

Sport e handicap: I tre livelli di apprendimento

I tre livelli di apprendimento «sviluppare le basi», «promuovere la diversificazione» e «favorire la creatività» sono indispensabili per creare un allenamento stimolante per tutti. Nella preparazione di offerte sportive inclusive, occorre prestare attenzione agli aspetti metodologici specifici su ciascuno di questi tre livelli. In tale contesto, il dialogo tra tutti i partecipanti è di importanza fondamentale.

Sviluppare le basi

Innanzitutto si devono creare i presupposti per una pratica sportiva comune. Oltre a riflettere su come differenziare l'offerta si devono considerare anche altri aspetti particolari:

- **Tempo:** calcolare più tempo per le unità di allenamento o i preparativi per l'allenamento o la gara. Le persone con handicap hanno spesso bisogno di più tempo.
- **Energia:** garantire abbastanza pause e periodi di recupero nel corso dell'allenamento. Prestazioni compensative causate dalla disabilità e movimenti particolari fatti per equilibrare il corpo richiedono ulteriore energia.
- **Dinamica:** sostegno, assistenza o semplificazione in situazioni motorie complesse o rapidi cambiamenti nella dinamica del movimento. Le persone con handicap arrivano prima ai propri limiti.
- **Assistenza:** verificare per tempo l'eventuale bisogno di ulteriori monitori per accompagnare persone disabili e organizzare il team.
- **Materiale particolare:** attrezzi speciali e mezzi ausiliari per l'allenamento.
- **Sforzo:** evitare sforzi fisici unilaterali e sempre uguali e quelli mentali. Questi possono limitare la capacità di prestazione delle persone disabili.



Promuovere la diversificazione

Lo sport inclusivo deve consentire un massimo di molteplicità. Per rendere possibile la varietà si diversificano e si adattano le situazioni di apprendimento e si facilitano e rendono più difficili le consegne motorie. L'importante è non cambiare troppo in una volta e mantenere la qualità del movimento.

Con i rituali si può creare una struttura chiara e comprensibile nell'ambito della molteplicità, in particolare quando si lavora con bambini e giovani con handicap mentali, autismo o disturbi percettivi e comportamentali.

Favorire la creatività

Gli elementi del movimento vengono combinati fra loro e si stimola la creatività ricorrendo ai rapporti interpersonali e attuando strategie volte a raggiungere l'obiettivo. Bambini e giovani devono sapere come comportarsi con questa apertura e se necessario come modificare da soli la situazione.

Favorire la creatività significa anche trasmettere capacità e abilità che consentono un apprendimento per

quanto possibile autogestito. Soprattutto i bambini e i giovani con handicap mentale e autismo dipendono in questo caso dall'aiuto degli altri.

I tre livelli di apprendimento sono definiti anche nel [Manuale di base G+S](#) e fanno parte del modello metodico.

Fonte: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO