

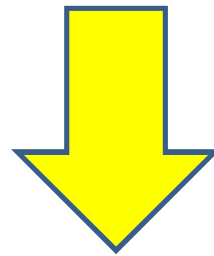
# ***Sport e disabilità, aspetti psicologici***

“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo, ha il potere di suscitare emozioni; ha il potere di risvegliare la speranza dove prima c’era solo disperazione”

(Nelson Mandela)

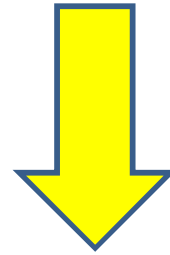
# DISABILITA'

**Concetto che descrive le limitazioni della capacità di svolgere un'attività considerata “normale” per qualsiasi essere umano.**

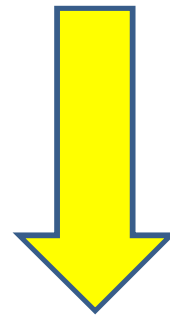


**Difficoltà nella relazione fra la persona (condizione di salute) e il contesto (fattori ambientali).**

# **DISABILITA'**



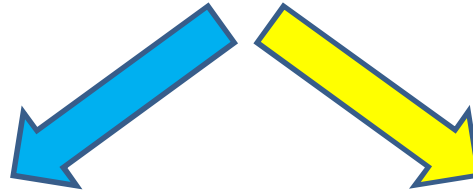
**RESTRIZIONE DELLA PARTECIPAZIONE SOCIALE**



- 1) VISSUTO DELLA PERSONA;**
- 2) INTERAZIONE CON LA PERSONE- SOCIETA';**
- 3) OPPORTUNITA' CHE LA COLLETTIVITA' E' IN GRADO DI COSTRUIRE, AGEVOLANDO LA PARTECIPAZIONE DI TUTTI I SUOI COMPONENTI;**

# SPORT

Occasione di esperienza di relazione formativa



STRUMENTO di inclusione sociale

STRUMENTO per superare limiti

Terapeutico/riabilitativa

Sociale

Psicologica

CRESCITA DELLE PERSONE CHE LO  
PRATICANO

# L'ATLETA DISABILE

- Il **DISABILE FISICO** convive con la **compromissione del piano corporeo/motorio** e con delle modificazioni delle sensazioni fisiche, da cui derivano **conseguenze sul piano emotivo**:

- Giudizio negativo sul corpo;
- Insicurezza
- Instabilità dell'umore

- Nella **DISABILITA' MENTALE** la compromissione investe anche il **piano cognitivo**.

Difficoltà nella capacità di:

- Elaborazione dei propri ed altrui stati emotivi;
- Contenimento dei propri stati emotivi;
- Comunicazione con il mondo esterno;
- Attenzione;
- Apprendimento;
- Motivazione;

Difficoltà che si trovano ad affrontare :

- Il disabile che vuole intraprendere l'attività sportiva;
- Il tecnico/ squadra;

Essi infatti devono fronteggiare sia gli aspetti tecnici della disciplina, sia le dinamiche che si sviluppano nella relazione.

**COOPERAZIONE fra disabile e tecnico/squadra**

# SPORT?? QUALE ATTIVITA'?

- “ NON è OBBLIGATORIO affrontare specialità sportive: concordare attività semplici che possono essere alla portata della persona e delle sue condizioni;
- “ Spesso la vita delle persone disabili è permeata di doveri (dalle visite agli accertamenti medici, le medicine e le cure, la fatica di imparare quello che agli altri riesce istintivo...);
- “ E' essenziale che le persone disabili possano trovare attività per loro piacevoli e distensive, di divertimento, di passatempo attivo, di socializzazione e di amicizia;

# ***MODELLI RELAZIONALI***

## **I DISABILI VERSO LA SOCIETA' "NORMODOTATA"**

- ✓ Indifferenza
- ✓ Fastidio
- ✓ Protezione
- ✓ Solidarietà
- ✓ Stimolo

## **LA SOCIETA' "NORMODOTATA" VERSO I DISABILI**

- ✓ Indifferenza
- ✓ Fastidio
- ✓ Pietà
- ✓ Spirito iperprotettivo
- ✓ Coscienza del problema



## -----OBIETTIVI DELLA COLLABORAZIONE-----

- ***Usare il proprio corpo, per imparare a monitorare e conoscere i propri sentimenti, sensazioni e comunicarli in modo efficace → PSICOSOCIALE;***
- ***Ridurre progressivamente la quantità di assistenza diretta necessaria per l'apprendimento dell'attività sportiva → TECNICO;***

E' importante considerare:

1. Tenere sempre presenti le CARATTERISTICHE individuali;
2. Costruire un clima di lavoro positivo → collaborazione;
3. Specificare sempre l'obiettivo dell'attività, facilitando così la comprensione del compito;
4. Individuare informazioni rilevanti da presentare, privilegiando sempre la dimostrazione;
5. Le azioni tecniche sono azioni strutturate e organizzate in vista di un fine → motivante per la persona;
6. Dopo l'esecuzione fornire sempre un feed-back immediato e specifico per poi diradarlo in vista di un'esecuzione del ***gesto tecnico sempre più autonoma;***

-----

# DOVE AGISCE LO SPORT??

→SVILUPPO CORPO- MENTE

→SENSO DI IDENTITA'- AUTOEFFICACIA

→CONFRONTO CON GLI ALTRI

→SCARICO DELLO STRESS

# MENTE ↔ CORPO

1. Si impara, soprattutto, facendo attività con il corpo;
2. Il corpo è la mente, la mente è il corpo → cervello;
3. Il cervello è plastico, si modella, si struttura e ristrutturata se viene stimolato;
4. Per modellare o riabilitare il cervello si passa attraverso il corpo;



Con *azioni finalizzate*

# LO SVILUPPO MENTE- CORPO

**Un buona attività fisica aiuta il processo di «integrazione»  
della persona**



**Riunire in un quadro unico tutte le diverse sensazioni che  
pervengono dalle varie parti del corpo;**

Il disabile, soprattutto intellettuale, può:

→ percepirsi in modo settoriale

**Attraverso l'uso consapevole del corpo, la mente impara ad  
agire sulla realtà e a modificarla**

# Affermazione di una identità positiva

**IO NON SONO IL MIO DEFICIT**

L'attività motoria → esperienze di successo che  
spronano a continuare → è possibile darsi  
delle mete e raggiungerle



**Acquisire fiducia in se stessi, sapersi capaci**

“ Non si impara senza sbagliare;

“ In qualsiasi attività fisica per imparare bisogna sbagliare;

“ Ma sbagliare o subire una sconfitta sportiva NON è un fallimento irreparabile;

→ fallimento dovuto a fattori interni;

→ fallimento dovuto a fattori esterni;

“ Tappa per imparare ad accettare quello che accade, come stimolo ad impegnarsi di più;

# Ampliamento dell'esperienza

- “ Molte condizioni di disabilità portano i bambini e i ragazzi a non sperimentare (non inventano giochi, non sono curiosi, non provano, non sono attratti – a volte sono spaventati – da ciò che non conoscono) quindi i loro orizzonti possono essere molti ristretti;
- “ A volte le famiglie- istituzioni, per il terrore delle conseguenze, non spingono i ragazzi disabili a provare svariate attività per scoprire cosa può piacere e cosa sono effettivamente in grado di fare;

# Confronto con gli altri

“ Molteplici interazioni:

→ Allenatore;

→ Compagni di squadra;

→ Avversari;

“ Sperimentare una vasta gamma di sentimenti ed emozioni, di gestire eventuali conflitti relazionali e di imparare ad adattare la relazione alle persone con cui interagisce;

“ Regole;



# SCARICO DELLO STRESS

- “ Lo sport aiuta ad incanalare positivamente lo stress, e l'aggressività;
- “ L'attività fisica è un elemento indispensabile per scaricare le tensioni accumulate (ad esempio durante le ore di lavoro statico);
- “ Sia in forma di scarica fisica, sia attraverso il processo mentale (regole- interazioni con compagni)

# BENEFICI PSICHICI

- “ L'atleta sperimenta le proprie capacità, le proprie possibilità e i propri limiti, acquisendo così una maggiore conoscenza di sé;
- “ L'attività motoria consente di acquisire maggiore sicurezza verso le cose che fa e verso se stesso, contribuendo a ripristinare la fiducia nelle sue potenzialità;
- “ Attraverso una gara o una partita il soggetto impara a reagire alla fatica oltrepassando e sfidando i propri limiti, cercando di non arrendersi alle prime difficoltà e di uscirne più forte di prima;
- “ Sperimenta il valore della sconfitta, sia che essa riguardi il risultato della competizione sia che invece si configuri come una cattiva prestazione;

# BENEFICI SOCIALI

- “ Costruzione dei ruoli sociali nei quali l'individuo si rispecchia nel confronto col mondo esterno, con la propria immagine, con gli altri. Il ruolo sociale determina come noi ci vediamo e come gli altri ci vedono;
- “ Miglioramento dell'integrazione sociale. L'attività motoria può riuscire ad aumentare il livello di sicurezza nelle potenzialità di ognuno ed anche di provare autonomamente a superare momenti di incertezza propri e nei confronti degli altri;
- “ La possibilità di affidarsi al gruppo fa aumentare, nei suoi membri, la fiducia e l'affettività secondo ritmi più adeguati e controllati;
- “ Miglioramento della capacità di cooperare/ Acquisizione regole;
- “ Miglioramento della capacità di comprensione ed utilizzo di componenti comunicative verbali e non verbali (mimica, gesti...)

# BENEFICI SUL PIANO EMOTIVO

- “ È stato riscontrato un generale miglioramento nella capacità di autoregolazione della propria emotività in soggetti che praticano costante esercizio fisico
- “ Comportamenti inadeguati, solitamente manifestati da soggetti con ritardo mentale medio o grave (aggressività, comportamenti autolesivi ed eterolesivi), tendano a ridursi nel momento in cui il soggetto impara ad impiegare il proprio tempo libero.
- “ Esiste un rapporto inversamente proporzionale fra l'acquisizione di abilità di gioco (anche sportivo) e l'emissione di comportamenti violenti e di autostimolazione (Wehman, Renzaglia e Bates)
- “ È stata osservata una graduale diminuzione di comportamenti problema legati alla tendenza alla passività in soggetti che praticano attività motoria

# Il Disabile Sportivo



*MAGGIORMENTE ATTIVO DAL PUNTO DI VISTA MENTALE → < PASSIVITA'*

- “ Più espressivo
- “ Più desideroso di esplorare
- “ Più Integrato nella società
- “ Più disponibile nel gruppo
- “ Maggiore capacità di auto-controllo
- “ Ha meno bisogno di attrarre l'attenzione
- “ Ha più fiducia nelle proprie possibilità
- “ Maggiore ampiezza di interessi
- “ Ideazione più fluida

Di Lucenti L., Gioia M. Cm. (2002) Confronto tra disabili sportivi e non sportivi.

# Sport e Disabilità in Italia

- Relativamente poco diffuso;
- Soprattutto come **strumento riabilitativo**;
- All'estero viene inserito da subito nel **Programma di Riabilitazione**;