



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI
MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT
Curriculum inclusione - MC04_INC

PROJECT WORK

SPORT E BENESSERE SENZA BARRIERE

Nuovo Centro Estivo Sportivo per adolescenti con disabilità

Insegnante tutor: Prof.ssa Cattelino Elena

Coordinatore: Prof.ssa Cristofanelli Stefania

Project work di

Monica Pioppo

Matricola n. 24 MC04 013

ANNO ACCADEMICO 2024-2025

2. INDICE

1. Introduzione	pag. 2
1.1 Contestualizzazione all'interno delle tematiche afferenti alla psicologia dello sport	pag. 3
1.2 Motivazione personale e professionale	pag. 4
1.3 Obiettivi del lavoro	pag. 5
2. Quadro teorico di riferimento	pag. 7
2.1 Concetti chiave e modelli di riferimento	pag. 7
2.2 Riferimenti a ricerche empiriche o strumenti validati	pag. 15
3. Descrizione del progetto/intervento/studio Opzione C: studio di caso/esperienza di tirocinio	pag. 17
3.1 Premessa relativa alla scelta del contesto	pag. 17
3.2 Setting, partecipanti e obiettivi	pag. 17
3.3 Descrizione degli interventi e delle attività ludico-sportive osservate e realizzate	pag. 21
3.4 Risorse e Criticità	pag. 30
3.5 Riflessioni personali e professionali	pag. 35
3.6 Proposta di intervento	pag. 35
4. Discussione critica dell'esperienza	pag. 41
4.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi	pag. 41
4.2 Collegamento con la letteratura e con i contenuti appresi nel Master	pag. 42
4.3 Punti di forza e limiti	pag. 44
4.4 Implicazioni per la pratica futura	pag. 45
5. Conclusioni	pag. 47
5.1 Sintesi dell'esperienza	pag. 47
5.2 Apprendimenti personali	pag. 47
5.3 Prospettive di approfondimento	pag. 48
6. Allegati	pag. 50
7. Bibliografia e Sitografia	pag. 88

1 - INTRODUZIONE

1.1 Premessa

Il “Rapporto Sport Italia 2024” promosso e realizzato in collaborazione con il Dipartimento per lo Sport del Governo italiano, tra le varie statistiche fornite, analizza la domanda e l’offerta sportiva nel nostro paese e l’impatto sociale dello sport. Da questi dati emerge che solo il 9% del totale delle persone con disabilità partecipa ad attività sportive; tra queste ultime spiccano, come le più praticate, la ginnastica inclusiva e quella per disabilità intellettiva e relazionale.

Il sondaggio promosso dall’Associazione dei Comitati Olimpici Nazionali (ANOC) fa notare che, tra le barriere maggiormente ricorrenti all’accessibilità sportiva, ci sono: la mancanza di persone con cui i giovani con disabilità possono praticare sport, la paura di farsi male e la mancanza di adattamento delle attività per le diverse abilità.

Infine, dall’indagine sulla diffusione e il valore sociale dello sport tra gli studenti universitari con disabilità, condotta da “Sport e Salute Spa” emerge che tra le barriere maggiormente influenti nel limitare l’accesso all’attività fisica ci sono i fattori personali, quali la scarsa fiducia nelle proprie abilità, la scarsa autostima, la paura dell’infortunio, la mancanza di motivazione e la condizione dettata dal tipo di disabilità. Se i risultati che emergono da questi sondaggi, sono riscontrabili a livello nazionale e internazionale, verosimilmente appartengono anche alle piccole realtà locali come quella valdostana. Grazie al tirocinio, è stato possibile osservare in modo dettagliato diverse proposte di un’associazione sportiva, la Disval (Disabili Sportivi Valdostani) che ha mostrato di possedere un grande potenziale e di essere in grado di raggiungere risultati professionali di qualità. L’obiettivo di questa associazione è promuovere, attraverso l’attività fisico-sportiva, il benessere della persona con e senza disabilità, mirando all’inclusione di tutti nella vita pubblica.

Uno dei servizi offerti dalla Disval è il centro estivo per ragazzi adolescenti con disabilità, e anche in questa piccola realtà è stato possibile osservare alcuni degli elementi fotografati dalle indagini citate sopra, come ad esempio, l’incidenza negativa che hanno i fattori personali sulla *performance* sportiva, le difficoltà di adattamento delle pratiche alle capacità dei singoli e la scarsa adesione alle attività fisico-sportive.

A fronte di tali problematiche, la figura dell’esperto in psicologia dello sport potrebbe dare un contributo molto rilevante e concreto, promuovendo la cultura dello sport inclusivo, il suo valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico. Tuttavia, durante una riflessione

condivisa al termine del tirocinio, il presidente della Disval, ha affermato che il personale della sua associazione, quando ha accolto i tirocinanti del Master in Psicologia dello Sport, già laureati e in via di ulteriore formazione, si è trovato in difficoltà perché non sapeva in che ambito inserire queste figure, né quali mansioni attribuire loro, avendo, sino ad allora, accolto solamente studenti tirocinanti in Scienze Motorie, ancora inesperti.

Chi è dunque l'esperto in psicologia dello sport? È colui che ha conseguito una laurea triennale o specialistica/magistrale, a titolo preferenziale, in un settore disciplinare nelle classi di laurea di Medicina e Chirurgia, Psicologia, Scienze Motorie, Scienze della Formazione, dell'Educazione o nelle professioni sanitarie e ha proseguito la sua formazione in Psicologia dello Sport conseguendo un master universitario riconosciuto dal Miur e che svolge il suo lavoro in contatto con tutto il personale presente in un'associazione sportiva, dal praticante al dirigente.

Il settore della psicologia dello sport in Italia non è saturo; tuttavia, inserirsi non è facile, perché manca la cultura circa l'importanza del ruolo che le competenze psicologiche svolgono a sostegno della *performance*, della promozione del benessere psicofisico e della prevenzione dei danni da stress e sovraccarico. Inoltre, vi sono figure non regolamentate per legge, come i *mental coach*, che contribuiscono a creare ulteriore confusione nel settore.

Il presente *project work* prende spunto da queste considerazioni e dalle dinamiche accadute durante il tirocinio, ma vuole spingersi oltre, offrendo spazi di riflessione, esempi di interventi e strategie che si adattano facilmente anche ad altri contesti ludico-sportivi che coinvolgono ragazzi con disabilità.

1.1 Contestualizzazione all'interno di tematiche afferenti alla psicologia dello sport

La psicologia dello sport mette al centro del suo intervento i processi psicologici direttamente coinvolti nelle attività agonistico-sportive, ludico-sportive e in quelle basate sull'esercizio fisico, con lo scopo di aiutare gli sportivi di qualsiasi genere, età e abilità a migliorare le prestazioni e il senso di autoefficacia, sostenendo anche genitori, educatori, istruttori e altri professionisti che operano in questo settore, in modo da favorire un buon clima motivazionale, il benessere psicologico di tutti, una gestione delle emozioni equilibrata, attraverso dinamiche relazionali basate sulla cooperazione e sul rispetto.

Il *project work* si sviluppa all'interno di queste tematiche, ha una forte accezione educativa e psicologica e promuove attività che garantiscano ai fruitori uno spazio di espressione emotiva in un ambiente ottimale perché a bassa valenza prestativa. Inoltre, per contestualizzare questo progetto all'interno delle tematiche afferenti alla psicologia dello sport, possiamo citare, oltre al benessere psicofisico, la crescita personale e lo sviluppo di *soft skills* quali la cooperazione, la gestione delle emozioni e l'autoregolazione.

Weinberg e Gould (2007) affermano che: *“L'allenamento delle abilità psicologiche si riferisce all'applicazione sistematica e costante di abilità psicologiche o mentali, nello sport e nell'attività fisica con l'obiettivo di migliorare le prestazioni, aumentare il divertimento e raggiungere alti livelli di soddisfazione”*. (p. 250)

Quando si lavora con ragazzi con disabilità, per aumentare i livelli di soddisfazione è di fondamentale importanza il fattore inclusione, elemento cardine di questo progetto, che si lega a tematiche quali: la creazione di un clima motivante e orientato al compito, l'accettazione reciproca, la collaborazione e il recupero della socialità, in modo che ciascun partecipante possa percepire il proprio valore e il proprio senso di competenza. Infine, verrà sviluppata anche la tematica legata all'uso dei *feedback* positivi: elementi trasversali molto concreti a sostegno dello sviluppo delle autonomie e della valorizzazione dell'impegno di questi giovani.

1.2 Motivazione personale e professionale

Operare nel settore delle attività fisico-sportive per persone con disabilità significa fare esperienza quotidiana dei dati che emergono dai sondaggi presentati nella premessa. “Toccare con mano” i risultati di queste indagini significa ascoltare le paure, la demotivazione, la mancanza di fiducia dei praticanti sportivi con disabilità e del personale coinvolto; significa anche affrontare le incomprensioni e contenere la frustrazione che ne deriva.

Risulta inoltre fondamentale offrire sostegno, progettare, adattare percorsi, affinché quei *trend* possano variare in meglio e riflettere finalmente un maggior benessere generale. Essere in grado di contribuire a questo cambiamento è fonte di motivazione. Gli strumenti su cui so di poter contare per trasformare le sfide in opportunità, sono la meditazione *Heartfulness*, che pratico da anni, e la *Mindfulness*; mantenere viva la mente del principiante, non cercare risultati ma esperienze e creare

le condizioni di cambiamento (Jon Kabat-Zinn, 1990) sono i principi di quest'ultima che cerco di applicare ogni qualvolta mi è possibile.

Un'ulteriore spinta motivazionale nasce dal desiderio di colmare un bisogno di formazione e di professionalità che sono assolutamente necessarie in questo settore per affrontare ogni tipo di sfida legata all'inclusione.

1.3 Obiettivi del lavoro

Il punto di partenza di questo *project work* è l'analisi del centro estivo Disval, poiché, come abbiamo detto, contiene in sé gli elementi fotografati dalle indagini relative al rapporto tra disabilità e sport, elementi che offrono spunti concreti per una progettazione mirata. Si metteranno in risalto i punti di forza, di debolezza e le possibili aree di miglioramento. Grazie ad un questionario, verranno analizzati gli indicatori di qualità e descritte le dinamiche relazionali più comuni. Dopodiché si uscirà dalla specificità del tirocinio, generalizzando le esperienze, in modo da creare un contesto più ampio, sempre riferito ad adolescenti con disabilità che si cimentano in varie discipline fisico-sportive, grazie alla mediazione di educatori ed istruttori.

Il secondo obiettivo è quello di mostrare come la strutturazione di alcune attività risponde al bisogno di creare un clima motivante, orientato alla collaborazione, all'accettazione reciproca, al benessere, al divertimento e al recupero della socialità.

Un ulteriore obiettivo di questo *project work* consiste nel creare le basi che permettano a questi giovani sportivi di percepire, con curiosità e senza giudizio, il proprio valore e il proprio senso di competenza, con ricadute positive anche sulla motivazione. Questo traguardo può essere raggiunto, muovendo i primi passi verso la presa di consapevolezza delle proprie emozioni e acquisendo alcuni strumenti di base per gestirle.

Accompagnare i ragazzi con disabilità che sfidano i loro limiti attraverso lo sport e le attività ludiche e che desiderano raggiungere una dimensione di benessere è un obiettivo possibile: per procedere nell'esplorazione di sé verrà illustrata una proposta che prende spunto dall'*Inquiry* della *Mindfulness*.

Una parte del lavoro sarà dedicata alla formazione degli educatori che sono a stretto contatto con i giovani sportivi, li sostengono nel soddisfare i loro bisogni primari e affiancano gli istruttori che guidano le attività ludico-sportive. La proposta ha come obiettivo l'implementazione dell'uso di

feedback positivi da parte degli educatori, con l'intento di stimolare una presa di coscienza circa l'impatto del loro ruolo sui ragazzi e di aumentare il senso di autoefficacia di questi giovani adolescenti.

Un ulteriore obiettivo di questo *project work* riguarda la promozione di un clima di lavoro sereno, basato su relazioni sociali soddisfacenti, sulla chiarezza dei ruoli e sostegno reciproco, sia tra figure adulte che coi ragazzi; questo perché la disabilità spesso mette alla prova, amplifica le normali tensioni e abbassa la soglia di sopportazione. In questi gruppi, emergono facilmente pregiudizi, schemi mentali rigidi e, di conseguenza, conflitti.

2 - QUADRO TEORICO DI RIFERIMENTO

2.1 Concetti chiave e modelli di riferimento

La Psicologia Positiva

La psicologia dello sport, per sua natura, è intrinsecamente legata a diverse discipline psicologiche, quali la psicologia generale, sociale, dello sviluppo, del lavoro e altre ancora; in particolare, in questo *project work*, la psicologia positiva è la prima cornice all'interno della quale si definiscono gli obiettivi del progetto (salute, *engagement*, qualità dell'esperienza) poiché mette al centro il benessere psicofisico dei giovani sportivi, la valorizzazione delle loro caratteristiche e l'acquisizione di competenze, contribuendo così alla crescita delle prestazioni, intese come azioni volte a generare soddisfazione e fiducia in sé stessi. La psicologia positiva pone in rilievo la passione, il divertimento, la *mindfulness*, l'ottimismo, il senso di autoefficacia e sostiene lo sviluppo della motivazione intrinseca, finalizzata alla promozione del benessere. Non si tratta solo di adottare un pensiero positivo, quanto piuttosto di sviluppare consapevolezza non solo riguardo ai propri punti di forza e di debolezza, ma, nel nostro caso, anche di come lo sport e l'attività fisica siano veicolo di salute per l'individuo e abbiano un impatto positivo sulla sua vita.

La psicologia Cognitiva

La seconda cornice teorica, al cui interno si delinea il progetto qui illustrato, è la psicologia cognitiva che studia il modo in cui il cervello processa le informazioni, a partire dalle esperienze-stimolo che arrivano ai nostri sensi. I principali meccanismi coinvolti nella cognizione, particolarmente rilevanti per il contesto sportivo, sono il *focus* attentivo, l'apprendimento, la memoria e i processi decisionali, ma non solo: recentemente la teoria della *embodied cognition*, o “cognizione incorporata”, riconosce che le azioni fisiche, le percezioni sensoriali e le esperienze motorie sono parte integrante del pensiero e della comprensione del mondo. In altre parole, il modo in cui interagiamo con l'ambiente e utilizziamo il nostro corpo influisce sulla nostra cognizione, sul modo in cui guidiamo le nostre azioni, percepiamo le nostre competenze, costruiamo credenze, aspettative e interpretazioni relative alle esperienze che viviamo. La psicologia cognitiva, dunque, definisce e spiega tutti quei processi che risultano coinvolti nel creare esperienze di successo, di soddisfazione personale e nel raggiungere uno stato di benessere psicofisico.

Il modello bio-psico-sociale di Engel

Dopo aver descritto i due principali orientamenti psicologici e la loro relazione con gli interventi di psicologia dello sport inerenti a questo progetto, passiamo al pilastro teorico di riferimento: il modello bio-psico-sociale di Engel (1977) che concepisce la persona come il risultato dinamico dell'interazione dei tre sistemi, biologico, psicologico e sociale, ponendo l'essere umano al centro dell'interesse, superando la visione prestazionale o meramente riabilitativa della persona. Grazie alla prospettiva offerta dal modello di Engel, le risorse individuali vengono riconosciute e messe in risalto, evitando il rischio di cadere in una lettura riduttiva, centrata sulla disabilità. Il sistema biologico punta l'attenzione sul funzionamento corporeo e sulle abilità residue, mentre quello psicologico mette il *focus* su emozioni, motivazione, autostima, percezione di sé e capacità cognitive; il sistema sociale in psicologia dello sport ha un ruolo centrale, soprattutto quando si lavora con ragazzi con disabilità che praticano attività sportive: può agire come contesto facilitante o ostacolante dello sviluppo, dell'esperienza sportiva e del benessere globale, riguarda l'influenza che hanno le relazioni, il contesto educativo e l'inclusione nella formazione dinamica della persona.

La Self Determination Theory di Deci e Ryan

La *Self Determination Theory*, o teoria dell'autodeterminazione (Deci e Ryan, 2001), studia i processi di autoregolazione della motivazione nei contesti sociali ed è un costrutto ampiamente studiato nella psicologia dello sport. L'autodeterminazione viene definita come un'esigenza intrinsecamente legata ad alcuni bisogni psicologici fondamentali e innati: il bisogno di autonomia che fa riferimento alla percezione che abbiamo quando i comportamenti che adottiamo sono significativi per noi e originati dal nostro volere; il bisogno di competenza che viene soddisfatto quando le nostre azioni vengono percepite come efficaci e si ha la sensazione di riuscire a gestire l'ambiente in cui si opera; infine, il bisogno di relazione che consiste nella necessità di avere dei legami soddisfacenti con persone per noi significative. La soddisfazione di questi bisogni è fonte di motivazione e favorisce l'autodeterminazione, ovvero la percezione di poter scegliere, di essere in grado di direzionare il proprio comportamento e di determinare in modo autonomo il proprio agire, facendo cose che hanno significato per sé stessi. L'autodeterminazione si muove lungo un *continuum* che parte dal primo *step* che è l'a-motivazione, ovvero uno stato di totale assenza di motivazione e di autoregolazione fino ad arrivare al termine del processo di internalizzazione, rappresentato dalla motivazione intrinseca, caratterizzata da autoregolazione, volizione, percezione di capacità, piacere e significato. Per quanto riguarda la pratica sportiva, questo spostamento sulla linea del *continuum* può essere visto come il passaggio dal “devo andare a fare attività fisica”

oppure “devo ottenere quel determinato risultato prestativo” perché incombono minacce o senso di colpa, vergogna nel non riuscire, al “voglio” che nasce col tempo, quando i tre bisogni sono soddisfatti e il giovane sportivo inizia ad apprezzare il valore dell’attività che svolge e a voler partecipare attivamente.

La teoria Social-Cognitiva di Bandura e il senso di autoefficacia

Come si è detto, la psicologia positiva sostiene il potenziamento di quelle abilità necessarie all’individuo affinché possa sviluppare una condizione di benessere e di soddisfazione personale. Una di queste abilità è senz’altro l’autoefficacia che è un altro costrutto ampiamente utilizzato nella psicologia dello sport. Nel contesto sportivo il senso di autoefficacia è ritenuto fondamentale per la promozione del successo, poiché esercita un’influenza positiva sulle prestazioni. Gli sportivi che possiedono alte convinzioni di autoefficacia si impegnano più a fondo nelle attività che scelgono e percepiscono le difficoltà e gli errori come occasioni di miglioramento; inoltre, questi ragazzi mostrano capacità migliori nella gestione dello stress e riescono in maniera più efficace a controllare adeguatamente l'ansia. L'autoefficacia influenza la presa di decisione, la capacità di risolvere i problemi, promuove una buona regolazione delle emozioni e favorisce la buona riuscita in compiti e attività. Bandura (1977) ha identificato quattro fonti dell'autoefficacia a cui si può attingere per potenziarla:

- Esperienza diretta: consente di sperimentare in prima persona esperienze di successo, a cui si giunge attraverso difficoltà crescenti; potenzia l'autoefficacia percepita e la possibilità di avere nuovamente successo in futuro, in compiti simili.
- Esperienza vicaria: l'autoefficacia si rafforza quando il comportamento o l’azione da adottare viene compiuta dai pari che fungono da modelli sociali significativi per chi osserva. L'osservazione è tanto più efficace quanto più si ritiene che il mio modello sia simile a sé.
- Persuasione verbale: l’incoraggiamento ad intraprendere un compito che giunge da coloro che sono significativi e le esortazioni rispetto alle possibilità di riuscire sono, nel contesto sportivo, fonte di autoefficacia, in particolar modo quando vi sono figure di riferimento importanti come un istruttore o un educatore a sostegno del giovane sportivo con disabilità. La persuasione verbale è un mezzo molto potente soprattutto se associata a un riconoscimento dei punti di forza e di debolezza dell'atleta e quindi a *feedback* positivi.

- Stati fisiologici: i segnali di stress sono indicatori di una condizione di vulnerabilità che può incidere negativamente sulla prestazione. L'interpretazione negativa o positiva di questi stati fisiologici influenza il senso di autoefficacia che, per questa ragione, non può essere definito come un costrutto stabile, ma che può essere potenzialmente modificato agendo proprio su queste quattro fonti.

Il Modello SFERA di Giuseppe Vercelli

“Essere nella sfera della massima prestazione permette ad ognuno di noi di vivere la perfetta sincronia con il mondo, con gli altri, con la propria attività, con il momento presente, in una fusione armonica il cui l'interno si unisce all'esterno, il corpo si unisce alla mente, la realtà si unisce al Sogno” (pag 9). La citazione appartiene a Giuseppe Vercelli che nel suo libro *Vincere con la mente* illustra il metodo SFERA, un percorso di costruzione di processi mentali che attraverso la sistematica capacità di trasformare i limiti in possibilità e la capacità di attivarsi, autoregolarsi fino a portarsi nel migliore equilibrio psicofisico, conduce nella *SFERA* della massima prestazione. L'acronimo *sfera* è composto dai termini Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione.

Entrando nella *SFERA* di un atleta, sarà possibile osservare la *Sincronia* quando il suo atteggiamento è equilibrato, quando è consapevole di ciò che deve fare e lo fa con ordine e precisione, integrando tutte le facoltà psicofisiche in suo possesso. La sensazione che ne deriva è quella dello stato di *flow*, uno stato di soddisfazione personale superiore ad ogni aspettativa, capace di aprire le porte a tutte le risorse, anche a quelle sconosciute e inaspettate. L'atleta che entra in uno stato di *flow* è talmente coinvolto nel compito che tutto appare piacevole e nulla, al di là di questo, risulta importante. L'atteggiamento osservabile della *Forza* è quello di un atleta instancabile, grintoso, in grado di sopportare fatiche e dolore. L'*Energia* si manifesta nell'inesauribile spinta a portare avanti il proprio compito, con rinnovato piacere, senza sentire il bisogno di fermarsi. Il *Ritmo* sta nell'eleganza e nell'armonia del gesto, nella capacità di prendere le decisioni giuste al momento giusto. L'*Attivazione* è il motore motivazionale, la massima passione espressa dall'atleta che si spinge verso la vittoria, senza mai tradire le aspettative, oltre lo scibile razionale.

Applicare alcuni aspetti di questo modello ad un contesto ludico-sportivo frequentato da giovani atleti con disabilità significa porsi un obiettivo reale: non vincere, ma aumentare la sicurezza, la partecipazione, la continuità e il piacere di giocare; in altre parole, possiamo puntare a rendere la *sfera* di questi ragazzi non più forte, ma più stabile.

Il modello IZOF di Hanin

Le emozioni permeano la nostra vita. Non è possibile immaginare uno sport senza emozioni: tutti gli atleti, di qualsiasi livello, con e senza disabilità, provano emozioni prima, durante e dopo ogni singola prestazione; ecco perché la capacità di regolare le proprie emozioni viene considerata come un'importante abilità psicologica. In un contesto prestativo, sia esso competitivo o ludico-sportivo, l'esperto in psicologia dello sport può sostenere gli atleti nel controllo delle emozioni e nella gestione delle dinamiche emotive e relazionali. In generale le emozioni positive associate al piacere del compito vanno ad influenzare la persistenza e l'impegno; pertanto, è possibile identificare il divertimento come un fattore chiave di previsione dell'impegno sportivo e una ragione primaria per coinvolgere i giovani, con e senza disabilità, nello sport.

La teoria della *Zona Individuale di Funzionamento Ottimale* di Hanin (1997) evidenzia la multidimensionalità delle emozioni, e, indipendentemente dal modo in cui vengono percepite, positivo o negativo che sia, la teoria analizza le conseguenze che queste hanno sulla prestazione sportiva, sulla motivazione e sul benessere dell'atleta.

Hanin ha suggerito che le emozioni vissute come disfunzionali determinano un dispiegamento di energia inappropriato, mentre le emozioni percepite come ottimali per la prestazione generano energia sufficiente per iniziare a mantenere lo sforzo richiesto per sostenere un compito.

Hanin (1997, 2000) ha riconosciuto che le emozioni non sono vissute in modo isolato e le ha concettualizzate come parte di uno stato bio-psico-sociale più generalizzato. Nel suo approccio, gli interventi per aiutare gli atleti a regolare le emozioni e a migliorare le prestazioni si fondano sul modo in cui gli atleti descrivono i loro stati emotivi e quindi sull'uso di una terminologia appropriata e su una comprensione approfondita delle condizioni che generano e sostengono queste risposte emotive. In questo modo, il *focus* è orientato alla qualità e all'intensità della risposta emotiva con cui l'atleta risponde alla situazione, piuttosto che alla situazione in sé.

Gli approcci della “terza generazione” delle terapie cognitivo-comportamentali: la Mindfulness e l'approccio Acceptance Commitment Therapy (ACT)

La *Mindfulness*, nella sua essenza, altro non è che attenzione e consapevolezza non reattiva. Questi due aspetti la inseriscono di diritto all'interno del contesto prestazionale sportivo poiché una delle sfide importanti per gli esperti in psicologia dello sport è quella di aiutare i giovani sportivi e gli

atleti, con e senza disabilità, a raggiungere un'adeguata capacità di controllo cosciente delle loro azioni, prima di eseguire una *performance*.

La *Mindfulness* è correlata alla fusione di azione e consapevolezza e questi elementi la rendono somigliante allo stato di *flow*. Gardner e Moore (2004) sottolineano che entrambi i costrutti pongono in risalto la capacità di concentrarsi sul presente, su un particolare compito, in modo non autoconsapevole.

La pratica *Mindfulness* è legata al benessere psicologico dello sportivo: l'ansia diminuisce, mentre aumentano la capacità di regolazione emotiva, l'ottimismo e il senso di soddisfazione per la pratica dell'attività fisico-sportiva ed in generale per la vita. Dopo una pratica, in particolare una pratica sportiva dedicata a giovani adolescenti con disabilità, può essere utile introdurre un modello di riflessione guidata: l'*inquiry* – o indagine dialogica – che può essere intesa come uno spazio di condivisione di sé all'interno del gruppo, in cui i praticanti hanno l'occasione di approfondire la propria esperienza sia attraverso il racconto personale sia ascoltando i vissuti e le intuizioni degli altri, traendone spunti e risonanze utili alla pratica. È un processo che consente di mettere in luce qualsiasi cosa il partecipante abbia notato durante la pratica e, nel farlo, lo si incoraggia a esaminare la propria esperienza e lo si guida nel come esplorarla.

Le linee guida per istruttori del protocollo *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) definiscono quali atteggiamenti attivare nell'*Inquiry* e nell'interazione col partecipante:

“L'inquiry richiede all'istruttore di affinare la propria capacità di ascoltare con piena attenzione, di creare spazio, di astenersi dall'impulso di dare consigli e raccomandazioni, e – invece – di indagare direttamente la realtà effettiva dell'esperienza del partecipante.” (Kabat-Zinn et al. 2005, p.9)

Consapevolezza e accettazione sono strettamente legate. La consapevolezza è stata definita come *“prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e senza giudizio”* (Kabat-Zinn, 1994, p.8). Ciò implica prestare attenzione agli eventi esterni così come alle esperienze interne, nel momento in cui si verificano. Significa, ad esempio, osservare i propri pensieri prima di una competizione o di una prestazione, senza etichettarli come buoni o cattivi e senza l'intenzione di eliminarli o cambiarli. Questo è l'opposto di essere distratti o in modalità *“pilota automatico”* che descrive una situazione in cui non si è consapevoli di ciò che sta accadendo dentro e intorno a sé.

Nella psicologia dello sport Gardner e Moore (2007) concludono:

“Non è la presenza o l'assenza di pensieri negativi, eccitazione fisiologica o emozioni come ansia o rabbia a predire i risultati della prestazione; piuttosto, è il grado in cui un singolo atleta può accettare questa esperienza o rimanere impegnato a livello attentivo e comportamentale nel compito di prestazione”. (p.16)

Un'idea chiave dell'approccio *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) (Hayes, Strosahl, Wilson 1999) che rientra tra i modelli *Mindfulness and Acceptance in Sport*, è che le persone finiscono per perdere il contatto con i propri valori e con il momento presente. L'attenzione al “sentirsi bene”, fortemente radicata nella nostra cultura, stimola le persone ad adottare molti comportamenti che servono a ridurre o eliminare pensieri ed emozioni spiacevoli: un atleta può allenarsi eccessivamente per evitare la spiacevole insicurezza di non essersi allenato abbastanza; un atleta sotto pressione, in un momento decisivo di una partita, può giocare in modo difensivo per evitare l'ansia che deriva dall'assunzione del rischio necessario. L'obiettivo generale della ACT è quello di aiutare lo sportivo a sviluppare flessibilità psicologica che può essere descritta come *“la capacità di contattare pienamente il momento presente, come essere umano cosciente e di cambiare o persistere nel comportamento quando ciò serve a fini preziosi”* (Hayes et al. 2006, p. 7).

Quando gli atleti comprendono l'implicazione di questa idea, esprimono sollievo. L'obiettivo non è vincere l'impossibile battaglia di avere sempre pensieri positivi, ma è fare le cose giuste e ricordarsi che gli atleti non sono macchine. Vincere a qualsiasi costo è incompatibile con un moderno sistema sportivo responsabile che valorizza l'essere umano dietro l'atleta e considera il sostegno alla salute mentale una componente fondamentale di qualsiasi cultura d'eccellenza. L'ACT si basa su un modello formato da sei processi interconnessi che mirano a sviluppare flessibilità psicologica:

- *Accettazione*: fare spazio a pensieri ed emozioni difficili, smettendo di resistere ad una realtà indesiderata.
- *Defusione Cognitiva*: staccarsi dai propri pensieri, per vederli come semplici eventi transitori, piuttosto che come verità oggettive.
- *Contatto consapevole col momento presente*.
- *Sé come contesto*: il Sé come costante testimone delle esperienze interne.
- *Valori*: principi fondamentali che danno significato alla vita e che agiscono come una bussola che guida le proprie scelte.

- *Azione Impegnata*: agire in modo coerente con i valori personali anche in presenza di disagio.

La teoria psico-sociale dei gruppi di Kurt Lewin

Tutte le organizzazioni, quindi anche quelle in ambiente sportivo, sono entità dinamiche che fronteggiano continuamente nuove esigenze, situazioni difficili ed eventi inaspettati. La ricerca di nuovi equilibri è naturalmente accompagnata da tensioni, motivo per cui il conflitto è un elemento intrinsecamente legato alle attività organizzative e saperlo gestire aiuta il gruppo a diventare maggiormente produttivo. Essere in grado di contribuire in modo positivo all'evoluzione di una situazione aiuta a sviluppare rapporti lavorativi più ricchi e aumenta il grado di soddisfazione generale; per farlo è fondamentale essere coscienti delle proprie emozioni e saperle gestire, in modo che non sia *l'umore* a guidare le nostre azioni. L'altro elemento fondamentale è comprendere il nostro interlocutore, mettendosi al suo posto e adottandone la logica, cercando di comprendere la sua posizione con il dialogo, piuttosto che prendere il sopravvento e voler aver ragione ad ogni costo. Favorire quindi un ambiente in cui tutti i membri del gruppo si sentono liberi di esprimere le proprie idee e opinioni è fondamentale per prevenire conflitti e malintesi.

I gruppi non sono semplicemente un insieme di individui; al contrario, rappresentano un fenomeno dinamico in cui si intrecciano relazioni complesse e ruoli specifici. Comprendere queste dinamiche e saperle gestire efficacemente può fare la differenza tra il successo e il fallimento di un progetto, sia esso sportivo o di altra natura.

Uno dei primi a definire il gruppo in termini di fenomeno dinamico è stato Kurt Lewin, psicologo sociale e fondatore della teoria del Campo. Secondo Lewin un gruppo non è la semplice somma dei suoi membri, ma una realtà in cui le relazioni tra gli individui creano un campo dinamico che è influenzato da fattori interni, come ad esempio i ruoli, le interazioni e le norme, e da fattori esterni, come le pressioni sociali o le condizioni ambientali.

Il concetto chiave introdotto da Lewin è quello di “dinamiche di gruppo”, ovvero il modo in cui i membri del gruppo interagiscono tra loro e con l'ambiente circostante. Queste dinamiche sono influenzate da variabili quali la coesione del gruppo, la *leadership*, la comunicazione e la risoluzione dei conflitti. Una delle sfide principali nella gestione di un gruppo è quella di mantenere

un equilibrio tra la coesione e il raggiungimento degli obiettivi che il gruppo si è dato, evitando che le tensioni interne ne compromettano l'efficacia.

2.2 Riferimenti a ricerche empiriche o strumenti validati

Gli interventi e le proposte di questo *project work* mirano, in sintesi, ad incentivare la motivazione e l'adesione alla pratica dell'attività fisico-sportiva dei giovani partecipanti ad un centro estivo. Inoltre, favoriscono i processi di crescita personale, il benessere e la presa di coscienza del potenziale che ciascuno custodisce dentro di sé e stimolano il senso di coesione e di appartenenza al gruppo.

Per valutare il raggiungimento di tali fini, sono stati creati strumenti appositi: griglie e questionari ispirati a modelli scientificamente validati che, in questo caso, sono stati adattati e/o semplificati in modo da risultare fruibili da giovani ragazzi con ritardi cognitivi di grado medio o lieve, oppure con autismo, purché non di grado severo. Pur sapendo che ogni progetto deve essere *tailorizzato*, ovvero cucito sulle esigenze del singolo, questi strumenti, usati per prendere consapevolezza circa il proprio stato emotivo e il modo con cui ci si relaziona con l'ambiente circostante, risultano versatili e facilmente adattabili anche a contesti simili a quello preso in considerazione.

Le griglie vere e proprie si trovano negli allegati; in questa sezione viene indicata la descrizione dello strumento scientificamente validato che è stato preso come riferimento.

- Gli elementi presenti nel *mandala* del modello SFERA di Vercelli, rielaborati da Mellone, A., Stabile, F., & Tositti, A. (2008) sono stati completamente riadattati alla disabilità e hanno lasciato spazio a cinque questionari, uno per ogni componente della *sfera* (allegato 1).

- La "Self Efficacy pictorial scale" è ispirata alla griglia "*Self Efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales*" Morano M., Bortoli L., Ruiz M., Vitali F., Robazza C., (2019), PeerJ, DOI 10.7717/peerj.7402 (allegato 2).

- La affect grid, da utilizzarsi come strumento di consapevolezza circa il livello di *arousal* è una griglia, in parte pittorica, ispirata a quella di Russell, J.A., Weiss, A., & Mendelsohn, G.A. (1989). Affect Grid: a single item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 493-502 (allegato 3).

- La griglia pittorica di indagine sui sintomi dell'ansia, prende spunto dalla “*Sign and Symptoms of Increased Anxiety*”, tratta da: R. S. Weinberg and D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, HK Propel Access, 8th ed. (Champaign, IL - Human Kinetics, 2024) (allegato 4).
- La griglia di valutazione dell'atmosfera che si crea durante l'attività motoria è ispirata agli item proposti da Bortoli e Robazza (1995) (allegato 5).
- Il questionario per l'atleta: “Come vivo l'attività che svolgo” è ispirato ai questionari 4 e 5 del progetto di ricerca sul *Sitting Volley* della Dott.ssa Vitali, presentato durante il laboratorio inclusione del Master (allegato 6).
- La “Motivation - Self Efficacy - Enjoyment Pictorial Scale” è una griglia ispirata alla scala validata per ragazzi maggiori di 11 anni proposta da Carraro, A., Young, M.C. & Robazza, C. (2008). “A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample, *Social Behaviour and Personality*, 36, 911-918 (allegato 7).

3 - DESCRIZIONE E STUDIO DEL CASO

3.1 Premessa relativa alla scelta del contesto

Il Centro Estivo Disval è il punto di partenza e per capire le dinamiche che lo hanno attraversato, i punti di forza ed infine le criticità che lo hanno reso vulnerabile è stato riportato per esteso il questionario utilizzato durante il tirocinio per monitorare e valutare la qualità del progetto offerto (allegato 8).

Per questo *project work* è stato ipotizzato un *setting* analogo a quello osservato nel contesto, del centro estivo Disval, poiché, come spiegato nell'introduzione, all'interno delle associazioni sportive dilettantistiche che operano con ragazzi con disabilità e non, è possibile che accadano dinamiche simili a quelle sperimentate durante lo *stage*. I ragazzi descritti per questo progetto presentano le disabilità che si riscontrano più comunemente; altri adolescenti, invece, presentano forme di disabilità meno comuni, non sempre conosciute a fondo, che necessitano una più accurata personalizzazione.

Le proposte di intervento (organizzazione del *setting*, partecipanti, attività osservate e/o realizzate), sono state in parte sperimentate realmente, durante l'esperienza di tirocinio, mentre altre sono quelle che, a mente fredda, con maggior distacco, si propongono ora a corollario di un percorso di formazione più completo ed esaustivo. Le criticità non emergeranno durante la descrizione delle attività, ma verranno descritte in un paragrafo apposito.

3.2 *Setting*, partecipanti ed obiettivi

Organizzazione del setting

“Centro Estivo basato su attività ludico-sportive, per ragazzi con disabilità frequentanti le scuole superiori che abbiano compiuto 14 anni e che non abbiano ancora raggiunto la maggiore età”.

Tema o filo conduttore del centro: natura, sport e socialità.

Finalità educative: promozione del benessere, delle relazioni sociali, delle autonomie personali, attraverso la pratica di attività ludico-sportive

Durata: 4 settimane

Costi: gratuito. Il progetto è interamente finanziato dalle sovvenzioni regionali destinate a progetti nel terzo settore e dal *Rotary Club*.

Luogo: il Centro Estivo è ubicato presso la scuola Geometri di Via Chambery ad Aosta, dove i ragazzi hanno un'aula a loro disposizione. Essi possono fruire dell'ampio giardino ombreggiato e del campetto da calcio in erba sintetica, oltre ad un'ampia *hall* utilizzata per lo *yoga*, se fuori fa troppo caldo. I bagni scolastici sono accessibili e sicuri. La palestra non è sempre disponibile.

Orario: dal lunedì al venerdì: 8.00 - 13.00, ad eccezione del mercoledì: 8.00 - 16.00 (gite con pranzo al sacco)

Approccio: inclusivo, integrato.

Mezzi a disposizione: due pulmini dell'associazione, che vengono utilizzati per le gite; i restanti spostamenti avvengono a piedi.

Sicurezza: data l'ubicazione all'interno di una scuola, gli ambienti sono a norma, puliti e adeguati all'età dei ragazzi.

Tempi e ritmi: alternanza tra momenti strutturati (attività ludico-sportive) e momenti liberi (gioco, relax).

Partecipanti

12 adolescenti con disabilità (11 maschi e 1 femmina) iscritti per le 4 settimane; 3 ragazzi senza disabilità che partecipano come animatori.

Informazioni importanti su alcuni dei 15 ragazzi per i quali sono stati usati nomi di fantasia.

Martin, 16 anni, affetto da distrofia muscolare di Duchenne, associata a difficoltà cognitive, quali *deficit* delle funzioni esecutive, della memoria di lavoro e ritardo mentale lieve. Martin ha difficoltà nella deambulazione e nel mantenere l'equilibrio, soprattutto nel passaggio dalla posizione seduta a quella in piedi ed anche durante il cammino. Predilige stare seduto; per gli spostamenti all'interno degli edifici cammina con qualche difficoltà; per quelli brevi sul territorio usa una piccola bicicletta elettrica, mentre per i grandi spostamenti è autonomo e usa una microcar 50.

Giuliano, 16 anni, presenta una forma di autismo moderata; porta sempre con sé un paio di cuffie che indossa per ritrovare un senso di sicurezza e di isolamento funzionale a ricaricarsi e a proteggersi dai rumori; ha bisogno di conferme circa il susseguirsi delle attività durante la giornata.

Salvatore, 17 anni, ha una diagnosi di ritardo mentale lieve, in comorbidità con ADHD; presenta un *arousal* generalmente alto; è iperattivo e tende a stuzzicare i compagni; è generalmente ostinato ed insistente, tuttavia, se aiutato a contenersi, rimane dentro a limiti accettabili.

Raffaele, 15 anni, ha una diagnosi di ritardo cognitivo lieve, con capacità relazionali limitate e forme di aggressività che, a livello di *performance*, non si palesano. Durante il periodo scolastico prende un farmaco per prevenire i disturbi del comportamento. La paura comune tra gli educatori è che questi disturbi possano riemergere da un momento all'altro. Questa percezione attiva una serie di schemi difensivi e forme preventive di controllo sul ragazzo.

Francesco, 16 anni, ha un ritardo mentale lieve; l'anno scorso durante una lezione di educazione fisica si è rotto il legamento crociato anteriore del ginocchio e non è stato operato. Pur essendo uno sportivo (va in bici e nuota), ha paura di cimentarsi in nuovi sport, è molto insicuro e si auto-limita a causa della paura non ancora elaborata relativa l'infortunio subito.

Riccardo, 17 anni, è in sedia a rotelle, non verbale, ha una tetraparesi spastica sin dalla nascita; ha una forma di autismo secondario, capacità relazionali molto ridotte che utilizza al massimo del suo potenziale; si esprime con vocalizzi; è in grado di prendere alcuni oggetti e di compiere con le mani movimenti grossolani.

Gli altri adolescenti presentano un ritardo mentale di grado lieve, o lievi forme di autismo, sono generalmente autonomi, hanno buone capacità operative e sufficienti capacità relazionali.

I tre animatori sono gentili, affabili e partecipano volentieri alle attività assieme ai loro coetanei.

Personale organizzatore:

- Per la progettazione: il Presidente dell'associazione, una Coordinatrice responsabile e due Educatori Referenti
- Per la realizzazione: i due Educatori referenti; saltuariamente sono presenti anche il Presidente e la Coordinatrice.
- Per le attività sportive specifiche: istruttori qualificati volontari che operano con l'aiuto degli educatori.

Ruoli:

Presidente: responsabile dell'associazione sportiva dilettantistica.

Coordinatrice responsabile: ha redatto, assieme al presidente e ai due educatori responsabili, la documentazione per ricevere i fondi regionali necessari all'organizzazione del centro estivo; funge da *relais* tra il presidente e gli educatori responsabili, si occupa dei permessi necessari: *location* presso l'istituzione scolastica, le palestre, biglietti d'ingresso ai musei, guide turistiche, noleggio biciclette. Tiene i contatti con le famiglie per sondare l'eventuale necessità di farmaci, intolleranze ed allergie, disturbi causati dall'altitudine (gite), prenotazione taxi per gli spostamenti nei giorni delle gite. Effettua i sopralluoghi per verificare l'idoneità e l'accessibilità dei luoghi preposti alle attività. Compra il cibo per la pausa merenda giornaliera.

Referenti Educatori: durante la mezz'ora dedicata all'accoglienza, danno indicazioni ai colleghi circa l'organizzazione della giornata riguardo a eventuali variazioni rispetto alla programmazione prevista (assenze degli istruttori esperti, maltempo, imprevisti riguardanti le palestre dove svolgere le eventuali attività, possibili suddivisioni dei ragazzi in gruppi, ecc...). Si occupano di organizzare un momento di *debriefing* assieme ai colleghi, al termine della giornata, dopo che i ragazzi sono tornati a casa. Forniscono le informazioni necessarie agli istruttori in modo da adattare le attività sportive in funzione delle abilità dei ragazzi.

Istruttori: guidano i ragazzi nelle attività sportive.

Educatori: affiancano i ragazzi nelle varie attività giornaliere, contribuiscono agli adattamenti delle attività assieme agli istruttori, li assistono nei bisogni primari.

Animatori: partecipano alle attività assieme ai loro coetanei, offrono sostegno, fungono da legante tra i ragazzi con disabilità, stimolano le relazioni e la socializzazione.

Esperto in psicologia dello sport: chiamato dal presidente dell'associazione sportiva con il compito di identificare possibili criticità e relative aree di miglioramento del servizio, contribuisce alla promozione del benessere psicofisico degli adolescenti, si adopera per il mantenimento di un buon clima di lavoro, favorisce la coesione e facilita le comunicazioni tra i vari membri.

Personale presente al centro estivo: un educatore ogni 3 ragazzi, ad eccezione di Riccardo che è assistito con il rapporto 1a 1; istruttori per le attività di atletica, *mountain bike*, *disk dog* e *yoga*.

Rapporti con le famiglie: il progetto è stato inizialmente presentato ai genitori con una riunione organizzata dal Presidente. Tutto lo staff era presente. Successivamente i contatti sono tenuti dai due educatori referenti, tramite telefonate, messaggi, foto e video che vengono inviati quotidianamente ai genitori, al termine della giornata.

Obiettivi

Obiettivi generali: socializzazione, promozione delle autonomie, rispetto delle regole.

Obiettivi ludico-sportivi: maggior consapevolezza circa i propri limiti e risorse; consolidamento delle capacità motorie di base, gestione delle proprie emozioni e sviluppo del senso di autoefficacia; aderenza al percorso e motivazione. Promozione del benessere psico-fisico, attraverso il movimento e le attività sportive. Si sviluppa un forte senso di gruppo, in cui ciascuno partecipa secondo le proprie possibilità, rafforzando relazioni, motivazione e benessere emotivo, oltre a un atteggiamento di ascolto e supporto tra pari.

Metodologia: apprendere giocando; educazione esperienziale.

Clima emotivo: inclusivo, positivo e sereno. I ragazzi si sentono accolti, valorizzati e liberi di esprimersi senza paura di sbagliare. Il gioco e il movimento favoriscono fiducia in sé stessi, collaborazione e rispetto reciproco, riducendo ansia e competizione.

3.3 Descrizione degli interventi e delle attività ludico-sportive osservate e realizzate

Routine quotidiana: la prima mezz'ora è dedicata all'arrivo in struttura e all'accoglienza; dopodiché ci si dirige nel luogo dove si svolge l'attività ludico-sportiva quotidiana: a rotazione tra *yoga*, atletica, arrampicata, *mountain bike*, attività in palestra; al termine si rientra in sede e si procede con una pausa merenda dedicata al relax, ascolto di musica e, più in generale, alla socializzazione. Il *planning dell'offerta ludico sportiva* (fig. 3.1) è stato creato con orari e immagini per sostenere i ragazzi con autismo che hanno particolari difficoltà di previsione e di anticipazione degli eventi con conseguente sviluppo di ansia legata alle incognite. Il mercoledì è prevista la gita sociale con pranzo al sacco. L'ultima mezz'ora della giornata è dedicata all'uscita.

(fig. 3.1) *Planning* dell'offerta ludico sportiva

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	GITE del MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.00 - 8.30	 ACCOGLIENZA	 ACCOGLIENZA	 Biodiversità Valsavarenche	 ACCOGLIENZA	 ACCOGLIENZA
9.00 - 11.00	 ATLETICA o ARRAMPICATA	 YOGA	 Bentornato Gipeto Val di Rhemes	 MOUNTAIN BIKE o ATLETICA	 ATTIVITÀ IN PALESTRA
11.00 - 11.45	 PAUSA RELAX	 PAUSA RELAX	 Golf Club Pollein	 PAUSA RELAX	 PAUSA RELAX
11.45 - 12.30	 GIOCHI NEL CAMPETTO CONDIVISIONE	 GIOCHI NEL CAMPETTO	 Parco della lettura Morgex	 GIOCHI NEL CAMPETTO CONDIVISIONE	 DISK DOG
12.30 - 13.00	 USCITA	 USCITA	 Termine gita ore 16.00	 USCITA	 USCITA

Attività presso la palestra Disval: i ragazzi si cimentano in un riscaldamento su *cyclette*, *tapis-roulant* o ergometro per le braccia (vi è anche la possibilità di usare un ergometro per le braccia o per le gambe con pedalata o bracciata assistita). Hanno poi a disposizione un circuito allenante diviso per zone corporee (arti superiori, inferiori, tronco), con i pesi adattabili a ciascuna necessità, durata degli esercizi preimpostata e indicata da luci che segnalano i tempi di lavoro, di riposo e di cambio attrezzo. Poi si passa ad esercizi con piccoli attrezzi, personalizzati; ed infine attività di defaticamento (fig. 3.2).

Figura 3.2: Fotografie di attività presso la palestra Disval



Esperienza di *Disc Dog*: prevede un momento di condivisione tra l'esperto e i ragazzi in cui si affrontano temi quali la cura, il rispetto, l'alimentazione del cane e la corretta educazione ai comandi; dopodiché l'esperto si cimenta in una dimostrazione di *freestyle* (routine acrobatiche e coreografiche con salti e prese del frisbee da parte del cane). Al termine vengono distribuiti i *frisbee* a tutti i ragazzi: si fanno esercizi a coppie, in gruppo ed alcuni giochi per affinare la presa, la mira colpendo degli oggetti posizionati ad una distanza regolabile, in base alle capacità dei ragazzi (fig. 3.3).

Figura 3.3: Fotografie relative al *Disk Dog*



Yoga: la proposta presenta un'alternanza di posture dolci, grandi movimenti eseguiti a rallentatore, esercizi di respirazione e di rilassamento, movimenti lenti di braccia, spalle, collo per sciogliere le tensioni e migliorare la mobilità, in piedi o da seduti; si lavora sull'equilibrio appoggiando i piedi a terra e usando una sedia o il muro come supporto; piccoli movimenti guidati dal ritmo della musica per stimolare coordinazione, espressione e divertimento; l'insegnante amplia l'esperienza con attività di espressione corporea ed esperienze di contatto e vicinanza reciproca; momento finale con immagini positive o una storia, per favorire il rilassamento e la percezione del proprio corpo. Si termina con un momento di condivisione delle emozioni, sensazioni e percezioni sperimentate (fig. 3.4).

Figura 3.4: Fotografie relative all'attività di *Yoga*



Mountain bike: un gruppo di guide esperte accompagnano i ragazzi in tre *ciclotour*, uno a settimana, lungo le ciclabili della città, sulla “Ciclovía Baltea” che costeggia le sponde della Dora Baltea da Aosta a Sarre e sulla *BMX Track - Skill Park*, di Regione Tzamberlet, ricca di curve, dossi, dove si sfruttano le spinte delle brevi discese, per procedere il più possibile senza pedalare, imparando a muoversi solo col corpo e la propria *bike* (fig. 3.5). La pista è caratterizzata dalla presenza di curve paraboliche e di *woops* da approcciare con la voglia di mettersi in gioco e divertirsi.

Figura 3.5: Fotografie relative alle attività di *mountain bike*



Arrampicata: presso la parete artificiale situata all'interno dell'area verde di Gressan. La parete ha un'altezza in sommità di circa 5 metri; presenta prese grandi e percorsi semplificati, con imbrago e sistemi di sicurezza adeguati. L'attività inizia con esercizi di familiarizzazione, come il contatto con la parete, il riconoscimento delle prese e dei nodi; da terra, esplorare le prese con le mani per conoscerne forme e consistenze; si effettuano spostamenti laterali bassi, muovendosi orizzontalmente a pochi centimetri dal suolo, per prendere confidenza, senza timore dell'altezza; appoggiando i piedi alle prese basse, si lavora sulla percezione della forza delle gambe e sulla tenuta delle braccia; si procede con esercizi che promuovono la fiducia tra compagni che lavorano in coppia, sempre assistiti dall'istruttore: uno arrampica mentre l'altro fa sicurezza e incoraggia il compagno che sale, oppure gli indica le prese; in questo modo si vogliono favorire la relazione e la fiducia e, aumentare la concentrazione e l'orientamento (fig. 3.6). Gli esercizi vengono alternati con pause frequenti e momenti dedicati alla gestione delle emozioni. I ragazzi con mobilità ridotta vengono issati in sicurezza per arrivare alla massima altezza; lavorano con i nodi e gli imbraghi e suggeriscono le vie ai compagni. L'arrampicata stimola forza, coordinazione, orientamento spaziale e concentrazione, favorisce l'autostima, la fiducia negli altri e il superamento delle proprie paure, sempre nel rispetto delle capacità individuali.

Figura 3.6: fotografie relative alle attività di arrampicata



Atletica: presso il campo “Tesolin” di Aosta; si inizia con giochi di coordinazione e consolidamento degli schemi motori di base, senza l’uso di attrezzi: percorsi motori, giochi di equilibrio, esercizi di coordinazione braccia-gambe, da seduti, a terra ed in piedi, utili per la consapevolezza del corpo; giochi di imitazione e, non ultime, attività ritmiche per sviluppare coordinazione, *timing* e partecipazione. A turno si occupano ruoli da segnapunti e cronometristi (dedicati soprattutto a quei ragazzi che non riescono a stare in piedi a lungo).

Una seconda attività è dedicata ai lanci della pallina e del *vortex*: si inizia con esercizi di familiarizzazione, come impugnare il *vortex*, oscillare il braccio e simulare il gesto del lancio. Successivamente si propongono lanci da fermo o con breve rincorsa, puntando su coordinazione, controllo del movimento e divertimento più che sulla distanza. L’esercizio favorisce il rinforzo degli arti superiori, la coordinazione oculo-manuale, l’autostima e la partecipazione attiva, rispettando i ritmi e le capacità di ciascun ragazzo (fig. 3.7).

Figura 3.7: Fotografie relative alle attività di atletica



Le gite del mercoledì: a passeggio lungo sentieri accessibili a tutti, anche con biciclette, carrozzine, visitando luoghi di cultura, in modo da permettere ai ragazzi di uscire dalla *routine* quotidiana, conoscere il territorio e socializzare. In Valsavarenche è prevista la visita al Centro Acqua e Biodiversità che ospita in regime di semilibertà alcuni esemplari di lontra; al Golf Club di Aosta ci si cimenta sul *green* con i primi approcci e sul campo pratica per realizzare alcuni *tee shot*; in Val di Rhemes è prevista la visita al museo "Bentornato Gipeto" e la gita al lago Pellaud. Per l'ultima gita del Centro Estivo ci si sposta a Morgex per visitare il Parco della Lettura: un'esperienza inclusiva, andando a caccia di parole, nelle quattro postazioni di gioco (fig. 3.8).

Figura 3.8: Fotografie relative alle gite del mercoledì.



Giochi nel campetto: si tratta di attività a bassa valenza competitiva, dove viene data priorità alla cooperazione: come trasportare oggetti insieme, costruire o riprodurre piccole strutture o raggiungere un obiettivo comune, per sviluppare fiducia e relazione; sono stati inseriti giochi d'acqua, attività per lo sviluppo delle abilità oculo-manuali. Sono stati dati piccoli indizi da raggiungere camminando, correndo o seguendo percorsi in modo da stimolare l'orientamento spaziale e il *problem solving* (fig. 3.9).

Figura 3.9: Fotografie relative ai giochi nel campetto



3.4 Risorse e criticità

In questo paragrafo vengono evidenziate le risorse presenti in questo progetto e, a seguire, vengono descritte le criticità che si potrebbero riscontrare lungo tale percorso e sperimentate durante il tirocinio.

Risorse

Il personale. Il centro estivo è dotato di un buon numero di personale: quattro persone che si occupano della progettazione per la richiesta dei fondi; un coordinatore con funzioni ben precise di cui si occupa senza avere l'impegno educativo quotidiano coi ragazzi. I due educatori referenti si occupano dell'organizzazione quotidiana e coordinano il lavoro dei loro colleghi. Gli educatori assegnati ai ragazzi, in numero tale da riuscire nella gestione delle attività e nel soddisfare i bisogni dell'utenza. Gli animatori, ragazzi con un ruolo sociale importantissimo, che molto possono dare ai loro coetanei.

La location. La scuola dei geometri di Aosta, oltre ad essere dotata di palestra, campetto e giardino alberato, è in città, e in più, si trova vicino alla zona sportiva: palestra Disval, pista di atletica del Tesolin, area verde Tzamberlet, area verde di Gressan. Questo è un fattore fondamentale nella ricerca di luoghi accessibili e fruibili da ragazzi con disabilità.

Gli istruttori. Il personale specializzato disponibile a fare interventi qualificati durante il centro estivo è un altro valore aggiunto, per nulla scontato. Una particolare menzione all'insegnante di *Yoga*, per la sua versatilità, capacità empatiche e professionalità dimostrate. Un'altra menzione speciale agli specialisti di *mountain bike*, sempre in quattro: uno a guidare il gruppo, uno a chiuderlo, uno a metà, in modo dinamico, vicino a chi in quel momento aveva bisogno di un'attenzione particolare, tutti e tre sempre in contatto visivo e a voce l'uno con l'altro per garantire sicurezza negli attraversamenti o per adattare il percorso alle necessità dei singoli. Il quarto istruttore, sul triciclo, si è dedicato al trasporto del ragazzo con la carrozzina su percorsi non facili, stretti, lunghi e, nonostante la pedalata assistita, ha dato prova di grande impegno, sopportazione della fatica e professionalità. Non ho mai visto un ragazzino così contento di sentire il vento tra i capelli.

I fondi ottenuti. Il progetto, dal valore di 24 mila euro, è stato interamente finanziato con sovvenzioni regionali, ottenute da un'associazione sportiva (la Disval) dedita all'inclusione, molto conosciuta nel terzo settore e sostenuta dal sodalizio creato con il *Rotary Club* che ha elargito gli

ultimi fondi necessari a saldare i costi non ancora coperti. Pochissime associazioni possono ambire a sovvenzioni così cospicue e garantire un'offerta così ricca di servizi.

Criticità

Le relazioni consolidate. L'associazione organizzatrice generalmente assume gli stessi educatori che durante l'anno seguono i ragazzi nel loro percorso scolastico. Da un lato conoscere i ragazzi aiuta, dall'altro la relazione consolidata mantiene attive le stesse dinamiche relazionali che si riscontrano a scuola, anche se il *setting* e le richieste cambiano completamente rispetto all'anno scolastico.

La frequenza degli utenti e il rapporto con le famiglie. Gli utenti hanno partecipato in modo saltuario e frammentato. Non tutte le famiglie hanno colto il valore dell'offerta formativa. Una sola riunione ad inizio progetto non si è rivelata sufficiente. Il servizio è stato offerto gratuitamente: la motivazione (anche se estrinseca) nel restare aderenti ad un progetto passa anche attraverso il riconoscimento del valore economico di ciò che è stato scelto.

La comunicazione del servizio. L'iniziativa andava diffusa a tutti gli studenti delle scuole e non solo ai dipartimenti di sostegno, questo per favorire la presenza di ragazzi senza disabilità, anche ad esempio, come "animatori", in modo da creare un clima realmente inclusivo.

L'accessibilità. Le aree utilizzate per il ristoro e le spiegazioni prima dell'inizio di alcune attività sportive (es. area verde di Gressan) non sempre presentano una panchina per sedersi, oppure l'ombra necessaria per riposare o consumare la merenda, e non tutti i ragazzi riescono a sedersi per terra. In questo caso, risulta fondamentale il sopralluogo preventivo, per verificare che le aree utilizzate siano pienamente accessibili a tutti.

La Palestra è dotata di alcuni macchinari pienamente accessibili a persone con paraplegia; tuttavia, in caso di altre disabilità, i macchinari presenti in palestra, senza un'adeguata sorveglianza da parte di istruttori e/o educatori, possono essere pericolosi o non risultare pienamente accessibili. Anche in questo caso, la definizione dei ruoli (di assistenza e sorveglianza; guida e insegnamento) è fondamentale.

L'offerta ludico-sportiva. Le due attività ludico-sportive giornaliere, previste dal *planning* originario, si sono rivelate generalmente troppo faticose; pertanto, gli educatori chiedevano ai ragazzi se volevano cimentarsi in entrambe le attività o se preferivano saltarne una. La decisione estemporanea, lasciata in mano ai ragazzi, ha avuto delle conseguenze: nelle giornate di particolare entusiasmo, alcuni adolescenti finivano per non gestire correttamente le loro energie; mentre altri,

particolarmente insicuri e timorosi, rinunciavano ad esperienze formative ed educative che sarebbero state fondamentali per la loro crescita e per il loro benessere psicofisico. Altre volte, invece, tutti gli adolescenti venivano spronati a partecipare, in modo da tenere unito il gruppo; tuttavia, non si apportavano i necessari adattamenti dovuti alla stanchezza, al tipo di disabilità o al caldo. Accadeva anche che, se i presenti erano in numero esiguo, gli educatori annullassero l'attività sportiva che veniva sostituita con iniziative meno stimolanti e non in linea con le finalità del progetto.

Gli adattamenti e le personalizzazioni. gli esperti istruttori non vengono informati in modo chiaro e preciso circa le disabilità dei singoli ragazzi, le loro capacità di funzionamento, la presenza di eventuali problematiche che potrebbero mettere a rischio il loro benessere psicofisico. Generalmente il gruppo dei ragazzi viene trattato come “entità unica”, a cui ci si rivolge con un'unica proposta, senza adottare i necessari adeguamenti e personalizzazioni. In alcuni casi, tale approccio può funzionare, mentre, in altri, può essere rischioso. Altre volte, ci si fida del *feedback* dato dall'atleta relativamente al suo grado di sopportazione della fatica, senza tenere conto se effettivamente si sta superando la soglia consentita da quel tipo di disabilità. Altre volte gli adattamenti sono estemporanei e, in alcuni casi, non funzionali.

Il caso di Martin. La distrofia muscolare di Duchenne è una malattia ereditaria causata da difetti genetici che determinano perdita di funzione, riduzione o assenza di proteine necessarie per il corretto funzionamento delle fibre muscolari. La conseguenza è una progressiva degenerazione del tessuto muscolare e un *deficit* di forza muscolare. La distrofia comporta disabilità permanente e progressiva, ridotta mobilità, contratture, scoliosi, deformità scheletriche ed osteoporosi.

Martin partecipa agli allenamenti presso la palestra Disval senza che vi sia un'adeguata progettazione dell'attività fisica ed un puntuale passaggio di informazioni circa la sua disabilità. Al ragazzo sono stati proposti esercizi di potenziamento muscolare, procedendo per tentativi, in base alla forza di resistenza del ragazzo e alla sua forza di volontà. In tre settimane di osservazione, Martin è caduto a terra tre volte: una volta in palestra nel passare da una macchina *technogym* all'altra, poi sul campo da golf, da fermo in sella alla sua bici, in un punto in cui il terreno era scosceso e poi nel campetto della scuola sull'erba sintetica, dopo aver chiesto ad un compagno di aiutarlo a togliere una scarpa. In presenza di deformità scheletriche ed osteoporosi, le cadute possono avere conseguenze deleterie. I tratti percorsi in bicicletta, (nonostante la pedalata assistita)

si sono rivelati lunghi e stancanti e le difficoltà a cui è andato incontro il ragazzo sono state numerose.

Per quanto riguarda le altre attività, Martin non ha sempre trovato un posto per sedersi e riposare assieme agli altri, ma ha usato la sua biciclettina come punto d'appoggio. Altre volte ha atteso che l'attività si facesse confacente alle sue capacità per partecipare, dato che per la sua situazione non erano stati pensati adattamenti.

Il caso di Francesco. questo ragazzo ha sviluppato la sua identità grazie allo sport: si sente attivo, competente e ama raccontare del nuoto, delle uscite in bicicletta e di tutto quello che pratica abitualmente, che sicuramente ha contribuito a renderlo sempre più autonomo, capace e fiducioso. Questo fino a quando non è caduto e si è rotto il legamento crociato del ginocchio. Non si è operato, pertanto l'idea che dentro di lui ci sia qualcosa di *ancora rotto* lo limita e lo rende insicuro, al punto di fermarsi davanti a nuove sfide, anche se alla sua portata. Pertanto, quando sale l'insicurezza che ora ha preso il sopravvento, se Francesco dice “non ce la posso fare”, viene invitato a sedersi e a rinunciare.

Il caso di Salvatore. l'ADHD comporta un *arousal* generalmente alto, uno stato di iperattività che, in questo caso, si manifesta con la tendenza a stuzzicare i compagni e con un *deficit* di attenzione; Salvatore è generalmente ostinato ed insistente: tuttavia, se aiutato a contenersi, rimane dentro a limiti accettabili. La sua diagnosi viene descritta dagli educatori come un grave *deficit* comportamentale, anche se tutti riconoscono che la sua *performance* è di gran lunga meno impattante rispetto a quanto descritto sulla carta. Nonostante ciò, le sue birichinate, il suo essere punzecchiante e meno obbediente degli altri suscitano non poche reazioni da parte degli educatori che alzano spesso la voce nei suoi confronti.

Le dinamiche relazionali e la comunicazione. L'inserimento dell'esperto in psicologia dello sport ha provocato resistenze, paura di interferenze nel proprio lavoro e percezione di alterazione delle gerarchie esistenti presso l'associazione sportiva ospitante: lo *staff* organizzatore è consolidato, gli educatori responsabili conoscono i loro colleghi da anni, l'ambiente è già solidamente strutturato con i suoi ritmi, modi di agire e dinamiche relazionali cristallizzate; pertanto, l'integrazione di un nuovo professionista non è un processo semplice.

Dopo un iniziale caloroso benvenuto da parte del presidente dell'associazione che ha illustrato con orgoglio i progetti da lui realizzati, gli encomi ricevuti e ha promesso massima apertura e disponibilità e una riunione di presentazione del progetto relativo al centro estivo e dello staff ai

genitori, a partire da tre giorni prima dell'inizio dell'incarico presso il Centro Estivo, la coordinatrice a capo del progetto, ha iniziato a fornire comunicazioni poco chiare e contrastanti, volte a limitare la presenza e la funzione dell'esperto in psicologia dello sport. Su quattro settimane di intervento, inizialmente viene negata la partecipazione alla prima settimana, poi viene concessa solo in determinati giorni, poi tutti i giorni, ma solo per qualche ora. Tuttavia, pur limitandone la presenza, viene chiesto all'esperto di progettare attività da svolgere con i ragazzi durante quei momenti in cui la programmazione del centro estivo risulta deficitaria e incompleta per mancanza di istruttori.

Lo staff si è mostrato inizialmente con una struttura gerarchica rigida: il presidente ha delegato la linea di comando alla coordinatrice che ha dettato le sue regole e imposto con autorità le sue idee con regole inizialmente non chiare, decise dal livello gerarchico più elevato, anche in modo arbitrario.

La coordinatrice, tuttavia, ha svolto la maggior parte delle sue funzioni organizzative prima dell'inizio del centro estivo; pertanto, a parte il primo giorno, ha frequentato il centro estivo solo di rado, al mattino presto, per portare i pacchi di merendine ai ragazzi e, di fatto, non ha più esercitato in modo diretto la sua funzione.

Senza la coordinatrice, i due educatori referenti hanno mostrato una certa diffidenza iniziale verso la nuova figura dell'esperto, senza riconoscerne la funzione ed importanza, ma nemmeno osteggiandone la partecipazione. Nonostante la chiara definizione dei ruoli e delle funzioni, la comunicazione tra i due referenti ed il resto degli educatori è stata estemporanea, basata su decisioni prese all'ultimo minuto e non sempre ben organizzate. Il gruppo di lavoro pertanto ha assunto una struttura confidenziale che ha creato una certa deriva confusionaria con ruoli non più chiaramente definiti e comunicazioni non sempre chiare.

La maggior parte degli educatori a contatto coi ragazzi si è dimostrata aperta e disponibile ad integrare la nuova figura dell'esperto in psicologia dello sport e a collaborare. Nei momenti di disorientamento e confusione circa l'organizzazione, alcuni educatori si sono rivolti all'esperto per cercare supporto emotivo.

3.5 Riflessioni personali e professionali

Proporsi come esperto in psicologia dello sport non è facile. È una sfida che, oltre ad una formazione approfondita, richiede qualità resilienti come la padronanza di sé, l'autoefficacia, la tolleranza alla frustrazione, molta umiltà e il sapersi organizzare in un ambiente non conosciuto, che, a sua volta, non conosce il ruolo di questo esperto.

Come si è visto, l'inserimento in ambienti già solidamente strutturati può provocare resistenze al cambiamento, paura di interferenze nel proprio lavoro e percezione di alterazione delle gerarchie esistenti a cui l'esperto deve saper rispondere, mettendo da parte le sue aspettative e cercando di ricordare tutto ciò che è bene non fare: ambire a risultati e fornire soluzioni pronte o giudizi. Si procede guadagnando la fiducia dei presenti, chiedendo il permesso, lasciando emergere aspetti importanti rimasti in ombra fino a quel momento, ponendo attenzione ai singoli e alla loro comunicazione, riuscendo a collegare le esperienze dei partecipanti al *focus* del momento. Ottimizzare e gestire il tempo a disposizione per il proprio intervento è un altro fattore non semplice, ma cruciale: il rischio è quello di velocizzare il processo di consapevolezza, snaturandone il ritmo naturale.

L'esperto è, a sua volta, un essere umano, chiamato a farsi carico, lui per primo, della gestione delle proprie emozioni e frustrazioni, in modo da non riversare ulteriore materiale sulle dinamiche di gruppo.

La formazione in questo settore deve essere continua e su più fronti: sugli aspetti organizzativi, sugli sport praticati, sulle dinamiche relazionali. Bisogna diventare parte del tessuto organizzativo, della sua composizione, struttura e funzionamento, per potersi focalizzare sull'atleta e fornirgli l'accompagnamento migliore.

3.6 Proposte di intervento

Per le dinamiche relazionali e la comunicazione (Novara, D. 2023.) (Noyé, D. 2023)

→ Scegliere il momento e il luogo adatto per affrontare la questione: ricondurre le comunicazioni e lo scambio di visioni su un piano formale (durante riunioni e non con messaggi *Whatsapp* o telefonate serali improvvisate), evitando il *muro contro muro*, per disinnescare la dinamica simmetrica di azione e reazione.

→ Se c'è una figura rappresentativa la si può individuare come mediatore neutrale.

- È fondamentale comprendere le ragioni del conflitto, che risulta maggiormente affrontabile se lo si mantiene legato al compito piuttosto che vederlo degenerare in un conflitto interpersonale.
- Circoscrivere e definire il conflitto: l'oggetto del conflitto, il “cosa” all'origine della situazione di difficoltà (azione, comportamento, atteggiamento, eccetera).
- Sviluppare un'attitudine di ascolto dei bisogni dell'altro e di attesa finalizzata a comprendere quando, dove e come mostrare all'altro i propri bisogni, in una forma accessibile e sostenibile per gli organizzatori.
- Se possibile, gestire il conflitto nelle sue fasi iniziali, prima che degeneri.
- Fase della decisione e dell'accordo: creare una situazione *win-win*; in questo caso accogliere l'invito a svolgere delle attività per coprire gli spazi ancora incompleti chiedendo, in cambio, di aumentare la frequenza e la partecipazione, in modo da tarare gli interventi sulle reali necessità dei ragazzi e degli educatori.

Per l'offerta ludico-sportiva

→ Riorganizzare la progettazione settimanale, inserendo una sola attività ludico-sportiva al giorno, in modo da evitare il sovraccarico, lasciare spazio ai giochi nel campetto, molto graditi ai ragazzi e utili per rispondere al meglio alle loro esigenze, e creare uno spazio strutturato per la condivisione. I giochi vengono co-costruiti, utilizzando anche i suggerimenti dei ragazzi e realizzati con la partecipazione del maggior numero di educatori possibile, includendo tutti i ragazzi. Al termine della settimana di lavoro vengono proposti dei questionari ai ragazzi per valutare il clima di lavoro, l'atmosfera che si crea durante le attività, il senso di autoefficacia e la motivazione che li spinge a progredire in questo percorso (allegati 5, 6 e 7).

Il *planning* relativo all'offerta ludico-sportiva presentato nel paragrafo 3.3 (fig. 3.1) è quello riprogrammato, in sostituzione di quello vecchio, incompleto e non particolarmente rispondente alle esigenze dei ragazzi.

Per gli adattamenti e le personalizzazioni

→ Per gli educatori: processo di esplorazione e condivisione delle esperienze personali vissute nel proprio ruolo di responsabile/guida/educatore, favorendo una riflessione attiva e un dialogo (*coach inquiry*), cercando di distinguere tra l'esperienza diretta e le reazioni ad essa (allegato 9).

→ Sempre per gli educatori: stimolare riflessioni sul modo in cui viene restituita l'esperienza ai ragazzi e su come questo influisce sul loro sviluppo. Promuovere, attraverso l'uso di *feedback* accurati, una relazione educativa di qualità. Lo strumento di autovalutazione fornito agli educatori è il *feedback self assessment test on work strategies* (allegato 10).

Per Martin

→ Verificare le conoscenze, condividere le strategie e organizzare la presa in carico. Partire dalle conoscenze in possesso degli educatori relative alla disabilità di Martin e alle possibili conseguenze in caso di proposte non adatte alla sua condizione; proseguire condividendo le informazioni corrette relative alla distrofia muscolare e, infine, stimolare una discussione circa la migliore forma di presa in carico personalizzata.

→ Identificare un educatore di riferimento per Martin che sia disposto a farsi da portavoce riguardo le esigenze del ragazzo con tutti gli istruttori, durante tutte le attività sportive, man mano che si succedono e ogni qual volta cambia il personale.

→ Accordarsi con gli istruttori affinché adottino le necessarie accortezze in modo che Martin possa passare da un attrezzo all'altro in sicurezza, possa effettuare un allenamento adatto alla sua condizione avendo particolare cura del dosaggio e dell'intensità degli sforzi che gli si richiedono.

→ Selezionare esercizi di attivazione muscolare piuttosto che di potenziamento/rinforzo muscolare (no attività eccentriche anaerobiche); modulare l'intensità per evitare l'eccessivo carico di lavoro sui muscoli distrofici, ottimizzare la tolleranza allo sforzo, l'efficienza energetica e la conservazione delle energie;

→ Selezionare esercizi concentrici a resistenza sub-massimale sotto forma di attivazione muscolare ed esercizi aerobici moderati.

Per tutti i ragazzi, sfruttando la risorsa dello *Yoga* e dei giochi nel campetto

→ Implementare lo *Yoga* e i giochi nel campetto, con giochi di gruppo, di attivazione psicomotoria e di conoscenza reciproca per sviluppare senso di appartenenza, di coesione e di scopo:

- attività volte alla presa di consapevolezza del proprio respiro (Bordo, S. 2022/2023):
la respirazione comprende l'inspirazione con il diaframma e l'espirazione con i muscoli intercostali e addominali. Si suggeriscono pertanto esercizi progressivi di percezione del proprio respiro, dapprima entrando in contatto col movimento diaframmatico (per facilitare la percezione, si possono mettere le mani sul ventre); poi si passa alla respirazione completa, coinvolgendo anche la parte alta del torace. La respirazione diaframmatica favorisce il flusso sanguigno, abbassa la frequenza del polso e la pressione arteriosa, riducendo la reazione simpatica. Dopodiché si può passare ad esercizi progressivi in cui la fase di inspirazione si fa pian piano più breve rispetto all'espirazione, in modo da insegnare ai ragazzi a stimolare il ramo ventrale del nervo vago per prevenire le forme eccessive di attivazione e di agitazione.

- Attività di rilassamento guidato (Bordo, S. 2022/2023): si propone una semplificazione del rilassamento frazionato di Vogt che consiste nel chiedere all'atleta di mettersi in una posizione comoda e chiudere gli occhi; dopo una fase iniziale di respirazione profonda si porta l'attenzione ad un segmento del corpo andando a percepire i muscoli che si distendono e si rilassano. Si può suddividere il rilassamento in modo che ad ogni sessione ci si occupi di una diversa zona del corpo. Un'altra forma di rilassamento (sempre semplificata) consigliata è il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson (1938), basato su esercizi sequenziali di contrazione massima, seguita da una fase di e decontrazione dei vari distretti muscolari presi in considerazione. Anche in questo caso è necessario un adattamento: si può prevedere l'uso di due palline di gommapiuma da stringere con le mani nei momenti di contrazione e di altre palline, di diametro leggermente maggiore, da stringere con altri distretti muscolari, ad esempio tra l'interno del braccio e il lato del torace, oppure tra le gambe. Questo faciliterebbe la percezione dell'alternanza tra rilassamento e contrazione.
- Esercizio di *Body Scan* (Verni, K.A. 2023) di base per sviluppare la consapevolezza del corpo: concentrarsi su un distretto corporeo (es. testa e torace, portando la propria consapevolezza al suo interno), osservando sensazioni ed emozioni che vi risiedono. Immaginare il respiro che si espande ed attraversa tutta l'area pensata.
- Presa di consapevolezza delle proprie emozioni e dello stato di attivazione. In un mese di tempo, tanto è la durata del centro estivo, si può iniziare a porre le basi per la gestione delle emozioni, partendo dal primo *step*: prendere consapevolezza di come si manifestano dentro ciascuno di noi e quali risposte e comportamenti mettiamo in atto in risposta a ciò che proviamo. A tal fine sono stati predisposti dei questionari per i ragazzi che li aiutano a riflettere in tal senso. Sarà fondamentale promuovere il riconoscimento delle emozioni legate ai successi raggiunti durante le varie attività e le emozioni connesse agli sforzi fatti, sostenendo nei ragazzi la loro motivazione e la costruzione di un'immagine di sé più solida e positiva (allegati 2 - 3 - 4 - 11).
- Meditazione su un frutto (Verni, K.A. 2023): Ad ogni ragazzo viene offerto un frutto come una ciliegia o un acino d'uva: la meditazione consiste nel focalizzare l'attenzione all'oggetto e nell'attivare tutti i sensi per osservarlo, gustarlo. La meditazione è guidata e sostenuta da domande quali: "La superficie è ruvida o liscia? Il colore è uniforme? Che sapore ha? Ti sembra freddo o caldo? Eccetera".

- Esercizi per l'ottimizzazione della sfera di energia (Vercelli, G. 2023)
- Esercizio dello *specchio* per l'allenamento della sincronia: a coppie, copiare i movimenti del corpo e la postura del compagno che sta di fronte. Quando si sente di aver realizzato questo obiettivo si può cercare di immaginare anche lo stato d'animo.
 - Esercizio dell'*intensità e della velocità* per allenare la forza: a coppie: entrambi i giocatori si lanciano a turno una palla, stando in uno spazio delimitato e devono sperimentare diversi livelli di energia e di forza nei distretti muscolari del loro corpo (lanciando piano, forte, fortissimo, eccessivamente, forte, eccetera), in modo da prendere consapevolezza del livello di tensione migliore e più efficace per un buon esito della prestazione.
 - Esercizio del *palloncino* per allenare l'energia: prendere un palloncino e gonfiarlo in modo che possa essere tenuto comodamente fra le mani; utilizzare una musica di sottofondo e concentrarsi sulle sensazioni che provengono dalle vibrazioni che la musica produce sul palloncino. Cercare di trovare la giusta pressione sulla membrana in modo da percepire al massimo le vibrazioni. Alla fine del brano musicale prima di aprire gli occhi, provare a valutare la pressione con cui si sta stringendo il palloncino; cercare di capire se si ha la tendenza a stringerlo forte imprimendo molta energia oppure se le mani sono leggere ed utilizzano la giusta intensità del movimento.
 - Esercizio del *palloncino e del respiro* per allenare il ritmo: si può nuovamente utilizzare il palloncino in modo che sia possibile tenerlo fra le mani. Questa volta non si utilizza la musica ma ci si concentra sul ritmo del proprio respiro e su come questo possa trasmettersi alla membrana del palloncino. Dopo alcuni minuti di concentrazione è possibile percepire il ritmo del respiro attraverso i movimenti delle mani sul palloncino. Ad ogni inspirazione corrisponde una lieve compressione del palloncino e ad ogni espirazione si allenta la presa sulla membrana. Questo esercizio permette di cogliere il ritmo del respiro allenandosi a modificarlo se lo si desidera.
 - Esercizio delle *parole del divertimento* per allenare l'attivazione: scrivere su un foglio di carta una serie di parole che ricordano la situazione di divertimento nello sport che si pratica. Confrontare la lista delle parole scritte

con quelle di riferimento: senso di fiducia, massima soddisfazione, appassionata determinazione, sensazione di gioia, desiderio di prolungare il momento magico... ricordarsi di queste sensazioni prima di eseguire la *performance* più sfidante del giorno.

- Gli esercizi per ottimizzare la *sfera* di energia vengono proposti assieme a griglie con l'obiettivo di aumentare il grado di consapevolezza relativo al proprio funzionamento psicofisico e promuovere una migliore gestione delle proprie forze ed energie (allegato 1).

→ Utilizzare lo spazio di condivisione per dare un'occasione ai giovani sportivi di approfondire la propria esperienza, sia attraverso il racconto personale, sia ascoltando i vissuti e le intuizioni degli altri, traendone spunti e risonanze utili alla pratica. Il metodo per procedere è quello fornito dal modello dell'*Iceberg* relativo all'*Inquiry* della *Mindfulness* (allegato 11).

4 - DISCUSSIONE CRITICA DELL'ESPERIENZA

Il centro estivo ha rappresentato un contesto educativo ricco e significativo, ma non privo di aspetti da interrogare e migliorare. Da un lato, le attività motorie e ludiche hanno dimostrato un forte valore inclusivo ed educativo: lo sport è stato uno strumento efficace per favorire partecipazione, benessere emotivo, costruzione dell'identità e relazioni positive. D'altro canto, se non si presta la necessaria attenzione alla programmazione e quindi all'adattamento delle proposte e al mantenimento di un clima non competitivo tra i ragazzi e sereno ed accogliente per tutti, il rischio di vanificare un buon progetto educativo è reale.

4.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi

Tenuto conto del tempo a disposizione (4 settimane) e delle iniziali difficoltà dovute alla paura e alle resistenze legate all'accoglienza dell'esperto in psicologia dello sport che, soprattutto durante la prima settimana, hanno pervaso l'atmosfera di lavoro, si è proceduti per priorità.

L'analisi approfondita del vecchio contesto Disval ha sicuramente permesso di non presentarsi a questa nuova occasione impreparati, anzi, avere chiari gli indicatori di qualità di un progetto e avere gli elementi per poterlo valutare aiuta a dirigere l'attenzione sugli elementi che hanno bisogno di essere affrontati con maggior urgenza.

La programmazione definitiva delle attività mostrata dal *planning* presentato nel paragrafo 3.3 (fig. 3.1) ha consentito di raggiungere il secondo obiettivo: una migliore strutturazione delle attività crea un clima motivante, orientato alla collaborazione, all'accettazione reciproca, al benessere, al divertimento e alla socialità.

I ragazzi che si sono cimentati in questo percorso, grazie al potente strumento dello sport e del gioco, hanno mosso i primi passi verso la presa di consapevolezza delle proprie emozioni; tuttavia, l'acquisizione di strumenti adatti alla loro gestione comporta un percorso assai più lungo. Sicuramente questi giovani hanno vissuto esperienze utili a sviluppare il proprio valore, il senso di competenza e hanno esplorato, grazie ad esperienze ludico-motorie molto coinvolgenti, il proprio sé, entrando in contatto con una nuova dimensione di benessere.

Gli educatori hanno risposto alle proposte formative solo in parte. Per molti di loro il centro estivo risulta un lavoro stancante, necessario per garantirsi uno stipendio estivo, ma vissuto come un

carico *extra*, dopo un anno scolastico sicuramente impegnativo per tutti. La demotivazione è stata spesso palpabile.

L'ultimo obiettivo anche questo centrato solo negli elementi prioritari riguardava il raggiungimento di un clima e di un *setting* di lavoro chiaro, dove i ruoli fossero ben definiti ed anche le funzioni. Se questi elementi non fossero stati chiariti, non sarebbe stato possibile intervenire a favore dei ragazzi, in particolare per Martin: non poteva mancare una gestione accurata della sua disabilità; altrimenti i rischi per la sua salute sarebbero aumentati notevolmente.

4.2 Collegamento con la letteratura e con i contenuti appresi nel Master

Il benessere è la dimensione che contiene l'intero *project work*, poiché è diventato un indicatore fondamentale ed un fine irrinunciabile in diversi domini, quali l'educazione, la salute, il lavoro e sicuramente lo sport che si è aperto ad un approccio olistico (Friesen e Orlick 2010), che mette al centro non l'eccellenza prestativa, ma la persona con tutte le sue dimensioni psicosociali che includono, ad esempio, lo stile di vita, lo sviluppo personale e la gestione delle dinamiche di gruppo.

Già nel 1948 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la salute come uno stato di completo benessere psicofisico, mentale e sociale e non solo come una mera assenza di malattia. Lo studio del benessere si sviluppa in concomitanza con la psicologia positiva e, secondo la prospettiva eudaimonica, il benessere copre un'ampia gamma di concetti, inclusi la crescita personale, l'autenticità, l'espressività personale e i propri scopi e significati di vita. Deci e Ryan (2001) definiscono il benessere eudaimonico come il "grado in cui ognuno di noi funziona al massimo delle sue capacità".

Le attività ludico-sportive pensate per il campetto sono state progettate seguendo il modello della *Universal Design for Learning* (UDL): coinvolgenti, accessibili, adattate, in modo da fornire molteplici mezzi di rappresentazione nel proporre gli esercizi (spiegazione a voce, dimostrazione pratica da parte dell'adulto e di un pari). Offrire molteplici mezzi di azione ed espressione per mostrare le proprie abilità aumenta la motivazione e coinvolge i ragazzi in modo significativo. Operare in questo modo significa valorizzare il divertimento, la socializzazione e la partecipazione attiva, rispettando i tempi individuali e le diverse abilità. È stata data, inoltre, particolare attenzione

all'interazione sociale tra adulti e ragazzi, finalizzata allo sviluppo del senso di appartenenza, in modo da accrescere il grado di coesione (attrazione reciproca tra i membri del gruppo).

All'interno delle proposte di intervento finalizzate al miglioramento qualitativo dell'offerta ludico-sportiva è stata data particolare attenzione alle tecniche di respirazione per via dei benefici che si riscontrano sul SNC. La respirazione profonda e consapevole aiuta a migliorare la concentrazione, attiva il sistema parasimpatico, riduce lo stress e le emozioni negative. Rallentare la frequenza respiratoria ha effetti benefici sulle risposte sia fisiologiche che psicologiche.

La *Mindfulness* rientra di diritto nelle pratiche a sostegno degli sportivi: la funzione del *Body Scan*, presente tra le proposte di intervento, è quella di stimolare la consapevolezza del corpo, attraverso un'attenzione della persona sui singoli distretti corporei. La tecnica completa è applicata con scopo di cura all'interno del protocollo *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) di Jon Kabat-Zinn, ai fini di una riduzione dello stress che deriva dall'aumento della consapevolezza. Ma non solo, si rivela molto utile nella riduzione del dolore e per migliorare il benessere delle persone affette da varie patologie organiche.

La meditazione *Mindfulness* su un oggetto ci porta a mettere in luce l'importanza dell'allenamento dell'attenzione e della concentrazione, finalizzata alla regolazione emotiva, alla riduzione dello stress e dell'ansia.

Le emozioni sono presenti così pervasivamente nella nostra vita in generale, e in particolare nello sport, che è difficile immaginare uno sport privo di emozioni. Un numero crescente di ricerche dimostra che gli atleti provano emozioni positive e negative prima, durante e dopo la competizione sportiva (Hanin 2000). L'*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) offre una diversa comprensione della forza mentale, come *la capacità di agire in modo coerente con i propri valori e il proprio piano di gioco, anche quando si è sotto pressione e si affrontano pensieri ed emozioni difficili* (Henriksen & Hansen 2016). L'approccio ACT fornisce sostegno agli atleti, di tutti i livelli, in modo che prendano buone decisioni, vivano il momento presente, si concentrino sul compito e siano disposti a sperimentare l'intera gamma di emozioni come naturali.

L'ansia, la rabbia e lo stress non pervadono solo il campo di gara: siamo chiamati anche alla gestione delle emozioni forti nei conflitti. Il conflitto è una situazione di intense emozioni che comporta un aumento dell'adrenalina. Il grande rischio è che il nostro "cervello rettiliano" avverta gli eventi come una minaccia e prenda il comando a discapito della ragione, con la diretta conseguenza di rendere l'altro responsabile della nostra rabbia. Per prima cosa è importante avere la

consapevolezza di quello che succede in noi e nell'altro, in modo da poter gestire le emozioni che stanno attraversando sia noi che l'altra persona. La comunicazione è facilitata nel momento in cui le emozioni vengono riconosciute e ciascuno si prende la responsabilità del proprio sentire. Le emozioni funzionano come segnali che bisogna riconoscere, decifrare e accogliere. L'ideatore della *Comunicazione Non Violenta*, Marshall Rosenberg (2017), evidenzia il collegamento tra emozioni e bisogni: le prime, se percepite come negative, come emozioni *scomode*, possono rivelare dei bisogni sottostanti non ancora soddisfatti che attendono di essere riconosciuti. Le emozioni, per quanto scomode, nello sport hanno una loro funzione e nella prestazione sono importanti sia le emozioni a valenza positiva sia quelle a valenza negativa. La teoria della zona individuale di funzionamento ottimale (Hanin 1997) va ad evidenziare proprio la multidimensionalità delle emozioni e la potenzialità per le emozioni positive e negative nell'avere, entrambe, delle conseguenze desiderabili o indesiderabili nella prestazione.

Offrire ai ragazzi con disabilità la possibilità di ottimizzare le loro risorse è una sfida importante in cui vale la pena cimentarsi e, in questo lavoro, si è scelto di farlo partendo dal modello *sfera* di Giuseppe Vercelli: come sempre, il fine ultimo non è la prestazione, ma l'accompagnamento dei ragazzi verso una presa di consapevolezza del proprio potenziale e dell'energia vitale che possono sprigionare quando si sentono nelle migliori condizioni. La quinta regola che Vercelli descrive nel suo libro "Vincere con la mente" termina così: *"Il gioco, il divertimento, il piacere e la gratificazione devono essere parole chiave sempre presenti nell'allenamento e nella competizione"* (p. 49).

4.3 Punti di forza e limiti

L'esperto in psicologia dello sport, in un centro estivo come quello preso in esame, può svolgere un ruolo chiave sia nel valorizzare i punti di forza dell'esperienza sia nel riconoscerne e gestirne i limiti. Uno dei principali punti di forza che può sostenere riguarda il clima emotivo: attraverso il suo intervento l'esperto in psicologia dello sport contribuisce a mantenere un ambiente inclusivo, sereno e basato sulla fiducia, in cui i ragazzi si sentono accolti e parte del gruppo.

Quando si crea una sinergia di lavoro con gli educatori e gli istruttori sportivi, è possibile andare oltre la disabilità, mantenere la centralità della persona e orientare la propria attenzione sulle competenze, sui progressi e sulle risorse individuali. Un altro aspetto rilevante è il sostegno alla

motivazione e alla partecipazione attiva, favorendo un approccio allo sport che valorizzi l'impegno, il divertimento e l'esperienza condivisa.

L'esperto può stimolare e promuovere attività che sostengono la consapevolezza emotiva: momenti di riflessione che aiutano i ragazzi a riconoscere e comprendere le emozioni vissute durante le attività ludico-sportive. Allo stesso modo, supporta gli educatori nell'utilizzo di *feedback* chiari, coerenti e costruttivi, rafforzando la relazione educativa.

Accanto a questi punti di forza, l'esperto è chiamato anche a confrontarsi con alcuni limiti del contesto. La forte eterogeneità dei bisogni dei ragazzi rende complesso rispondere in modo pienamente individualizzato, soprattutto se le attività proposte sono le stesse per tutto il gruppo.

La durata limitata del centro estivo non consente interventi profondi e continuativi relativi alla dimensione psico-emotiva. Può emergere anche il rischio che alcune pratiche educative restino spontanee e poco strutturate, specie quando non sono sorrette da una chiara progettazione. A ciò si aggiunge una possibile disomogeneità nella formazione degli educatori, che può influire sulla gestione delle emozioni e delle dinamiche di gruppo. Infine, sia i ragazzi sia gli adulti possono andare incontro a momenti di sovraccarico emotivo che richiedono attenzione e supporto specifico. In questo quadro, l'esperto in psicologia dello sport rappresenta una figura di riferimento capace di leggere la complessità dell'esperienza e di trasformarne i limiti in opportunità di crescita educativa.

4.4 Implicazioni per la pratica futura

L'esperienza sin qui descritta contribuisce a rafforzare una visione dello sport come strumento educativo e relazionale non limitato alla prestazione, ma capace di incidere profondamente sullo sviluppo emotivo, identitario e sociale delle persone.

L'esperto può acquisire una maggiore sensibilità verso l'adattamento degli interventi, imparando a calibrare obiettivi, il linguaggio e gli strumenti da utilizzare in base alle diverse abilità, ai tempi individuali e alle caratteristiche del contesto. Questa esperienza porta anche a valorizzare maggiormente il lavoro in *équipe* multidisciplinare: il confronto costante con educatori, istruttori e altre figure professionali diventa centrale per costruire interventi coerenti ed efficaci. Inoltre, l'esperto sviluppa una maggiore attenzione alla comunicazione e al *feedback*, riconoscendo quanto il modo di restituire l'esperienza possa influenzare la motivazione, l'autostima e la partecipazione.

Il lavoro sul campo evidenzia anche l'importanza di creare spazi strutturati di riflessione emotiva, da integrare stabilmente nelle future progettazioni.

Dal punto di vista professionale, questa esperienza contribuisce a rendere l'esperto in psicologia dello sport più flessibile e riflessivo, capace di muoversi in contesti non standardizzati e di gestire la complessità senza soluzioni rigide. Infine, favorisce una maggiore consapevolezza etica e una maggiore responsabilità educativa, spingendo l'esperto a considerare l'impatto a lungo termine delle proprie scelte e a progettare interventi sempre più inclusivi, sostenibili e centrati sulla persona.

5 - CONCLUSIONI

5.1 Sintesi dell'esperienza

L'esperienza del centro estivo, così come è stata analizzata, rappresenta un percorso educativo e sportivo profondamente inclusivo in cui il movimento diventa uno strumento privilegiato di crescita globale per adolescenti con disabilità. Attraverso attività diversificate come lo *yoga*, la *mountain bike*, l'arrampicata, l'atletica e i giochi ludici nel campetto, i ragazzi hanno avuto la possibilità di sperimentare il proprio corpo in modo positivo, sviluppando competenze motorie, coordinazione, autonomia e fiducia in sé stessi.

Il clima che si è creato è stato accogliente, non competitivo e cooperativo, favorendo relazioni significative, senso di appartenenza e partecipazione attiva. Il valore dell'esperienza non è risieduto solo nelle attività proposte, ma soprattutto nel modo in cui sono state vissute: l'attenzione al *feedback* educativo, alla riflessione sulle emozioni e al rispetto dei tempi individuali ha permesso ai ragazzi di porre le basi per un'identità più solida e positiva, non definita dalla disabilità ma dalle proprie capacità e risorse.

All'interno di questo contesto, il ruolo dell'esperto in psicologia dello sport è emerso come fondamentale nel sostenere la qualità del clima emotivo, guidare educatori, valorizzare i punti di forza e leggere criticamente i limiti dell'esperienza. Allo stesso tempo, il lavoro in un ambiente complesso e non standardizzato ha offerto importanti spunti di crescita professionale, rafforzando competenze di adattamento, lavoro in *équipe* e progettazione inclusiva.

Nel complesso, questa esperienza può essere letta come un esempio significativo di sport inteso non come fine, ma come mezzo educativo, capace di promuovere benessere, consapevolezza e inclusione, lasciando un impatto positivo e duraturo sia sui ragazzi coinvolti, sia sui professionisti che hanno operato nel contesto.

5.2 Apprendimenti personali

Come si è detto in apertura del *project work*, operare nel settore delle attività fisico-sportive per persone con disabilità non è facile. Significa ascoltare le paure, la mancanza di fiducia, non solo dei ragazzi con disabilità, ma anche del personale coinvolto. Significa anche affrontare le incomprensioni e contenere la frustrazione che ne deriva.

Da questa esperienza si possono generare apprendimenti particolarmente significativi sia sul piano professionale che personale.

Un primo apprendimento riguarda l'importanza dell'ascolto attivo e dell'osservazione. L'esperto impara che, prima di proporre interventi o indicazioni, è fondamentale comprendere il funzionamento del gruppo, le abitudini degli educatori, le loro fatiche e le risorse già presenti. Questo aiuta a costruire credibilità e fiducia, soprattutto in un contesto nuovo.

Un altro apprendimento centrale è la gestione dei conflitti come occasione di crescita. L'esperto può comprendere che le divergenze non rappresentano un fallimento, ma un passaggio naturale nel lavoro di *équipe*. Impara quindi a comunicare in modo chiaro, rispettoso e non giudicante, a mediare tra esigenze diverse e a trasformare il confronto in uno spazio di riflessione condivisa.

L'esperienza favorisce anche lo sviluppo della consapevolezza del proprio ruolo. Essendo al primo intervento, l'esperto impara a definire meglio i confini della propria funzione, evitando sia un atteggiamento troppo direttivo sia una posizione eccessivamente defilata. Questo equilibrio aiuta a collaborare con gli educatori e gli istruttori senza sovrapporsi alle loro competenze.

Un ulteriore apprendimento riguarda la flessibilità e l'adattamento. Nella pratica quotidiana, non tutto è pianificabile e l'esperto impara a rivedere le proprie aspettative, ad accettare i limiti del contesto e a trovare soluzioni realistiche e condivise.

Infine, questa esperienza contribuisce allo sviluppo di un'identità professionale riflessiva. Il confronto con le dinamiche relazionali e i conflitti spinge l'esperto a interrogarsi sul proprio stile comunicativo, sulle emozioni personali attivate e sul significato del proprio intervento, trasformando il primo incarico in una base solida per la pratica futura.

5.3 Prospettive di approfondimento

Una prima prospettiva riguarda l'approfondimento delle competenze nell'ambito della disabilità e dell'inclusione, con particolare attenzione ai modelli bio-psico-sociali, alle pratiche di adattamento delle attività sportive e alla promozione dell'autodeterminazione. Questo permetterebbe all'esperto di progettare interventi ancora più mirati e rispettosi delle differenze individuali.

Un secondo ambito di sviluppo è quello della psicologia dello sport in contesti educativi e non competitivi. Approfondire strumenti e metodologie legate allo sport come mezzo educativo, al gioco, alla motivazione intrinseca e al clima di gruppo consentirebbe di intervenire in modo più strutturato anche in contesti simili, come scuole, centri diurni o associazioni.

Un'ulteriore prospettiva riguarda la formazione e il supporto agli educatori. L'esperto potrebbe sviluppare competenze specifiche nella conduzione di momenti formativi, diventando una figura di riferimento non solo per i ragazzi ma anche per gli adulti coinvolti.

È inoltre rilevante l'approfondimento degli strumenti per la lettura e la gestione delle dinamiche emotive e relazionali, sia individuali sia di gruppo, includendo tecniche di comunicazione efficace, comunicazione non violenta, *feedback* motivazionale e regolazione emotiva.

Nel complesso, queste prospettive delineano un percorso di crescita che porta l'esperto a integrare sempre più competenze sportive, educative e psicologiche, rafforzando la propria identità professionale; inoltre, il lavoro svolto con adolescenti con disabilità permette di acquisire competenze che risultano pienamente spendibili anche con persone anziane, soprattutto in ambiti di attività motoria adattata e benessere.

In particolare, l'esperto può approfondire l'uso dello sport e del movimento come strumenti di mantenimento dell'autonomia, della motivazione e dell'identità personale, aspetti centrali anche nella terza età. La capacità di adattare le attività, rispettare i tempi individuali e valorizzare i piccoli progressi è un apprendimento chiave che può essere facilmente trasferito a contesti con anziani, soprattutto in presenza di fragilità fisiche o cognitive.

Un altro elemento esportabile riguarda il lavoro sul clima emotivo e relazionale. Le competenze sviluppate nella promozione di un ambiente cooperativo e sicuro sono fondamentali là dove il rischio di isolamento, la perdita di un ruolo e la bassa autostima sono spesso presenti.

Infine, l'esperienza favorisce una visione intergenerazionale e inclusiva dello sport, che l'esperto può approfondire progettando interventi basati sul movimento come linguaggio universale, capace di promuovere salute, relazione e qualità della vita lungo tutto il ciclo di vita. In questo senso, il centro estivo è stato una palestra professionale utile non solo per il lavoro con adolescenti, ma anche per futuri interventi rivolti alla popolazione anziana.

ALLEGATI

SPORT E BENESSERE SENZA BARRIERE

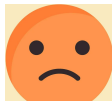
Nuovo Centro Estivo Sportivo per adolescenti con disabilità

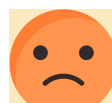
ALLEGATO 1:**Griglie relative al modello *SFERA*****SFERA - SINCRONIA**

Capacità di essere completamente presenti su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione

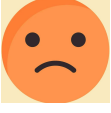
QUANDO C'È SINCRONIA	QUANDO MANCA SINCRONIA
L'atleta è attento e concentrato per il tempo che serve	L'atleta fa molti errori gratuiti
Mette in pratica i suggerimenti	Si guarda attorno, non è molto presente
Fa la cosa giusta al momento giusto	Non mette in pratica le indicazioni
Sfrutta le occasioni che si presentano	Fa scelte sbagliate, assume posizioni non corrette

IL QUESTIONARIO PER L'ATLETA

QUALI EMOZIONI PROVO IN QUESTO MOMENTO?	NON VA - NON CE LA FACCIO	☐	
	NON STO BENE - MA COMUNQUE CI PROVO	☐	
	ME LA CAVO - CE LA FACCIO - STO BENINO	☐	
	STO BENISSIMO - PERFETTO	☐	

MI VIENE NATURALE FARE QUELLO CHE STO FACENDO?	NO - PER NIENTE	☐	
	È DIFFICILE MA CI PROVO	☐	

	SI È ABBASTANZA NATURALE	☐	
	MI VIENE BENISSIMO	☐	

COSA MI RIPETO NELLA MENTE ORA CHE DEVO FARE L'ESERCIZIO?	NON RIESCO, È IMPOSSIBILE	☐	
	DEVO PROVARGI MA È DURA	☐	
	DAI, IN QUALCHE MODO CE LA FACCIO	☐	
	MI VIENE NATURALE, SONO BRAVO	☐	

DI COSA HO BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	VORREI SENTIRE CHE SONO CAPACE DI FARE BENE	☐	
	VORREI ESSERE COME GLI ALTRI	☐	
	VORREI PIÙ AIUTO	☐	
	VORREI SENTIRMI PIÙ SICURO	☐	

**SINCRONIA - OBIETTIVI DI LAVORO: ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE
PRESENZA**

Azioni da compiere:

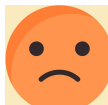
Verifica delle azioni messe in atto:

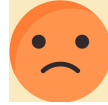
SFERA - FORZA -

Capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che l'atleta riconosce di possedere ai fini di una prestazione di eccellenza

QUANDO C'È FORZA	QUANDO MANCA FORZA
Nei momenti decisivi, l'atleta si prende la responsabilità di ciò che sta facendo	È preoccupato e tende a nascondersi
Sa sfruttare i suoi colpi migliori quando serve	Ha paura di sbagliare, (braccino)
Si assume la responsabilità dopo un errore	Si scusa o cerca giustificazioni dopo ogni errore
	Non riesce ad utilizzare i suoi colpi migliori

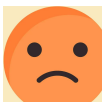
IL QUESTIONARIO PER L'ATLETA

SU COSA POSSO CONTARE IN QUESTO MOMENTO? COSA MI AIUTA?	NON POSSO CONTARE SULLE MIE CAPACITÀ - NON CE LA FACCIO -	☐	
	NON MI SENTO PRONTO - MA COMUNQUE CI PROVO	☐	
	CREDO DI ESSERE IN GRADO DI PROVARE - POSSO FARCELA	☐	
	MI SENTO PRONTO - È TUTTO PERFETTO	☐	

QUELLO CHE STO PER FARE È ALLA MIA PORTATA? HO LA FORZA DI AFFRONTARLO?	NO - PER NIENTE	☐	
	È DIFFICILE MA CI PROVO	☐	

	SI MI VIENE ABBASTANZA NATURALE	☐	
	MI VIENE BENISSIMO	☐	

MENTRE PROVAVO GLI STESSI ESERCIZI E MI VENIVANO BENE, QUALI SENSAZIONI AVEVO? RIECO A SENTIRLE ADESSO?	NON RIESCO, È TROPPO DIFFICILE	☐	
	CI RIESCO MA POI LE SENSAZIONI POSITIVE SE NE VANNO	☐	
	IN QUALCHE MODO RIESCO A SENTIRE LE SENSAZIONI POSITIVE	☐	
	CI RIESCO, MI VIENE NATURALE SONO BRAVO	☐	

COSA MI SERVIREBBE PER FARE ANCORA MEGLIO?	RIFLETTERE BENE, PERCHÉ NON PENSO QUESTO COMPITO VADA BENE PER ME	☐	
	CAPIRE SE DAVVERO SONO GIUSTO PER QUESTA ATTIVITÀ	☐	

	CAPIRE MEGLIO COSA DEVO FARE	☐	
	DESIDERO PROVARE DI PIÙ	☐	

FORZA - OBIETTIVI DI LAVORO: CONSAPEVOLEZZA, SENSO DI RESPONSABILITÀ, IMPEGNO, CAPACITÀ

Azioni da compiere:

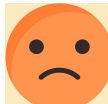
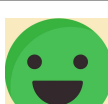
Verifica delle azioni messe in atto:

SFERA - ENERGIA -

Uso attivo della forza e potenza che consente di esprimere al meglio le proprie risorse

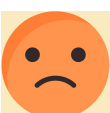
QUANDO C'È ENERGIA	QUANDO MANCA ENERGIA
L'atleta dosa bene la forza	L'atleta sta a testa bassa, spalle curve e si trascina
Non spreca energia nel discutere, non mette resistenza	È aggressivo, nervoso, teso
Ha grinta, è positivo	Cede alle provocazioni, è reattivo
È preciso	Non dosa la forza in modo equilibrato

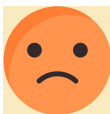
IL QUESTIONARIO PER L'ATLETA

CONTO SULLE MIE FORZE E SULLE MIE CAPACITÀ? LE HO BEN PRESENTI?	NO - PER NIENTE	☐	
	NO - MA COMUNQUE CI PROVO	☐	
	SI, ABBASTANZA - CE LA POSSO FARE -	☐	
	CERTO - SO CHE SONO CAPACE	☐	

SONO PRONTO E CONCENTRATO PER AFFRONTARE IL COMPITO?	NO - PER NIENTE	☐	
	NON MI SENTO PRONTO MA CI PROVO	☐	
	SI, MI SENTO ABBASTANZA PRONTO	☐	

	SONO PRONTO E CAPACE	☐	
--	----------------------	--------------------------	---

HO BEN CHIARE LE INDICAZIONI OPPURE HO CONFUSIONE IN TESTA?	NON SO COSA DEVO FARE. SONO TESO E NERVOSO	☐	
	È DURA, LAVORO, MA NON AL MEGLIO	☐	
	DAI, IN QUALCHE MODO CE LA FACCIO	☐	
	CI RIESCO, MI VIENE NATURALE SONO BRAVO	☐	

CI SONO PENSIERI CHE MI DISTRAGGONO DAL COMPITO E CHE MI FANNO PERDERE TEMPO?	SÌ, MI DICO CHE NON SONO CAPACE E CHE NON CE LA FACCIO	☐	
	MI PERDO A GUARDARE QUELLO CHE FANNO GLI ALTRI. MI DISTRAGGO FACILMENTE. PENSO AD ALTRO	☐	
	SENTO DI AVERE ABBASTANZA FIDUCIA, MI DICO CHE CE LA POSSO FARE	☐	
	PENSO CHE SONO PRONTO, SONO CONCENTRATO E VOGLIO FARE BENE	☐	

ENERGIA - OBIETTIVI DI LAVORO: POSITIVITÀ, PRECISIONE, EQUILIBRIO, CHIAREZZA

Azioni da compiere:

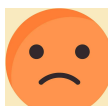
Verifica delle azioni messe in atto:

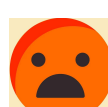
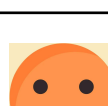
SFERA - RITMO -

Uso attivo della forza e potenza che consente di esprimere al meglio le proprie risorse

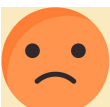
QUANDO C'È RITMO	QUANDO MANCA IL RITMO
Gli viene bene quello che fa', è fluido	Movimenti a scatti, è frettoloso, poca cura
Si muove a tempo, movimenti eleganti	In ritardo o in anticipo, fa confusione
Sa interagire positivamente con i compagni	Respiro affannoso, agitazione
È lucido anche quando le cose sono difficili	Poca continuità nel rendimento

IL QUESTIONARIO PER L'ATLETA

HO LA SENSAZIONE CHE QUELLO CHE DEVO FARE MI AGITA?	SÌ - MOLTO	☐	
	SÌ - NON SO CE LA FACCIO, MA CI PROVO	☐	
	SÌ, ABBASTANZA - MA CE LA POSSO FARE -	☐	
	NO - PER NIENTE. MI SENTO TRANQUILLO	☐	

COME PERCEPISCO QUELLO CHE FACCIO? È PIACEVOLE?	NON È PER NIENTE PIACEVOLE! PREFERIREI NON FARLO	☐	
	NON È PIACEVOLE - MA COMUNQUE CI PROVO	☐	
	SI, ABBASTANZA PIACEVOLE - POSSO FARLO	☐	

	CERTO - MI SENTO A MIO AGIO, MI PIACE	☐	
--	---------------------------------------	--------------------------	---

RIESCO A FOCALIZZARE LA MIA ATTENZIONE SU QUELLO CHE DEVO FARE?	NON SO COSA DEVO FARE. NON SONO CONCENTRATO. HO POCO INTERESSE	☐	
	PENSO DI AVER CAPITO MA POI FINISCE CHE MI PERDO	☐	
	DAI, POSSO CONTARE SULLA MIA PRESTAZIONE. SONO ABBASTANZA BRAVO	☐	
	CI RIESCO, MI VIENE NATURALE SONO BRAVO. POSSO CONTARE SU DI ME	☐	

SONO TESO O MI SENTO FLUIDO E PRONTO?	SONO TESO E NON SONO PRONTO	☐	
	NON MI SENTO MOLTO PRONTO. AVVERTO TENSIONE E UN PO' DI NERVOSO	☐	
	SENTO DI AVERE ABBASTANZA FIDUCIA, MI DICO CHE SONO PRONTO	☐	
	SO CHE POSSO FARE BENE. SONO FLUIDO E CONCENTRATO. MI MUOVO BENE	☐	

**RITMO - OBIETTIVI DI LAVORO: UTILIZZO DELLE RISORSE, FLUIDITÀ,
AGIO, PRONTEZZA**

Azioni da compiere:

Verifica delle azioni messe in atto:

SFERA - ATTIVAZIONE - MOTIVAZIONE

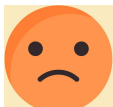
Motore motivazionale, è la massima espressione della passione

QUANDO C'È ATTIVAZIONE	QUANDO L'ATTIVAZIONE MANCA
Sorride e si diverte	È svogliato, disinteressato
Esulta dopo che fa qualcosa di ben fatto	Non sorride, poco partecipativo
Aiuta e sprona i compagni	Non crede nei rituali, nei rinforzi
Si mette subito a lavorare	Ha un atteggiamento negativo, si scoraggia

IL QUESTIONARIO PER L'ATLETA

MI SENTO ADEGUATO? HO VOGLIA DI PROVARE A FARE BENE?	NO - PER NIENTE	☐	
	NO - MA COMUNQUE CI PROVO	☐	
	SI, ABBASTANZA - CE LA POSSO FARE -	☐	
	CERTO - SO CHE HO VOGLIA DI FARE BENE!	☐	

CREDO IN ME? HO FIDUCIA NELLE MIE CAPACITÀ?	NO - PER NIENTE	☐	
	NON HO MOLTA FIDUCIA, MA CI PROVO	☐	
	SI, MI SENTO ABBASTANZA FIDUCIOSO	☐	
	CREDO IN ME E MI SENTO CAPACE	☐	

HO FATTO TUTTO CIÒ CHE POTEVO PER PREPARARMI? POSSO DARE IL MEGLIO?	NON SO COSA AVREI DOVUTO FARE. SONO IN DIFFICOLTÀ	☐	
	NON SO SE HO FATTO BENE FORSE POTEVO FARE DI PIÙ	☐	
	DAI, IN QUALCHE MODO CI HO PROVATO	☐	
	HO FATTO UN BUON LAVORO, POSSO CONTARE SU DI ME	☐	

HO LE SENSAZIONI GIUSTE? SO CHE FUNZIONERÀ? SONO FIDUCIOSO?	NO, NON HO PER NIENTE LE SENSAZIONI GIUSTE	☐	
	HO PAURA CHE NONOSTANTE LO SFORZO, NON FUNZIONERÀ. NON SO SE ANDRÀ BENE	☐	
	MI SONO IMPEGNATO, CI HO PROVATO E QUINDI DOVREBBE ANDARE BENE	☐	
	CREDO PROPRIO CHE DARÒ IL MEGLIO. SONO FIDUCIOSO E LE COSE FUNZIONERANNO	☐	

**RITMO - OBIETTIVI DI LAVORO: MOTIVAZIONE, PASSIONE,
DIVERTIMENTO, PARTECIPAZIONE, FORZA DI VOLONTÀ**

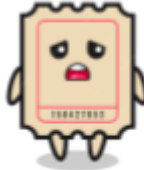
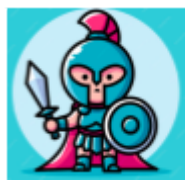
Azioni da compiere:

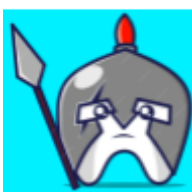
Verifica delle azioni messe in atto:

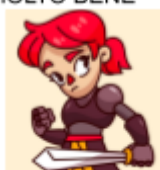
ALLEGATO 2:

Self Efficacy pictorial scale

	1	2	3	4
1	SONO LENTISSIMO CAPISCO POCO 	SONO LENTO A FARE E A CAPIRE 	IMPARO SUBITO SONO VELOCE E FACCIO BENE 	IMPARO RAPIDAMENTE E SONO SUPER! 

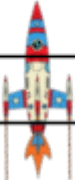
	1	2	3	4
2	RIESCO SOLO A FARE COSE FACILISSIME 	FACCIO COSE FACILI E BASTA 	FACCIO ANCHE COSE DIFFICILI 	FACCIO COSE ANCHE SUPER DIFFICILI 

	1	2	3	4
3	NON SEMPRE RIESCO, A VOLTE SBAGLIO 	CI RIESCO APPENA 	SONO FORTE E CAPACE 	SONO FORTISSIMO E MOLTO CAPACE 

	1	2	3	4
4	MI SFORZO TROPPO, FACCIO MOLTA FATICA 	FACCIO UN PO' DI FATICA E MI DEVO SFORZARE 	NON FACCIO FATICA E RIESCO BENE 	MI VIENE FACILE E RIESCO MOLTO BENE 

ALLEGATO 3:

Affect Grid; Griglia dello Stato di Attivazione

9	BOOM!		E N E R G I A			
8	SUPER ENERGIA					
7	TROPPO FORTE!					
6	VADO ALLA GRANDE!		A T T I V A Z I O N E			
5	VADO FORTE !					
4	VA BENE, CI SONO					
3	LUMACA IN MOVIMENTO		T O R P O R E			
2	LUMACA LENTA					
1	LUMACA FERMA					

NON MI PIACE	UN PO' MI PIACE	MI PIACE MOLTO
		

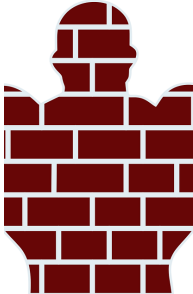
AROUSAL & STATE OF ANXIETY GRID

Affect grid

Energia	9									
	8									
Attivazione	7									
	6									
	5									
	4									
Torpore	3									
	2									
	1									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Dispiacere – Piacere								
		Molto spiacevole						Molto piacevole		

Russell, J. A., Weiss, A., & Mendelsohn, G. A. (1989). Affect grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 493-502.

ALLEGATO 4:**SIGN AND SYMPTOMS OF INCREASED ANXIETY**

I SEGNALI DEL CORPO	IMMAGINE	LO HAI SENTITO ANCHE TU? QUANTO?
AVEVO LE MANI SUDATE		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
HO SUDATO MOLTISSIMO		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
MI SENTIVO INTONTITO CONFUSO		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
AVEVO I MUSCOLI INDURITI ERO TESO		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐

MI DICEVO: “NON CE LA FACCIO” “NON RIESCO” “NON POSSO” “HO PAURA”		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
AVEVO MAL DI TESTA		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
AVEVO TENSIONE ALLO STOMACO MI SENTIVO MALE		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
AVEVO LA BOCCA ASCIUTTA		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
NON HO DORMITO AVEVO SONNO		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐
NON RIUSCIVO A STARE ATTENTO		 MOLTO ☐  POCO ☐  NIENTE ☐

ALLEGATO 5:

VALUTAZIONE DELL'ATMOSFERA CHE SI CREA DURANTE L'ATTIVITÀ MOTORIA

Per favore, leggi attentamente le seguenti informazioni e segna la risposta che meglio rappresenta come ti senti

L'INSEGNANTE MANIFESTA SODDISFAZIONE QUANDO MIGLIORO LE MIE ABILITÀ E GIOIA QUANDO MI IMPEGNO	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE NOTA DI PIÙ LE PRESTAZIONI DEI BRAVI E MI METTE A CONFRONTO CON GLI ALTRI	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE MI STIMOLA A FARE DEL MIO MEGLIO	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGN. MI FA NOTARE GLI ERRORI E NON MI INCORAGGIA	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE MI SPIEGA COME POSSO MIGLIORARE	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE MI DA' IL TEMPO DI IMPARARE, ANCHE SE SONO LENTO	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE CI RASSICURA E DICE CHE SBAGLIARE AIUTA A CAPIRE E SERVE PER IMPARARE	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE È ATTENTO AL MIO BENESSERE	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE MI STIMOLA A DIVERTIRMI	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE MI STIMOLA PROVARE SODDISFAZIONE PER QUELLO CHE FACCIO	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGNANTE SI IRRITA QUANDO SBAGLIO	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐
L'INSEGN. ALZA LA VOCE SE NON SONO ATTENTO	 MOLTO ☐	 POCO ☐	 NIENTE ☐

ALLEGATO 6:**Questionario per l'atleta: "Come vivo l'attività che svolgo"**

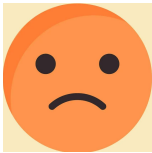
SONO CAPACE DI ADATTARMI ALL'ATTIVITÀ	 ☐ PER NIENTE ☐	 ☐ UN PO' ☐	 ☐ MOLTO ☐
GESTISCO LE DIFFICOLTÀ CHE INCONTRO	 ☐ PER NIENTE ☐	 ☐ UN PO' ☐	 ☐ MOLTO ☐
VEDO LE MIE DIFFICOLTÀ COME UN PROBLEMA	 ☐ PER NIENTE ☐	 ☐ UN PO' ☐	 ☐ MOLTO ☐
MI SCORAGGIO FACILMENTE SE NON RIESCO	 ☐ PER NIENTE ☐	 ☐ UN PO' ☐	 ☐ MOLTO ☐
PENSO A ME STESSO COME UNA PERSONA FORTE	 ☐ PER NIENTE ☐	 ☐ UN PO' ☐	 ☐ MOLTO ☐
QUELLO CHE FACCIO QUI MI FA STARE BENE	 ☐ PER NIENTE ☐	 ☐ UN PO' ☐	 ☐ MOLTO ☐

MI VERGOGNO A FARE MOVIMENTO D'AVANTI AGLI ALTRI	 ☐ PER NIENTE ☐	 UN PO' ☐	 MOLTO ☐
SPERO DI ESSERE D'ESEMPIO PER QUALCUNO	 ☐ PER NIENTE ☐	 UN PO' ☐	 MOLTO ☐
MI DIVERTO E SOCIALIZZO	 ☐ PER NIENTE ☐	 UN PO' ☐	 MOLTO ☐
STARE IN FORMA MI DA' PIACERE	 ☐ PER NIENTE ☐	 UN PO' ☐	 MOLTO ☐
SONO SODDISFATTO QUANDO APPRENDO UNA NUOVA ABILITÀ	 ☐ PER NIENTE ☐	 UN PO' ☐	 MOLTO ☐
NON SO SE QUESTA ATTIVITÀ È UTILE, MA CI PROVO	 ☐ PER NIENTE ☐	 UN PO' ☐	 MOLTO ☐
L'ATTIVITÀ NON MI PIACE MA DEVO FARLA	 ☐ PER NIENTE ☐	 UN PO' ☐	 MOLTO ☐

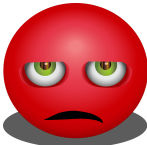
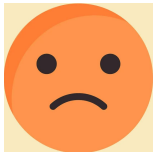
ALLEGATO 11:

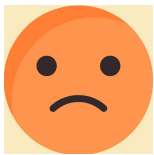
MOTIVATION - SELF EFFICACY & ENJOYMENT

Pictorial Scale

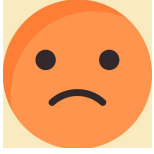
			
NO ☐ NON SONO MOTIVATO! NON MI VA!	UN PO' ☐	ABBASTANZA ☐	MOLTO ☐ SONO MOTIVATO! HO TANTA VOGLIA DI PROVARE! MI PIACE!

			
NO ☐ NON SO COSA DEVO FARE! SONO CONFUSO! NON CAPISCO!	UN PO' ☐	ABBASTANZA ☐	MOLTO ☐ LAVORO CON GIOIA! IL MIO CORPO SI SENTE BENE!

			
NO ☐ NON MI PIACE! QUESTO NON MI INTERESSA!	UN PO' ☐	ABBASTANZA ☐	MOLTO ☐ MI DIVERTO! MI PIACE! E' PIACEVOLE

			
NO ☐ NON HO VOGLIA NON RIESCO MI ANNOIO	UN PO' ☐	ABBASTANZA ☐	MOLTO ☐ MI DIVERTO! MI PIACE! OTTENGO RISULTATI

			
NO ☐ MI SENTO SOLO E DIVERSO SONO FRUSTRATO	UN PO' ☐	ABBASTANZA ☐	MOLTO ☐ QUI STO BENE QUESTO E' IL MIO POSTO

			
NO ☐ TROPPO DIFFICILE NON MI VIENE NON OTTENGO NULLA	UN PO' ☐	ABBASTANZA ☐	MOLTO ☐ CI RIESCO! PROVO SODDISFAZIONE SUCCESSO E FORZA

ALLEGATO 8:

Griglia per la definizione degli indicatori di qualità relativi all'organizzazione e realizzazione del Centro Estivo DISVAL, per ragazzi con disabilità frequentanti le scuole superiori che abbiano compiuto 14 anni e che non abbiano ancora raggiunto la maggiore età:

GRIGLIA PER LA DEFINIZIONE DI INDICATORI DI QUALITÀ

Il prodotto finale (output) delle attività, ha rispecchiato quello prefissato?

Si: l'obiettivo realizzato è il miglioramento complessivo della vita dei partecipanti, sia dal punto di vista individuale che sociale, con un impatto positivo sulla loro autonomia, benessere psicofisico e partecipazione alla comunità.

Esistono termini predefiniti per lo svolgimento dell'attività? Si tratta di termini che, se non rispettati, pregiudicano il buon esito del lavoro svolto?

Il Centro estivo dura 4 settimane. I 14 utenti con disabilità sono iscritti all'intero periodo. Due utenti senza disabilità sono iscritti alla prima settimana ed uno all'ultima. La durata è stata rispettata.

Orari di entrata e uscita rispettati, così come i tempi di svolgimento delle due attività giornaliere, che durano all'incirca un'ora e trenta

In che modo le attività si collegano agli obiettivi più ampi della struttura e/o organizzazione AVP?

Le attività inclusive promuovono i diritti delle persone con disabilità sanciti nella Convenzione ONU del 2006

È rispettato uno standard di servizio minimo per questa attività?

Si: Il rapporto 1:1 educatore/utente con disabilità, salvo casi particolari e la presenza di esperti per le discipline sportive adattate garantiscono uno standard molto elevato rispetto alla media che generalmente è di 1:4

Sono stati riscontrati margini di miglioramento realistici per il futuro?

→ LE CRITICITÀ RISCONTRATE E I MARGINI DI MIGLIORAMENTO SONO DESCRITTI SOTTO LE VARIE VOCI ANALIZZATE

È possibile definire l'obiettivo generale del progetto articolandolo in modo SMART?

Mettere in pratica i valori inclusivi attraverso l'attività fisico-sportiva

Aiutare ciascun adolescente partecipante a sviluppare senso di appartenenza tramite le attività di gruppo

Accrescere la motivazione e la partecipazione alle attività, grazie alla persuasione, al supporto, favorendo l'apprendimento osservativo, utilizzando modelli di padroneggiamento e fronteggiamento.

Recupero ed accrescimento della socialità e delle competenze relazionali attraverso l'ascolto attivo, la comunicazione efficace, l'empatia e la gestione delle emozioni

Ridurre l'esclusione e gli ostacoli alla partecipazione con attività progettate seguendo il modello UDL (Universal Design for Learning)

Promuovere il benessere psicofisico e la crescita personale attraverso lo sport, il movimento e la partecipazione

Individuazione degli indicatori di performance quantitativi e monitoraggio:

Gli orari di inizio/fine attività rispondono ai bisogni delle famiglie e degli utenti?

Sì, al mattino c'è mezz'ora di accoglienza ed anche al momento dell'uscita; tra un'attività e l'altra vi sono delle pause e la durata delle attività tiene conto dei bisogni degli utenti con disabilità

I luoghi frequentati sono accessibili?

Generalmente sì, ma vi sono alcune eccezioni

CRITICITÀ: le aree utilizzate per il ristoro e le spiegazioni prima dell'inizio di alcune attività sportive, (es. area verde di Gressan) non sempre presentano una panchina per sedersi, oppure l'ombra necessaria a riposare o consumare la merenda e non tutti i ragazzi riescono a sedersi per terra.

CRITICITÀ: la Palestra Disval è dotata di alcuni macchinari pienamente accessibili a persone con paraplegia, tuttavia, in caso di altre disabilità, i macchinari presenti in palestra, senza una adeguata sorveglianza da parte di istruttori e/o educatori, possono diventare pericolosi o non risultare pienamente accessibili.

CRITICITÀ: il Golf Club di Gignod, (collegato al Rotary Club che ha sovvenzionato parte del Centro Estivo), è accessibile, ma ha pendenze del terreno non adatte ad essere percorse con la bicicletta elettrica del ragazzo con distrofia muscolare, che, proprio a causa del terreno inclinato, ha perso l'equilibrio ed è caduto, senza fortunatamente riportare lesioni. Anche il ragazzo sulla carrozzina ha avuto difficoltà di accessibilità lungo il percorso.

MARGINI DI MIGLIORAMENTO

→ È necessario munirsi di una sedia pieghevole per quei ragazzi che non riescono a sedersi a terra, o fare un sopralluogo prima delle attività in modo da identificare le aree idonee al riposo e al recupero fisico di tutti.

→ È necessario garantire assistenza nel passaggio da un macchinario all'altro, soprattutto per quei ragazzi che presentano un equilibrio precario, onde evitare il rischio di caduta tra gli attrezzi. Eventuali semplici dimostrazioni possono essere utili per spiegare ai ragazzi come utilizzare la macchina che stanno usando.

→ Contattare un Golf Club con terreni pianeggianti.

Gli educatori rispondono in modo tempestivo ai bisogni dell'utenza?

Sì. Sanno cogliere le variazioni dell'umore dei ragazzi e modulare gli interventi socio-ricreativi-assistenziali, in modo sufficientemente adeguato

Sono disponibili ausili per gli sport adattati?

Sì

Il numero degli utenti che hanno aderito al progetto corrisponde alle aspettative attese?

CRITICITÀ: il progetto vede coinvolti gli stessi educatori delle scuole superiori che durante l'anno seguono i ragazzi che poi si presentano al Centro Estivo, questo fatto mantiene attive le stesse dinamiche relazionali

che si riscontrano a scuola, anche se il setting e le richieste cambiano completamente rispetto all'anno scolastico.

CRITICITÀ: il centro estivo viene aperto anche a tutti gli altri utenti con sostegno delle scuole della Valle. Qualora ci fossero più adesioni, dato il rapporto 1:1 utente/educatore, i costi di gestione del Centro Estivo potrebbero notevolmente aumentare, rispetto al budget previsto.

MARGINI DI MIGLIORAMENTO

- Mettere un tetto massimo alle iscrizioni
- Promuovere la partecipazione dell'utenza femminile
- Rispondere all'obiettivo del bando che prevede l'integrazione degli utenti con disabilità nel gruppo dei pari, promuovendo la partecipazione dell'utenza senza disabilità.
- Diffondere l'iniziativa a tutti gli studenti delle scuole e non solo ai dipartimenti di sostegno: favorire la presenza di ragazzi senza disabilità, ad esempio, come "animatori".
- Promuovere relazioni efficaci che favoriscono l'integrazione e la collaborazione;
- Valorizzare il contributo di tutti, aumentando la fiducia, la coesione attraverso una comunicazione efficace.

Individuazione degli indicatori di performance qualitativi e monitoraggio:

La qualità in termini di corretta gestione della situazione/evento è rispettata?

Le relazioni tra gli educatori e le famiglie sono chiare ed efficaci

CRITICITÀ: alcune attività previste nel planning (due di disc dog, una di arrampicata, il Baskin) saltano per l'indisponibilità degli esperti volontari o per mancanza di spazi adeguati. Per la terza e la quarta settimana, la programmazione delle attività pubblicizzate con la locandina, in realtà è incompleta: alcune vengono definite in itinere e non hanno lo stesso livello di qualità.

MARGINI DI MIGLIORAMENTO

- Ridurre le attività proposte basate sul volontariato e ampliare le attività ludico-sportive utilizzando gli istruttori già presenti (ad es. gli istruttori Disval e l'insegnante di yoga).

La qualità percepita con riferimento al grado di soddisfazione dell'utenza, è rispettata?

Il grado di soddisfazione che gli utenti manifestano dopo le attività e le gite è alto. Anche il feedback da parte delle famiglie è molto buono

La qualità in termini di disponibilità e capacità nell'organizzare riunioni, è rispettata?

È stata organizzata una riunione di presentazione del centro estivo ai genitori. Gli organizzatori hanno risposto in modo esaustivo a tutte le domande.

CRITICITÀ: Durante la fase di accoglienza, dopo un breve confronto tra loro, i due Educatori Referenti forniscono ai loro colleghi le informazioni relative allo svolgimento della giornata, come ad esempio eventuali modifiche del programma decise seduta stante, o variazioni relative al numero di educatori presenti in quella giornata. Non sono previste riunioni di debriefing e di monitoraggio del progetto per il personale.

CRITICITÀ: Se quella mattina alcuni utenti sono assenti, senza preavviso, può accadere che un educatore di riferimento venga mandato a casa senza preavviso.

CRITICITÀ: La decisione di accogliere tirocinanti del Master in psicologia dello sport non è stata condivisa né col personale Disval, né col personale del centro estivo, che di fatto, si sono trovati delle persone in più sul posto di lavoro, senza sapere come integrarle. Questo aspetto ha modificato gli equilibri e le dinamiche all'interno dei gruppi, aumentando le resistenze verso le nuove figure, il loro ruolo, e il loro utilizzo.

MARGINI DI MIGLIORAMENTO:

→ Predisporre uno spazio dedicato e strutturato alla progettazione delle attività, coinvolgendo il personale, non solo nell'organizzazione e pianificazione delle attività e relative variazioni, ma anche nel debriefing, eliminando quel senso di estemporaneità che crea confusione e malessere nel personale.

→ Definire con chiarezza i ruoli di tutte le persone coinvolte al fine di agevolare le comunicazioni tra i vari membri.

La qualità in termini di adattabilità intesa come capacità di rispondere in modo corretto e completo agli imprevisti, nel rispetto delle tempistiche e delle scadenze, è stata rispettata?

CRITICITÀ: Le due attività ludico-sportive previste all'interno della stessa giornata, sono generalmente troppo intense, pertanto gli educatori chiedono ai ragazzi se vogliono cimentarsi in entrambe le attività o se preferiscono saltarne una. La decisione lasciata in mano ai ragazzi implica che, nelle giornate di particolare entusiasmo, alcuni finiscano per non gestire correttamente le loro energie; mentre altri, particolarmente insicuri e timorosi, rinunciano ad esperienze formative ed educative che sarebbero fondamentali per la loro crescita e benessere psicofisico. Altre volte, invece, tutti gli adolescenti vengono spronati a partecipare, senza che si tenga conto dei necessari adattamenti dovuti alla stanchezza, al tipo di disabilità, o al caldo.

Altre modifiche vengono apportate quando il numero degli utenti presenti è troppo basso.

MARGINI DI MIGLIORAMENTO:

→ Programmare le attività in modo da bilanciare lo sforzo richiesto ai ragazzi;

→ Valorizzare le attività e portarle a termine indipendentemente dal numero dei partecipanti per motivare i presenti ed invogliare la partecipazione di chi, quel giorno, ha preferito rimanere a casa o nell'aula della scuola.

La qualità in termini di capacità di rispondere in modo corretto e completo ai bisogni di salute, benessere psicofisico e crescita personale, è rispettata?

La qualità degli interventi degli educatori volti alla cura, all'assistenza è garantita in modo tempestivo.

CRITICITÀ: L'associazione mette a disposizione degli utenti gli snack per la merenda, di fattura industriale, che incontrano il favore degli utenti, ma non favoriscono una corretta educazione alimentare.

MARGINI DI MIGLIORAMENTO:

→ Promuovere una sana alimentazione con l'introduzione della frutta. L'OMS raccomanda di eliminare gli acidi grassi trans-fat industrially produced, da tutti gli alimenti, poiché contribuiscono allo sviluppo delle infiammazioni, malattie croniche, tra cui quelle cardiache e alcuni tipi di cancro

→ Per le attività che prevedono sforzo fisico si consiglia di promuovere l'igiene e la cura del sé con il cambio della maglietta, l'uso di scarpe pulite in palestra, bevendo acqua e lavandosi le mani al termine dell'attività.

La qualità in termini di capacità di coinvolgimento degli utenti nelle attività fisico-sportive è rispettata?

Sì

MARGINI DI MIGLIORAMENTO:

→ Data la buona risposta dei ragazzi, la loro partecipazione e il livello di coinvolgimento nelle attività di gruppo durante il corso di Yoga, si consigliano giochi di gruppo di benvenuto e di conoscenza reciproca, anche al mattino dopo l'accoglienza, per sviluppare senso di appartenenza e di scopo

→ Puntare ad una progettazione personalizzata, basata sulle esigenze dei singoli, volta al superamento dei limiti personali e al consolidamento e potenziamento delle proprie capacità e attitudini, utilizzando la persuasione, gli incentivi, l'esperienza vicaria e il peer tutoring

La qualità in termini di capacità di coinvolgimento di altri soggetti in relazione alle tematiche trattate, è stata rispettata?

Sì, sono stati coinvolti come volontari, istruttori qualificati di discipline sportive

Ai genitori degli utenti è stata data la possibilità di partecipare alle gite

CRITICITÀ: non sempre gli esperti si presentano

CRITICITÀ: gli esperti non vengono informati in modo chiaro e preciso circa le disabilità dei singoli ragazzi, le loro capacità di funzionamento, la presenza di eventuali problematiche che potrebbero mettere a rischio il loro benessere psicofisico. Generalmente il gruppo dei ragazzi viene trattato come "entità unica", a cui ci si rivolge con un'unica proposta, senza adottare i necessari adeguamenti e personalizzazioni. In alcuni casi, tale approccio può funzionare, in altri, può essere rischioso.

MARGINI DI MIGLIORAMENTO:

→ Individuare un educatore che faciliti il passaggio di informazioni agli esperti, per quel che concerne le vulnerabilità e gli adattamenti necessari ai singoli ragazzi, per promuovere il senso di efficacia e di competenza di questi ultimi.

La qualità in termini di accessibilità dei servizi per il fruitore è rispettata?

Sì: l'associazione mette a disposizione due pulmini per gli spostamenti e le gite; si fa carico del noleggio delle biciclette e mette a disposizione degli utenti gli ausili adattati necessari allo svolgimento delle attività.

La qualità tecnica del prodotto o servizio (errori nello svolgimento di attività, nelle procedure organizzative, la tempestività nell'invio delle comunicazioni o nelle informazioni date) è stata rispettata?

Le comunicazioni con le famiglie avvengono con telefonate pressoché quotidiane e con messaggi Whatsapp che soddisfano l'utenza.

ALLEGATO 9: COACH INQUIRY

COACH INQUIRY

Processo di esplorazione e condivisione delle esperienze personali vissute durante l'attività di coach, favorendo una riflessione attiva e un dialogo cercando di distinguere tra l'esperienza diretta e le reazioni ad essa.

- 1) Perché alleni/sostieni questi ragazzi nel loro processo di apprendimento attraverso lo sport?
- 2) Perché proprio questo tipo di attività fisico/sportive?
- 3) Qual è il tuo modello ideale di allenatore/istruttore/educatore?
- 4) Cosa ti piace di più del tuo lavoro?
- 5) Cosa vorresti cambiare nel tuo lavoro?
- 6) Quali sono le aree di fatica che sperimenti? (Relazione coi genitori/atleti/dirigenza, obiettivi da raggiungere...)
- 7) In particolare, nella relazione con l'atleta/i, cosa ti è più faticoso? Perché?
- 8) Nella relazione con i genitori? Cosa ti è più faticoso? Perché?
- 9) Nella relazione con i colleghi? Cosa ti è più faticoso? Perché?
- 10) Ci sono dei bisogni disattesi in una o più tra queste tre aree? (es. di ascolto, di sentirsi riconosciuto, rispetto, accettazione, fiducia...)
- 11) Cosa ti aspetti in questo momento dagli atleti o dall'atleta con cui lavori?
- 12) Come pensi di trasmetterglielo?
- 13) Ritieni che le tue aspettative siano adatte all'atleta/i con cui lavori?
- 14) Le risposte che di solito ottieni, sono commisurate alle tue aspettative?
- 15) Avverti delle pressioni? Interne o esterne a te?
- 16) Riesci a vedere se una parte delle tue aspettative, dei risultati attesi (relativi o alla prestazione o al comportamento), rispecchia per caso un tuo desiderio di riparare qualcosa di cui hai fatto esperienza in passato?
- 17) Quali sono i bisogni che soddisfi svolgendo questa attività? (Contribuire, compagnia, sfida, competenza, valorizzazione...)

ALLEGATO 10: FEEDBACK SELF-ASSESSMENT TEST

SELF-ASSESSMENT TEST ON WORK STRATEGIES

Data _____

PRIMA DELLA SESSIONE ODIERNA, HO SCELTO DI IMPOSTARE IL LAVORO ADOTTANDO LE SEGUENTI STRATEGIE

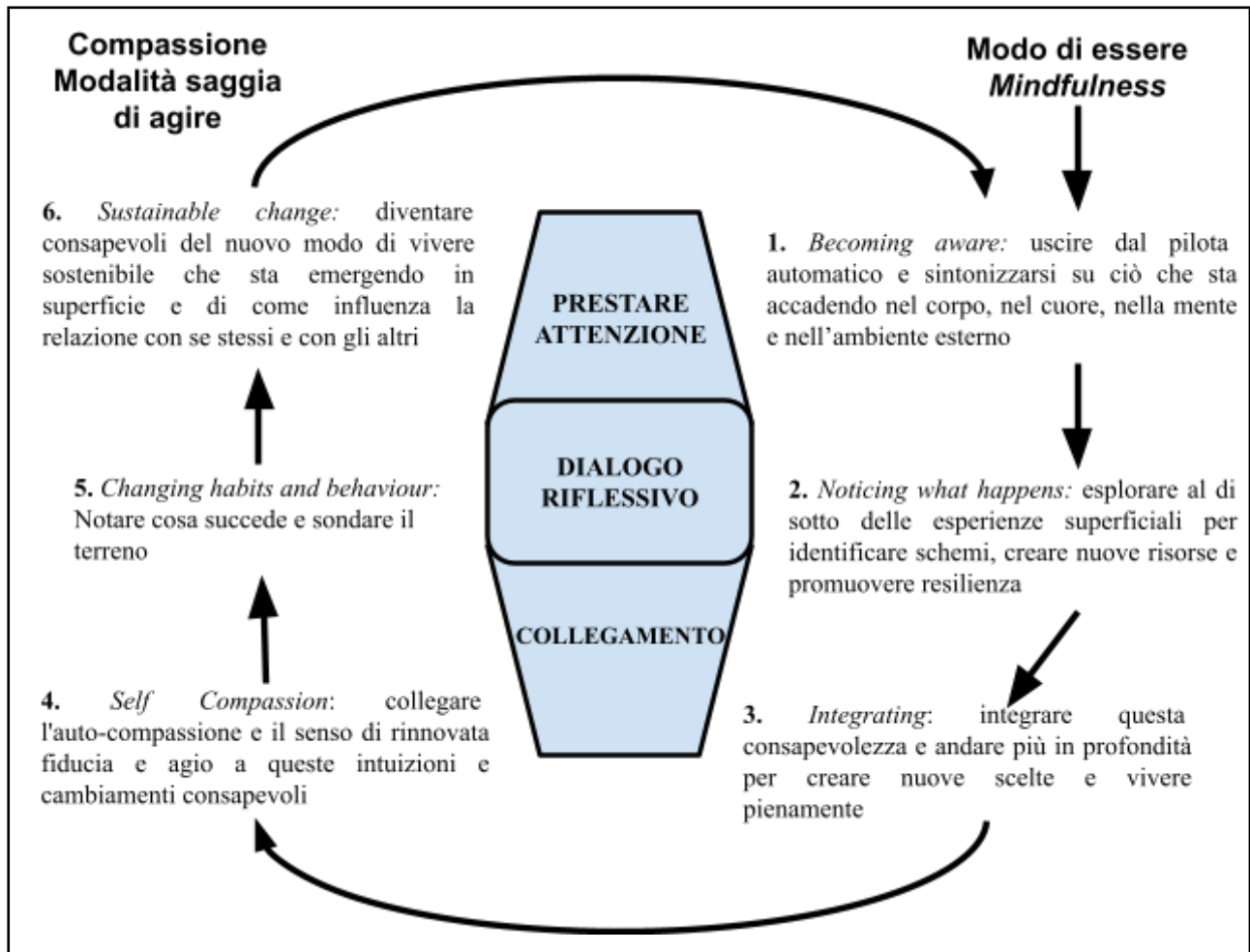
Creo un momento per stabilire regole e procedure, prima di iniziare	☐ Intendo utilizzare la strategia	☐ Ho utilizzato la strategia	☐ Ho dimenticato di utilizzare la strategia	☐ Non c'è n'è stato bisogno
Creo un momento per rendere consapevole l'atleta dei punti di forza che ha già utilizzato precedentemente nell'esecuzione della stessa performance	☐ Intendo utilizzare la strategia	☐ Ho utilizzato la strategia	☐ Ho dimenticato di utilizzare la strategia	☐ Non c'è stato bisogno
Dimostro apprezzamento all'atleta, valorizzando i suoi punti di forza	☐ Intendo utilizzare la strategia	☐ Ho utilizzato la strategia	☐ Ho dimenticato di utilizzare la strategia	☐ Non c'è stato bisogno
Focalizzo l'attenzione dell'atleta sulle sensazioni positive che ha già provato sperimentando il successo	☐ Intendo utilizzare la strategia	☐ Ho utilizzato la strategia	☐ Ho dimenticato di utilizzare la strategia	☐ Non c'è stato bisogno
Attribuisco l'esito positivo della performance alle capacità personali dell'atleta	☐ Intendo utilizzare la strategia	☐ Ho utilizzato la strategia	☐ Ho dimenticato di utilizzare la strategia	☐ Non c'è stato bisogno
Gli ricordo che le capacità sono acquisibili, gli obiettivi raggiungibili e tagliati sulle sue capacità	☐ Intendo utilizzare la strategia	☐ Ho utilizzato la strategia	☐ Ho dimenticato di utilizzare la strategia	☐ Non c'è stato bisogno
Uso strategie per diversificare la routines dell'insegnamento [motivare, situazioni piacevoli]	☐ Intendo utilizzare la strategia	☐ Ho utilizzato la strategia	☐ Ho dimenticato di utilizzare la strategia	☐ Non c'è stato bisogno

Metto in atto strategie di comunicazione empatica per sostenere l'atleta quando identifica se stesso con la propria tendenza al fallimento. Lo aiuto a prendere consapevolezza che ciò che è come persona è diverso da ciò che realizza	 Intendo utilizzare la strategia	 Ho utilizzato la strategia  Ho dimenticato di utilizzare la strategia  Non c'è stato bisogno
Metto in atto strategie per individuare il bisogno personale a cui l'atleta risponde <i>[Apprezzamento, assicurazione, efficacia, valore, riconoscimento scopo, divertimento, autonomia, amicizia, amicizia, cooperazione, inclusione,, coraggio, incisività, fare la differenza]</i>	 Intendo utilizzare la strategia	 Ho utilizzato la strategia  Ho dimenticato di utilizzare la strategia  Non c'è stato bisogno
Uso feedback mirati a rendere consapevole l'atleta quando manifesta la tendenza a raggiungere risultati positivi durante la sua performance [puntare sul processo e non solo sul risultato]	 Intendo utilizzare la strategia	 Ho utilizzato la strategia  Ho dimenticato di utilizzare la strategia  Non c'è stato bisogno
Uso feedback con l'intenzione di alzare il livello di attivazione, la padronanza e la percezione di competenza dell'atleta	 Intendo utilizzare la strategia	 Ho utilizzato la strategia  Ho dimenticato di utilizzare la strategia  Non c'è stato bisogno
Metto in atto strategie che aiutano l'atleta a capire chi è, e in cosa si riconosce.	 Intendo utilizzare la strategia	 Ho utilizzato la strategia  Ho dimenticato di utilizzare la strategia  Non c'è stato bisogno
Metto in atto strategie per avere informazioni chiare su quanto l'atleta trae piacere, soddisfazione e godimento nel fare quello che sta facendo	 Intendo utilizzare la strategia	 Ho utilizzato la strategia  Ho dimenticato di utilizzare la strategia  Non c'è stato bisogno

ALLEGATO 11:

THE ICEBERG MODEL OF COMPASSIONATE MINDFUL INQUIRY

Atkinson, K. (2020).



PROCESS 1: BECOMING AWARE

1) Cos'hai notato nel tuo corpo?

Prova ad essere accurato e cerca di identificare le tue sensazioni fisiche...

Puoi soffermarti sulle sensazioni di forza, o di debolezza nei tuoi muscoli, puoi evidenziare se c'era tensione o fluidità... e quali erano le parti del corpo maggiormente coinvolte... Hai avvertito calore, oppure freddo. C'è qualcosa che hai notato riguardo al respiro o al battito cardiaco? Come avvertivi il movimento?

2) Ci sono altre possibili sfumature che riesci a cogliere?

Come, ad esempio, pressione, calore, tensione, forza? Più pratici questo passo, più sarai in grado di riconoscere le sfumature delle tue percezioni corporee. Assegna un nome, un'immagine o una parola alla sensazione. Questo aiuta a renderla più chiara e comprensibile, facilitando il processo di elaborazione interiore. Confronta il simbolo scelto con la sensazione fisica: ti sembra rappresentativo? Se necessario, puoi modificarlo fino a trovare la descrizione più precisa. Questo passaggio aiuta a rendere la consapevolezza più tangibile e concreta e ti aiuterà a richiamare le sensazioni positive...

3) Ora porta l'attenzione alle emozioni che hai provato: le hai sentite nel tuo corpo? Come si sono manifestate?

La felicità può essere percepita in tutto il corpo, mentre la rabbia, la paura e la tristezza possono manifestarsi in zone specifiche. Hai avvertito qualche zona del corpo particolarmente coinvolta nella manifestazione delle emozioni che stavi provando in quel momento? L'ansia può manifestarsi con tachicardia, respiro affannoso, vertigini, sudorazione, nodo alla gola e tensione muscolare.

4) Durante la performance ci sono stati dei momenti in cui dei pensieri subdoli hanno preso il sopravvento? Ci sono state critiche svalutanti o giudizi eccessivi? Oppure la mente ti ha sostenuto con pensieri positivi e ti sei stimolato con un'attitudine resiliente?

Eri consapevole di cosa stava accadendo nella tua mente? Era attivo un dialogo interiore? Riesci, senza giudizio, a focalizzare la tua attenzione, su ciò che ti stavi dicendo? Quali sono stati i momenti particolarmente sfidanti? Da quali momenti, invece, hai tratto maggior forza?

Ci sono state delle sensazioni che si sono associate a questi pensieri? Come ad esempio, preoccupazione, tensione, desiderio di chiudere in fretta, di uscire da un'impasse o soddisfazione, appagamento per quel che stava avvenendo e per quello che ti stavi dicendo...

5) Ci sono stati momenti in cui sei riuscito ad uscire dal pilota automatico e a rientrare nel momento presente? Com'è stato per te?

PROCESS 2: NOTICING WHAT HAPPENS

1) Come stai ora? Come ti senti, dopo aver ripercorso la tua esperienza?

2) Com'è stato per te descriverla?

3) Mentre ne parlavi, hai notato qualcosa in particolare?

C'è stato qualcosa che ti ha colpito, o che ti è rimasto impresso? O magari ci sono state delle intuizioni? Hai per caso notato qualche schema che si è ripetuto?

4) Portare consapevolezza ai tuoi pensieri, cambia la tua esperienza?

Nel momento in cui ti accorgi che la mente vaga o quando ti rendi conto che si attiva il dialogo interno, cosa ti succede? Riesci a cogliere qualche cambiamento sia nelle risposte del tuo corpo che nelle risposte emotive? C'è una frase o qualcosa che ti ha particolarmente toccato?

5) Dopo aver portato attenzione alle esperienze relative alla tua performance, hai notato qualche cambiamento?

Potrebbe essere variata l'intensità di alcuni passaggi... Altri passaggi potrebbero essersi chiariti meglio, o essersi rivelati con dei particolari che prima non erano chiari o non avevi colto...

6) Eri consapevole della relazione tra i tuoi pensieri, le emozioni e il corpo? e di come queste sono direttamente correlate con la tua prestazione?

PROCESS 3: INTERACTING

1) Cosa si prova nel notare cosa succede quando si presta attenzione? Quando si è consapevoli di quello che ci sta accadendo?

2) Collegando la tua performance con i pensieri, le emozioni e le sensazioni corporee, e prendendo consapevolezza di come le varie esperienze sono collegate, hai la sensazione di poter fare le cose diversamente, in futuro, e migliorare qualcosa?

3) Ora che hai identificato alcuni dei tuoi schemi, pensi che questo possa essere un primo passo verso scelte diverse?

4) Come potresti trasferire ciò che stai imparando con questa pratica nella tua esperienza sportiva? Ti piacerebbe lavorare in tal senso? C'è qualche aspetto che ritieni prioritario?

5) Le esperienze che stai facendo, risuonano con i tuoi valori fondamentali? Con le tue convinzioni più importanti? Riesci ad intravedere un percorso sportivo in linea con i tuoi valori, in modo da sostenere a pieno la tua motivazione?

6) Come ti senti in questo momento a descrivere ciò che hai scoperto, compreso di te stesso?

PROCESS 4: SELF - COMPASSION

1) Riesci a riconoscere un passaggio della tua esperienza in cui hai fatto del tuo meglio anche se il risultato non è stato perfetto?

2) Riesci ad evidenziare anche dei momenti, in ciò che finora è emerso della tua esperienza e della tua performance, in cui sarebbe stato importante portare un'attitudine compassionevole e di non giudizio?

3) Come ti sentiresti nel prenderti cura di te stesso, come se fossi “il tuo migliore amico” o “il tuo più grande alleato”?

Da cosa inizieresti? Cosa potrebbe cambiare in te? Quali resistenze potrebbero sorgere? Cambia qualcosa quando porti un po' di gentilezza alla tua avversione o alla resistenza?

3) Se non dovessi dimostrare nulla a nessuno, cambierebbe qualcosa nel tuo modo di percepire le sensazioni relative alla tua performance?

Quale spazio si aprirebbe dentro di te?

4) C'è stato un momento in cui ti sei permesso di “essere” invece che di “eseguire”?

5) Se dovessi cogliere in una frase ciò che hai compreso finora sulla fiducia in te stesso e sulla possibilità di trattarti con più gentilezza, cosa diresti?

Come suona quella frase dentro di te?

PROCESS 5: CHANGING HABITS AND BEHAVIOUR

1) Adesso che la fiducia, l'accettazione e un atteggiamento di non giudizio stanno diventando familiari, pensi che potrebbero aiutarti a creare un mind-set positivo utile a sostenere le tue prestazioni?

2) Pensare di poter agire da un nuovo spazio di maggior considerazione di te, fiducia e non giudizio, quanto incide sulla tua capacità di scegliere cosa è buono per te?

3) Quali schemi o abitudini pensi sia prioritario lasciare andare?

4) Proviamo a sviluppare la capacità di incontrarsi veramente nel momento presente. Ripensa alla tua prestazione, al momento in cui hai sentito che eri in difficoltà e lì, con consapevolezza ed accettazione proviamo a trovare le parole compassionevoli che ti aiutano ad affrontare quello che sta succedendo...

Esempi: “Ok, è dura, ma è normale”. “Un passo alla volta”. “Respiro e avanzo”. “Sono forte, mi sono allenato per questo”. “Leggero e veloce”. “Calma e spingi”. “Il mio corpo sta lavorando e si sta adattando”. “Questa salita mi renderà più forte”. “Cosa posso fare, adesso, per stare meglio?”. La risposta potrebbe essere “Bere un sorso d’acqua”, “Rallentare per 30 secondi”, “Concentrarmi sulla tecnica di braccia”. “Fare alcuni respiri profondi”.

PROCESS 6: SUSTAINABLE CHANGE

1) Possiamo prenderci un po’ di tempo per riflettere su ciò che hai imparato e sui cambiamenti che hai apportato per avere maggiore fiducia nelle tue capacità e provare maggiore soddisfazione in ciò che stai facendo?

2) Riesci a vedere altri aspetti in cui applicare lo stesso processo?

3) Qualcuno ha notato i cambiamenti che hai messo in atto?

4) Senti di aver bisogno di supporto per sostenerti maggiormente in ciò che stai applicando?

SITOGRAFIA

Il “Rapporto Sport Italia 2024”

<https://www.sportesalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/istituto-credito-sportivo-sport-e-salute-s-p-a.html>

Il sondaggio promosso dall’ANOC (Associazione dei Comitati Olimpici Nazionali)

https://www.anocolympic.org/noc-highlights/nocnsf-and-disabled-sports-fund-launch-sports-and-exercise-participation-index-for-people-with-disabilities/?utm_source=chatgpt.com

L’indagine sulla diffusione e il valore sociale dello sport tra gli studenti universitari con disabilità, condotta da “SPORT E SALUTE Spa”

<https://www.sportesalute.eu/studiedatidellosport/blog-studi-e-dati-dello-sport/indagine-sulla-diffusione-e-il-valore-sociale-dello-sport-tra-gli-studenti-universitari-con-disabilita.html>

Come gestire le dinamiche di gruppo

<https://www.santagostino.it/magazine-psiche/come-gestire-le-dinamiche-di-gruppo/#:~:text=Il%20gruppo%20come%20fenomeno%20dinamico,interne%20ne%20compromettano%20l'efficacia.>

Linee guida per istruttori MBSR: “*Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Standards of Practice*”

https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Santorelli_mbsr_standards_of_practice_2014.pdf?utm_source=chatgpt.com

BIBLIOGRAFIA

- Atkinson, K. (2020). *Compassionate mindful inquiry in therapeutic practice*. Singing Dragon.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: *Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bordo, S. (2022/2023). *Tecnologie positive: Un nuovo strumento per l'allenamento mentale e il potenziamento del benessere psicofisico nello sport*.
- Bortoli, L., & Robazza, C. (2016). *L'apprendimento delle abilità motorie*. In C. Mantovani (a cura di), *Insegnare per allenare: Metodologia dell'insegnamento sportivo* (pp. 109–139). Roma: Edizioni SDS.
- Carraro, A., Young, M. C., & Robazza, C. (2008). *A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample*. Social Behavior and Personality: An International Journal, 36(7), 911–918. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.7.911>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination*. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11–40). Springer.
- Engel GL. *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*. Science (1977);196 (4286):129-36.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). *A mindfulness–acceptance–commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations*. Behavior Therapy, 35, 707–723.
- Hanin, Y. (ed.). (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2007). *Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2022). *Mindfulness per principianti*. Mimesis / Frontiere della psiche n. 38, Ariccia.

- Lewin, K. *Field Theory in Social Science*, Selected Theoretical Papers, Harper and Row, New York 1951.
- Mellone, A., Stabile, F., & Tositti, A. (2008). *Applicazioni di uno specifico protocollo di mental training a giovani di elevato livello competitivo*.
- Morano, M., Bortoli, L., Vitali, F., & Robazza, C. (2019). *Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: Factorial validity of two pictorial scales*. *PeerJ*, 7, e7402. <https://doi.org/10.7717/peerj.7402>
- Novara, D. (2023). *La grammatica dei conflitti*. Sonda.
- Noyé, D. (2023). *Gestire i conflitti interpersonali*. Tecniche Nuove.
- Rosenberg, M.B. (2017) *Le parole sono finestre (oppure muri): introduzione alla comunicazione nonviolenta*, Esserci.
- Russell, J.A., Weiss, A., & Mendelsohn, G.A. (1989). *Affect Grid: a single item scale of pleasure and arousal*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 493-502
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Vercelli, G. (2023). *Vincere con la mente*. TEA.
- Vercelli, G. Ferrari, A. (2024) *La psicologia dello sport in pratica*. Manfrini Edizioni
- Verni, K.A. (2023). *Mindfulness in pratica*. Demetra. Giunti Editore S.p.a. Firenze.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.) “Sign and Symptoms of Increased Anxiety” grid, HK Propel Access, 8th ed. (Champaign, IL - Human Kinetics, 2024).