10.1002/aur.2864
37. Kelly, C.(n.d).Communicating with parents. *The autism helper*. <https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
38. Kenny, Lorcan et al. "Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,4 (2016): 442-62. doi:10.1177/1362361315588200
39. 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.
40. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272
41. Kunzi, K. (2015), Improving Social Skills of Adults With Autism Spectrum Disorder Through Physical Activity, Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adulspan Journal*, 14: 100-113. <https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
42. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272
43. Mahalakshmi, B et al. "Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration." *International journal of molecular sciences* vol. 21,16 5895. 16 Aug. 2020, doi:10.3390/ijms21165895
44. Mantzalas, Jane et al. "What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 4,1 (2022): 52-65. doi:10.1089/aut.2021.0021
45. Marco, Elysa J et al. "Sensory processing in autism: a review of neurophysiologic findings." *Pediatric research* vol. 69,5 Pt 2 (2011): 48R-54R. doi:10.1203/PDR.0b013e3182130c54
46. McCoy, Stephanie M, and Kristen Morgan. "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* vol. 24,2 (2020): 387-399. doi:10.1177/1362361319861579

47. Memari, A H et al. "Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry." *Pediatric obesity* vol. 8,2 (2013): 150-8. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
48. 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
49. 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
50. 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
51. Mohd Nordin, Ashikin et al. "Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder." *Frontiers in pediatrics* vol. 9 598276. 15 Sep. 2021, doi:10.3389/fped.2021.598276
52. Murray, Dinah et al. "Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 9,2 (2005): 139-56. doi:10.1177/1362361305051398
53. Must, Aviva et al. "Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 18,4 (2014): 376-84. doi:10.1177/1362361313479039
54. Must, Aviva et al. "Barriers to Physical Activity in Children With Autism Spectrum Disorders: Relationship to Physical Activity and Screen Time." *Journal of physical activity & health* vol. 12,4 (2015): 529-34. doi:10.1123/jpah.2013-0271
55. Nicolaidis, Christina et al. "An Expert Discussion on Autism and Empathy." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 1,1 (2019): 4-11. doi:10.1089/aut.2018.29000.cjn
56. 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.
57. Ohara, Reiko et al. "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* vol. 10,1 276-296. 12 Dec. 2019, doi:10.3390/ejihpe10010022
58. 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
59. 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.
60. Pierantozzi, Emanuela et al. "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* vol. 19,24 16731. 13 Dec. 2022, doi:10.3390/ijerph192416731
61. Phung, Janice N, and Wendy A Goldberg. "Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 49,9 (2019): 3669-3684. doi:10.1007/s10803-019-04072-
62. Potvin, Marie-Christine et al. "Recreational participation of children with High Functioning Autism." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 43,2 (2013): 445-57. doi:10.1007/s10803-012-1589-6



63. Pusponogoro, Hardiono D et al. "Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders." *Pediatrics and neonatology* vol. 57,6 (2016): 501-507. doi:10.1016/j.pedneo.2016.02.004
64. Raymaker, Dora M et al. "Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 2,2 (2020): 132-143. doi:10.1089/aut.2019.0079
65. Ryan, Stephanie et al. "Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disability." *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID* vol. 31,3 (2018): 369-378. doi:10.1111/jar.12414
66. Sansi, Ahmet et al. "Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 51,7 (2021): 2254-2270. doi:10.1007/s10803-020-04693-z
67. Shaphe, Mohammad Abu, and Aksh Chahal. "Relation of Physical Activity with the Depression: A Short Review." *Journal of lifestyle medicine* vol. 10,1 (2020): 1-6. doi:10.15280/jlm.2020.10.1.1
68. 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
69. Silverman, Joel J et al. "The American Psychiatric Association Practice Guidelines for the Psychiatric Evaluation of Adults." *The American journal of psychiatry* vol. 172,8 (2015): 798-802. doi:10.1176/appi.ajp.2015.1720501
70. Srinivasan, Sudha M et al. "Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders." *Physical therapy* vol. 94,6 (2014): 875-89. doi:10.2522/ptj.20130157
71. Stanish, Heidi et al. "Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder." *Adapted physical activity quarterly : APAQ* vol. 32,4 (2015): 302-17. doi:10.1123/APAQ.2015-0038
72. Tabeshian, Roza et al. "The Effect of Tai Chi Chuan Training on Stereotypic Behavior of Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 52,5 (2022): 2180-2186. doi:10.1007/s10803-021-05090-w
73. Tyler, Kiley et al. "Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorders." *Autism research and treatment* vol. 2014 (2014): 312163. doi:10.1155/2014/312163
74. 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
75. Van der Gaag, R.-J. (2017) Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept. In: Barahona Corrêa, B. and van der Gaag, R.-J., Eds., Autism Spectrum Disorders in Adults, Springer International Publishing, Cham, 1-27. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42713-3_1
76. 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.

77. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. *Logopedija*, 8(1), 21-27.
78. Todd, Teri et al. "Cycling for students with ASD: self-regulation promotes sustained physical activity." *Adapted physical activity quarterly : APAQ* vol. 27,3 (2010): 226-41. doi:10.1123/apaq.27.3.226
79. Toscano, Chrystiane V A et al. "Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life." *Perceptual and motor skills* vol. 125,1 (2018): 126-146. doi:10.1177/0031512517743823
80. Walker, N. (2021). *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. Autonomous Press.
81. 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>
82. Welch, Christie et al. "Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation." *Disability and rehabilitation* vol. 43,22 (2021): 3159-3167. doi:10.1080/09638288.2020.1729872
83. 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.
84. Whiteley, Paul et al. "Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism." *Frontiers in psychiatry* vol. 12 481546. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsyt.2021.481546
85. 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
86. Williams, Gemma L et al. "Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory." *Frontiers in psychology* vol. 12 616664. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsyg.2021.616664
87. Yu, Jieun, and Yong-Seok Jee. "Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder." *Journal of exercise rehabilitation* vol. 16,5 410-417. 27 Oct. 2020, doi:10.12965/jer.2040688.344
88. Zampella, Casey J et al. "Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review." *Current psychiatry reports* vol. 23,10 64. 13 Aug. 2021, doi:10.1007/s11920-021-01280-6
89. Zhao, Mengxian et al. "Effects of a Web-Based Parent-Child Physical Activity Program on Mental Health in Parents of Children with ASD." *International journal of environmental research and public health* vol. 18,24 12913. 7 Dec. 2021, doi:10.3390/ijerph182412913



Elenco dei link ai siti web:

Acceptable language for describing autism guideline by Autism-Europe: <https://www.autismeurope.org/about-autism/acceptable-language/>

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>

Autism Europe website: <https://www.autismeurope.org/>

Autism info service website (FR): <https://www.autismeinfoservice.fr/>

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.*

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

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>

European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum. <https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>

Handbook SISAAP, https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf

Groupement National centers ressources autisme: <https://gncra.fr/>

INSERM, 2018, <https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>

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.

Recommendations for supporting autistic people (FR) <https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBVCw58SNMnBJ4gg7xze8BZ2b-3Ijz67IkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM>

Sacree website: <https://sacree.eu/>

The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism. <https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>

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

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>

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>

The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies. <https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>



APPENDICI

- Appendice 1: Scheda per decostruire le idee preconcelte sull'autismo e scheda sullo spettro autistico
- Appendice 2: Schede per la raccolta di informazioni sulle persone autistiche
- Appendice 3: Schede utilizzate dalla ASPTT Fédération Omnisports
- Appendice 4: Traduzione delle schede sportive





APPENDICI



SCHEDA PER SMONTARE I FALSI MITI SULL'AUTISMO

DA SAPERE

- L'autismo **non è una malattia**, è una **condizione del neurosviluppo**. A differenza di una malattia, l'autismo non può essere trasmesso o curato, ma ci sono modi per migliorare la qualità della vita e gestire alcuni aspetti problematici di questa condizione.
- **Non esiste un legame causale tra stili di genitorialità e lo sviluppo dell'autismo**. Le cause dell'autismo sono genetiche e ambientali. Non tutti gli individui autistici hanno una disabilità intellettiva e, viceversa, non tutti gli individui con una disabilità intellettiva sono autistici.
- Autistic people may experience **crises**, which **are not acts of caprice** but often their way of expressing discomfort in response to overwhelming situations.
- Gli individui autistici possono sperimentare **crisi**, che **non sono atti di capriccio** ma spesso il loro modo di esprimere disagio in risposta a situazioni opprimenti.
- Il fatto che una persona autistica **non parli non implica una mancanza di intelligenza** o l'**incapacità di comunicare**.
- **Non tutte le persone autistiche hanno una disabilità intellettiva e non tutte le persone con disabilità intellettiva sono autistiche**. Molte persone autistiche hanno uno sviluppo intellettuale simile alla media, e talvolta superiore.
- **Nessuno sport è fuori portata per le persone autistiche**, anche se ogni sport offre benefici specifici e può richiedere adattamenti. La convenienza di un'attività varia da persona a persona.



SCHEDA SULLA DEFINIZIONE DI SPETTRO AUTISTICO

DA SAPERE

- L'autismo è **una condizione** che si manifesta in modo diverso: sebbene ci siano caratteristiche comuni tra gli individui autistici, l'esperienza di ogni persona è unica (Garratt & Abreu, 2023). Possono avere una **vasta gamma di bisogni di supporto in diverse aree come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione sensoriale e la percezione**, ecc. Non esiste un solo modo per essere autistici.
- **L'autismo può essere associato ad altre disabilità e condizioni** che richiedono attenzione, tra cui, ma non solo: il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), la sindrome di Down, l'epilessia, la sindrome di Rett, la sclerosi tuberosa, l'ansia, i disturbi digestivi, i disturbi del sonno, le disabilità intellettive, la disabilità di apprendimento, il sovrappeso, i tic, il disturbo ossessivo compulsivo (OCD), la schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).
- - Le persone autistiche possono aver **bisogno di adattamenti** nel loro ambiente di vita, di apprendimento e di lavoro per accomodare le loro differenze uniche.
- "Stimming", o **comportamenti auto-stimolatori**, sono comuni tra gli individui autistici e servono come mezzo di tranquillizzazione o concentrazione. Lo stimming è una **forma naturale di auto-regolazione**, che coinvolge movimenti ripetitivi del corpo o vocalizzazioni, che possono aumentare durante periodi stressanti (Kapp et al., 2019).
- Quando le persone autistiche si sentono completamente sopraffatte, possono vivere un **meltdown**. Questi comportamenti esprimono un bisogno o una frustrazione, con una varietà di reazioni (grida, pianto, comportamenti fisici, ritiro). È fondamentale capire l'origine di questi comportamenti per poter rispondere in modo efficace.
- Le persone autistiche possono avere una latenza tra il momento in cui le informazioni vengono fornite e quello in cui vengono elaborate.
- **Tutti gli individui autistici possono trarre benefici simili dallo sport**, anche coloro che richiedono un supporto e un'attenzione significativi.



SCHEDA 1 – INFORMAZIONI

INFORMAZIONI GENERALI

STAGIONE SPORTIVA:

LO SPORTIVO:

Nome completo:

Data di nascita :

Telefono e e-mail (se applicabile):

.....

GENITORI:

Genitore 1:

Nome completo:

Telefono e e-mail:

.....

Genitore 2:

Nome completo:

Telefono e e-mail:

.....

PERSONA DA CONTATTARE IN CASO DI EMERGENZA:

Nome completo:

Telefono e e-mail:

.....



INFORMAZIONI GENERALI

STRUTTURA OSPITANTE

Tipo di struttura	
Nome della struttura	
Nome e dati di contatto del referente	

FOLLOW-UP DELL'ATLETA

PROFESSIONALE	COGNOME E NOME	CONTATTO
Psicomotricista		
Psicologo		
Neurologo		
Terapista occupazionale		
Logopedista		
Fisioterapista		
Altro, specificare		

CONDIZIONI ASSOCIATE ALL'AUTISMO E/O AL TRATTAMENTO (EPILESSIA, ADHD, ECC.):

.....
.....



PROFILO SENSORIALE

PROFILO:

Iposensibilità

Ipersensibilità

SENSIBILITÀ ALLA LUCE:

Alta

Variabile

Neutrale

SENSIBILITÀ AL RUMORE:

Alta

Variabile

Neutrale

SENSIBILITÀ AL TATTO:

Alta

Variabile

Neutrale

Specificare le texture o i materiali che causano disagio:

.....

IPERSENSIBILITÀ VESTIBOLARE:

Sì

No

SENTE IL DOLORE:

Sì

No

ALTRE INFORMAZIONI:

.....

.....

.....



COMUNICAZIONE E INTERAZIONE SOCIALE

MODALITÀ DI COMUNICAZIONE DELL'ATLETA:

COMUNICAZIONE NON VERBALE:

- Tavoletta
- Linguaggio dei segni
- Immagini o pittogrammi
- Scritto

COMUNICAZIONE VERBALE:

- Parola
- Frasi
- Makaton (segni, pittogrammi e linguaggio)

NESSUNA COMUNICAZIONE

Altro, specificare:

Se si tratta di pittogrammi o immagini, specificare il nome del set di immagini:

.....

MODALITÀ DI ESPRESSIONE DELL'ATLETA:

NON VERBALE:

- Suoni
- Pianto, urla
- Gesti
- Indicare / mostrare

VERBALE:

- Parola
- Frasi

Altro, specificare:

INTERAZIONI SOCIALI:

Evitare il contatto

Ricerca di un contatto

Interazione con poche persone

Imitazione

Possibilità di contatto fisico

Disponibile a interagire con gli altri



COMUNICAZIONE E INTERAZIONE SOCIALE

MANIFESTAZIONE DEI BISOGNI:

Fame	
Stanchezza	
Prendere una pausa	
Pulizia (servizi igienici, lavaggio delle mani, ecc.)	
Sete	

ESPRESSIONE DEI SENTIMENTI :

Rabbia	
Dolore	
Gioia	
Soddisfazione	
Stress	
Tristezza	



COMUNICAZIONE E INTERAZIONE SOCIALE

MANIFESTAZIONE DI COMPORTAMENTI SFIDANTI (VIOLENZA CONTRO SE STESSI O GLI ALTRI, CRISI, FUGA, ECC.) :

.....

.....

.....

.....

.....

COMPORTAMENTO DA ADOTTARE IN CASO DI COMPORTAMENTO SFIDANTE (PAUSA, RESPIRAZIONE, MUSICA, DOUDOU, ECC.) :

.....

.....

.....

.....

.....

ALTRE INFORMAZIONI (ALLERGIE, FOBIE, ECC.):

.....

.....

.....

.....

.....



SCHEDA 2 - ABILITÀ MOTORIE

CONOSCENZE:

Lo sportivo sa dove si trova:

- La testa
- I capelli
- Gli occhi
- Le orecchie
- La bocca
- Le braccia
- La schiena
- Il naso
- Le mani
- La pancia
- Le gambe
- I piedi

Lo sportivo conosce i colori:

- Sì
- No
- Parzialmente

Lo sportivo conosce le cifre:

- Sì
- No
- Parzialmente

PPREFERENZE:

MI PIACE	NON MI PIACE

ABILITÀ FISICHE:

Sviluppo motorio:

- Buono
- Medio
- Da sviluppare
- Ipotonico

Lo sportivo è in grado, sa fare, può fare:

- Correre
- Soffiare
- Salto
- Allungare le braccia
- Allungare le gambe
- Piegare le gambe
- Catturare
- Lanciare
- Evitare
- Aprire e chiudere la bocca
- Nuotare
- Guardare un punto specifico (pavimento, soffitto, parete, ecc.).

ALTRE INFORMAZIONI

.....

.....

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:

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

Come manifesto le mie emozioni:

GIOIA	
SODDISFAZIONE	
DELUSIONE	
TRISTEZZA	
RABBIA	
FRUSTRAZIONE	

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

Primo anno	
Equilibrio	
Salto	
Presa	
Lancio	
Contrasto	

Movimento	
Galleggiamento	
Salto	
Immersione	
Respiro	
Battere le gambe al muro	

Riepilogo	
Raccomandazioni	
Integrazioni	

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	

Sessione n° 1 per Bambini della ASPTT Caen

Tema: "Giochi Atletici"

Riscaldamento: 10 minuti

Istruzioni:

- Implementazione del primo gesto barriera: lavaggio delle mani (30 secondi).
- Corsa libera in uno spazio definito in anticipo con il bambino. Aumento progressivo della velocità per aumentare la frequenza cardiaca e la temperatura corporea (2 minuti).
- Mobilizzazione della parte superiore del corpo: passare una palla o un oggetto sopra, intorno e sotto di sé senza far cadere la palla a terra. Per farlo, la palla deve essere passata da una mano all'altra. Eseguire più giri (3 minuti).
- Mobilizzazione della parte inferiore del corpo: Muoversi in modi diversi: strisciare, camminata a papera, piccoli salti accovacciati, camminare, camminare sulle punte, camminare sui talloni, sollevamento ginocchia, calci ai glutei, salti con i piedi uniti, salti a campana (3 minuti).
- Transizione: battere le mani in posizione accovacciata, quindi saltare fino a posizione eretta con le braccia tese verso il cielo: "Jumping Jack Kids" (2 minuti).

Semplificazione / Complessificazione: Possibilità di variare la distanza, la durata del riscaldamento (massimo 15 minuti) e l'intensità.

Gioco degli animali: 10-15 minuti

Istruzioni: Muoversi da un punto A a un punto B imitando un animale: fare il granchio, la rana, l'uccello (battere le ali), la sardina (saltare con i piedi uniti), ecc. È possibile usare dei pittogrammi per rendere il gioco più chiaro.

Obiettivi: Riuscire a spostarsi da A a B senza fermarsi, eseguendo spostamenti complessi.

Semplificazioni: Fare il percorso più volte ; Fare i movimenti insieme al bambino.

Complessificazioni: Andare sempre più velocemente ; Cambiare animale prima di arrivare al punto B.

Percorso motorio: 10 minuti

Istruzioni: In base allo spazio disponibile a casa, creare un percorso motorio. Non serve molto materiale: bottiglie per fare lo slalom, correre tra due punti, passare sotto un manico di scopa messo su due sedie, lanciare una palla mentre si salta, fare una capriola su un tappeto (possibilità di coinvolgere il bambino per stimolare la sua creatività).

Obiettivi: Completare il percorso motorio più volte. Fare 2 serie di 4 minuti di percorso con 2 minuti di pausa per riprendere fiato e/o bere acqua.

Semplificazioni: Ridurre il tempo del percorso ; Andare più lentamente.

Complessificazioni: Andare sempre più velocemente, in sicurezza.

Defaticamento: 10 minuti - Con o senza tappeto e con musica dolce

Istruzioni:

- Allungamenti in posizione seduta: cercare di toccare i piedi allungando le braccia, con le gambe tese. Poi, fare allungamenti sdraiati sulla schiena e, delicatamente, portare le ginocchia verso il petto con l'aiuto delle braccia (2 volte 30 secondi per ogni posizione, con 30 secondi di rilassamento tra le posizioni).
- Tempo di rilassamento e respirazione con musica dolce: in posizione seduta o sdraiata, mettere le mani sulla pancia e gonfiare la pancia inspirando dolcemente dal naso, poi sgonfiarla espirando dolcemente dalla bocca. Una volta che l'azione è padroneggiata, ripetere con gli occhi chiusi (3-5 secondi, a seconda della partecipazione, e questo può evolversi nel corso delle sessioni).
- Stretching completo, allungando le punte dei piedi e le braccia sopra la testa per allungarsi (2x 30 secondi con 30 secondi di rilassamento).

Sessione n° 2 per Bambini della ASPTT Caen

Tema: Giochi con la palla

Riscaldamento: 10 minuti

Istruzioni:

- Implementazione del primo gesto barriera: lavaggio delle mani (30 secondi).
- Corsa libera in uno spazio definito in anticipo con il bambino. Aumento progressivo della velocità per aumentare la frequenza cardiaca e la temperatura corporea (2 minuti).
- Mobilizzazione della parte superiore del corpo: passare una palla o un oggetto sopra, intorno e sotto di sé senza far cadere la palla a terra. Per farlo, la palla deve essere passata da una mano all'altra. Eseguire più giri (3 minuti).
- Mobilizzazione della parte inferiore del corpo: Muoversi in modi diversi: strisciare, camminata a papera, piccoli salti accovacciati, camminare, camminare sulle punte, camminare sui talloni, sollevamento ginocchia, calci ai glutei, salti con i piedi uniti, salti a campana (3 minuti).
- Transizione: battere le mani in posizione accovacciata, quindi saltare fino a posizione eretta con le braccia tese verso il cielo: "Jumping Jack Kids" (2 minuti).

Semplificazione / Complessificazione: Possibilità di variare la distanza, la durata del riscaldamento (massimo 15 minuti) e l'intensità.

Passa-Passa 10 a 15 minuti

Istruzioni: Passare la palla a un compagno in diversi modi: far rotolare la palla, lanciare la palla a campana, lanciare da accovacciati, lanciare sopra una sedia, ecc.

Obiettivi: Padroneggiare i gesti di base nel lancio della palla e provare il maggior numero di modi possibile in 10 minuti.

Semplificazioni: Lanciare a mano e limitarsi a modalità semplici per il bambino.

Complessità: Fare i passaggi in movimento (camminare, passo laterale, ecc.). Fare passaggi con il piede.

Chamboultout - 10 a 15 minuti

Istruzioni: Lanciare la palla con precisione su uno o più oggetti. Lanciare in un cerchio appoggiato al muro, abbattere coni, bottiglie d'acqua, ecc.

Obiettivi: Padroneggiare il tiro di precisione e lanciare forte con una palla.

Semplificazione: Ridurre la distanza dal bersaglio.

Complessità: Aumentare la distanza dal bersaglio. Aumentare la frequenza dei tiri.

Defaticamento: 10 minuti - Con o senza tappeto e con musica dolce

Istruzioni:

- Allungamenti in posizione seduta: cercare di toccare i piedi allungando le braccia, con le gambe tese. Poi, fare allungamenti sdraiati sulla schiena e, delicatamente, portare le ginocchia verso il petto con l'aiuto delle braccia (2 volte 30 secondi per ogni posizione, con 30 secondi di rilassamento tra le posizioni).
- Tempo di rilassamento e respirazione con musica dolce: in posizione seduta o sdraiata, mettere le mani sulla pancia e gonfiare la pancia inspirando dolcemente dal naso, poi sgonfiarla espirando dolcemente dalla bocca. Una volta che l'azione è padroneggiata, ripetere con gli occhi chiusi (3-5 secondi, a seconda della partecipazione, e questo può evolversi nel corso delle sessioni).
- Stretching completo, allungando le punte dei piedi e le braccia sopra la testa per allungarsi (2x 30 secondi con 30 secondi di rilassamento).

Sessione n°3 per Bambini della ASPTT Caen

Tema: Giochi ginnici

Riscaldamento: 10 minuti

Istruzioni:

- Implementazione del primo gesto barriera: lavaggio delle mani (30 secondi).
- Corsa libera in uno spazio definito in anticipo con il bambino. Aumento progressivo della velocità per aumentare la frequenza cardiaca e la temperatura corporea (2 minuti).
- Mobilizzazione della parte superiore del corpo: passare una palla o un oggetto sopra, intorno e sotto di sé senza far cadere la palla a terra. Per farlo, la palla deve essere passata da una mano all'altra. Eseguire più giri (3 minuti).
- Mobilizzazione della parte inferiore del corpo: Muoversi in modi diversi: strisciare, camminata a papera, piccoli salti accovacciati, camminare, camminare sulle punte, camminare sui talloni, sollevamento ginocchia, calci ai glutei, salti con i piedi uniti, salti a campana (3 minuti).
- Transizione: battere le mani in posizione accovacciata, quindi saltare fino a posizione eretta con le braccia tese verso il cielo: "Jumping Jack Kids" (2 minuti).

Semplificazione / Complessificazione: Possibilità di variare la distanza, la durata del riscaldamento (massimo 15 minuti) e l'intensità.

Ponte dei cocodrilli - 15 minuti

Istruzioni: In base allo spazio disponibile, crea un percorso ginnico. Non serve molta attrezzatura: corde a terra per simulare un passaggio stretto, passare sotto un manico di scopa appoggiato su due sedie, andare da un panno all'altro per diversificare la lunghezza dei passi, saltare sopra un ostacolo, fare una capriola su un tappeto (è possibile coinvolgere il bambino per stimolare la sua creatività nella progettazione del percorso).

Obiettivi: Completare l'intero percorso motorio più volte, posando il meno possibile i piedi fuori dalle aree delimitate per non essere "mangiati dai cocodrilli."

Semplificazioni: Fare il percorso più volte, muoversi insieme al bambino.

Complessità: Andare più veloce, aggiungere ostacoli.

Créa'choré - 10 a 15 minuti

Istruzioni: Creare una piccola coreografia combinando vari movimenti (camminare, saltare, saltellare, all'indietro, etc.) e posizioni obbligatorie (equilibrio su una gamba per 3 secondi, poi sull'altra, posizione seduta a terra, posizione a quattro zampe seguita da alcuni spostamenti, saltare in alto rimanendo fermo con le braccia in aria) in uno spazio delimitato. Ripetere la coreografia 2-3 volte.

Obiettivi: Ripetere la coreografia il più fedelmente possibile ogni volta, rispettando le posizioni obbligatorie e utilizzando il più spazio possibile.

Semplificazioni: Ridurre il tempo della coreografia, lo spazio e il numero di posizioni obbligatorie.

Complessità: Aumentare la velocità in sicurezza e aggiungere nuove posizioni statiche di mantenimento.

Defaticamento: 10 minuti - Con o senza tappeto e con musica dolce

Istruzioni:

- Allungamenti in posizione seduta: cercare di toccare i piedi allungando le braccia, con le gambe tese. Poi, fare allungamenti sdraiati sulla schiena e, delicatamente, portare le ginocchia verso il petto con l'aiuto delle braccia (2 volte 30 secondi per ogni posizione, con 30 secondi di rilassamento tra le posizioni).
- Tempo di rilassamento e respirazione con musica dolce: in posizione seduta o sdraiata, mettere le mani sulla pancia e gonfiare la pancia inspirando dolcemente dal naso, poi sgonfiarla espirando dolcemente dalla bocca. Una volta che l'azione è padroneggiata, ripetere con gli occhi chiusi (3-5 secondi, a seconda della partecipazione, e questo può evolversi nel corso delle sessioni).
- Stretching completo, allungando le punte dei piedi e le braccia sopra la testa per allungarsi (2x 30 secondi con 30 secondi di rilassamento).