



**I genitori di una bambina con deficit cognitivi chiedono alla tua associazione se la loro figlia di 10 anni può allenarsi nel tuo gruppo. La bambina fa movimento molto volentieri e frequenta la scuola regolare con gli altri bambini del quartiere, che praticano sport nella tua associazione. Dopo un'incertezza iniziale sei d'accordo, come monitorare, a integrare la bambina nella tua attività di allenamento.**

- Come organizzo un allenamento adeguato? E come monitorare in che modo posso acquisire le competenze necessarie?
- Come informo gli altri bambini? E come organizzo nel gruppo – cioè insieme agli altri bambini – il processo di integrazione?
- La nuova costellazione nel gruppo significa per me maggiore lavoro; dove e come posso ricevere un ausilio allo scopo?

## Informazioni generali

Lo sport per disabili in Svizzera ha una lunga tradizione. Numerosi gruppi sportivi, federazioni e associazioni offrono svariate attività sportive per persone con handicap. Laddove sinora le persone con e senza handicap hanno praticato sport in contesti di norma separati o paralleli, dovranno essere create nuove offerte di attività in comune.

Al giorno d'oggi bambini e giovani crescono sempre più spesso in contesti inclusivi. Lo scambio tra scuole regolari e speciali avviene ormai a molti livelli e i bambini con handicap vengono sempre più spesso integrati nella scuola regolare. Ciò comporta nuove sfide non solo per l'educazione fisica a scuola, ma anche per lo sport scolastico facoltativo e per le associazioni, che sono chiamate ad aprire le loro offerte a bambini e giovani con handicap.

### Quali sono le nuove opportunità?

Praticando insieme un'attività sportiva, bambini e giovani con e senza handicap entrano in contatto tra loro. Ciò favorisce il riconoscimento dei punti in comune, la comprensione per i diversi limiti e capacità e l'accettazione reciproca. Bambini e giovani imparano in modo creativo ad affrontare capacità diverse e possono sviluppare insieme un approccio naturale e rispettoso a questo tipo di situazioni. La paura del contatto reciproco viene così attenuata sin da subito.

### Quali sono le sfide?

Sul percorso verso la formulazione di offerte comuni vi sono diverse sfide da affrontare. Scarse esperienze e conoscenze nell'approccio alle persone con handicap possono far nascere insicurezza e paura del contatto. Anche la mancanza di strutture accessibili per i disabili nonché di attrezzi adeguati e materiale speciale può rappresentare un problema. Le famiglie dei bambini con disabilità spesso non vengono informate sulle possibilità esistenti per integrare il figlio in un gruppo sportivo con altri bambini senza handicap. Altrettanto importante è che le persone coinvolte approfondiscano le loro conoscenze e facciano esperienze in questo ambito. Tutte queste sfide possono essere affrontate con il sostegno alle persone coinvolte, con offerte di perfezionamento G+S (vedi sul retro) nonché con l'apertura di tutti a nuovi percorsi.

### Quali adattamenti o sostegni speciali sono necessari?

La disabilità ha molti aspetti. Ogni bambino è unico e ha bisogni e capacità diversi. Prima di iniziare con gli allenamenti è importante chiarire durante il colloquio con il bambino e i suoi genitori quali sono le necessità e gli aspetti che richiedono un sostegno particolare. A seconda della disciplina sportiva, della situazione, dell'obiettivo perseguito con l'allenamento e della motivazione di bambini e giovani per la pratica sportiva, vi sono diverse possibilità di adeguare l'allenamento. G+S sostiene le attività integrative con contributi complementari (cfr. ulteriori informazioni e aiuto).

## Cosa puoi fare nel tuo ruolo di monitore, allenatore, coach o esperto?

### Preparazione

- **Approfondisci le tue conoscenze**, p. es. procurandoti il manuale didattico «Sport e handicap – proposte per praticare sport insieme» o frequentando il modulo pluridisciplinare sul tema «Sport e handicap» (v. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?). Inoltre le federazioni sportive per persone con handicap offrono corsi di formazione e perfezionamento nel campo dello sport handicap.
- **Informati sulle condizioni quadro per contributi complementari le offerte integrative G+S**. G+S offre sostegno finanziario aggiuntivo per l'impiego di un monitore con formazione complementare in sport e handicap. (V. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?)
- **Cerca il colloquio all'interno dell'associazione** e procurati il sostegno del comitato dell'associazione.
- **Cerca il dialogo con il bambino con handicap e con i suoi genitori**; chiedi a loro le informazioni necessarie. Discuti con loro su come informare gli altri bambini e giovani che partecipano all'offerta.
- Se del caso, chiarisci se impianti sportivi, **spogliatoi e servizi igienici** sono accessibili e se è necessario procurare **materiale speciale o equipaggiamento adattato**.
- **Crea una rete con istituzioni ed esperti in materia nella tua regione**. Le federazioni di sport handicap offrono consulenza e sostegno, in parte anche prestando il materiale necessario.

### Esecuzione

- **Sii te stesso**.
- **Comportati nel modo più naturale possibile**.
- **In caso di dubbi chiedi al bambino o ai suoi genitori**. Ricorda: le persone con handicap e i loro familiari sono esperti sull'argomento e forniscono volentieri informazioni.
- **Differenzia i compiti** proponendo vari livelli di difficoltà a seconda delle capacità.
- **Adeguare il metodo** (p. es. cambiando le istruzioni) **o le consegne** (p. es. modificando il carico di lavoro).
- **Varia la forma sociale**: i bambini con e senza handicap possono allenarsi insieme in parallelo (p. es. in varie postazioni) o in gruppi misti (p. es. con aiuti, regole e consegne modificate).
- **Offri ausili all'apprendimento** (p. es. con suoni alti e bassi per aiutare i bambini con problemi di vista a percepire il ritmo del movimento e l'impiego della forza) **o altri aiuti speciali** (p. es. modifica delle dimensioni della superficie d'appoggio negli esercizi di equilibrio).
- **Adeguare il modo di trasmettere** le nozioni (p. es. provare e far toccare con le mani singole posizioni).
- **Effettua un'autovalutazione del tuo allenamento**. Ecco una serie di possibili domande: Com'è andata? L'allenamento è stato impegnativo e adeguato per tutti? I contenuti erano adatti? Quali sensazioni hai avuto come monitore? Cosa è andato bene e cosa no? Quali adattamenti fare per la prossima volta?

## Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

### Basi e perfezionamenti G+S

Modulo interdisciplinare sul tema:

- [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Discipline sportive → Moduli pluridisciplinari → Agire per integrare. Esempi pratici, ausili all'apprendimento e informazioni sul tema evidenziano a quali punti fare attenzione in un allenamento con un gruppo eterogeneo. Vengono offerti i due moduli «Sport e handicap – Basi», che dura due giorni e consente di ottenere la qualifica aggiuntiva «Sport e handicap», e «Sport e handicap – Approfondimento», che permette di approfondire un determinato tipo di handicap.
- Manuale didattico «Sport e handicap – proposte per fare sport insieme». Base del modulo.  
[www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) → Gioventù+Sport

### Altre basi

- Mobilesport, Tema del mese Sport e handicap, ottobre 2014.
- Häusermann, S., Bläuenstein, C., Zibung, I. (2014). Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S. (2008). Mit Unterschieden spielen. Themenfächer. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hurni, T. (2010). Lehrmittel Rollstuhlsport Schweiz. Nottwil: Associazione svizzera dei paraplegici.

### Federazioni sportive per persone con handicap

- [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch) – PluSport Sport Handicap Svizzera
- [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch) – Procap Sport
- [www.spv.ch](http://www.spv.ch) – Associazione svizzera dei paraplegici
- [www.swissdeafsport.ch](http://www.swissdeafsport.ch) – Swiss Deaf Sport
- [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch) – Special Olympics Switzerland

### Servizio di segnalazione nello sport svizzero

- [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)  
Swiss Sport Integrity gestisce il servizio di segnalazione indipendente per violazioni etiche e comportamenti scorretti nello sport svizzero. La SSI offre anche una prima consulenza in caso di domande o incertezze sul tema «etica nello sport».

### Contatto Gioventù+Sport

info-js@baspo.admin.ch  
Ufficio federale dello sport UFSP  
Sport per i giovani e per gli adulti SGA  
2532 Macolin  
[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Integrazione  
→ Sport e handicap