

DALL'INCLUSIONE PASSIVA ALL'INCLUSIONE ATTIVA.

MICROGUIDA PER ALLENATORI E FACILITATORI

1. INTRODUZIONE

In numerose discipline sportive, l'inclusione è concepita semplicemente come l'opportunità per tutti di partecipare. Tuttavia, la presenza non implica necessariamente un senso di appartenenza. I partecipanti possono assistere alle sessioni senza interagire, esprimere le proprie opinioni o influenzare gli eventi che si svolgono durante l'attività.

L'inclusione attiva implica la creazione di ambienti in cui tutti i partecipanti si sentano apprezzati, ascoltati e capaci di contribuire. Promuove l'assunzione di responsabilità, la collaborazione e la leadership, in particolare tra coloro che possono affrontare ostacoli sociali, culturali o linguistici.

Questa pillola formativa supporta allenatori e facilitatori nel passare dalla "mera partecipazione" a un coinvolgimento significativo, impiegando strategie pratiche e adattabili nelle sessioni sportive.

MESSAGGIO PRINCIPALE

**"L'INCLUSIONE NON SI LIMITA ALL'ACCESSO. RIGUARDA
L'INFLUENZA, IL SENSO DI APPARTENENZA E LA
PARTECIPAZIONE AL PROCESSO DECISIONALE."**



DALL'INCLUSIONE PASSIVA ALL'INCLUSIONE ATTIVA.

2. INCLUSIONE PASSIVA RISPETTO A INCLUSIONE ATTIVA

Inclusione passiva.	Inclusione attiva
I partecipanti sono presenti.	I partecipanti contribuiscono in modo attivo.
L'allenatore prende tutte le decisioni strategiche.	Le decisioni sono condivise.
Alcune voci prevalgono.	Tutti hanno l'opportunità di esprimersi.
L'inclusione è un simbolo.	L'inclusione riveste un'importanza notevole.
Stesse attività per tutti.	Le attività vengono modificate in base alle esigenze.

3. L'IMPORTANZA DELLO SPORT

L'inclusione attiva consente ai partecipanti di sviluppare fiducia e autostima, migliorare le competenze comunicative e di collaborazione, e di sentirsi rispettati e rappresentati. Inoltre, favorisce la creazione di legami sociali più solidi e incrementa la motivazione e la partecipazione a lungo termine.

Per i partecipanti migranti, l'inclusione attiva può altresì favorire:

- Apprendimento linguistico
- Integrazione sociale.
- Scambio culturale
- Senso di appartenenza alla comunità



DALL'INCLUSIONE PASSIVA ALL'INCLUSIONE ATTIVA.

4. STRATEGIE OPERATIVE PER GLI ALLENATORI

Strategia 1 – Definire congiuntamente le norme del gruppo

Invece di presentare tutte le regole, coinvolgete i partecipanti nella loro creazione collettiva.

Esempi:

"Cosa favorisce il rispetto reciproco durante la formazione?"

"Quali azioni dovremmo intraprendere quando qualcuno commette un errore?"

Strategia 2 – Alternare i ruoli

Assegna ai partecipanti differenti responsabilità durante le sessioni.

Possibili ruoli:

Capitano della squadra; Coordinatore del riscaldamento; Curatore delle attrezzature; Motivatore; Osservatore del fair play; Traduttore/compagno di supporto.

Vantaggi:

Responsabilità collettiva

Maggiore considerazione per le norme

Maggiore coinvolgimento

Vantaggi:

Incoraggia la guida

Dà visibilità agli individui più riservati.

Riduci la gerarchia all'interno del gruppo.



DALL'INCLUSIONE PASSIVA ALL'INCLUSIONE ATTIVA.

Strategia 3 – Sfruttare il supporto dei pari

Forma coppie miste o piccoli gruppi in cui i partecipanti si sostengano reciprocamente.

Esempi:

Abbinare partecipanti locali e migranti.

Creare "gruppi di amici"

Utilizzate sfide collaborative anziché giochi a eliminazione.

Strategia 4 – Fornire opzioni

Consentire ai partecipanti di effettuare piccole scelte durante le attività.

Esempi:

Selezione delle squadre

Selezione musicale

Votare per una versione del gioco

Selezione dei livelli di difficoltà

Vantaggi:

Crea fiducia e relazioni amichevoli.

Riduce l'isolamento sociale.

Incentiva la comunicazione

Vantaggi:

Crea la proprietà.

Accresce il coinvolgimento

Rispetta la varietà di preferenze e competenze.

Strategia 5 – Sfruttare i vari punti di forza

Riconoscere non si restringe alle sole prestazioni atletiche.

Evidenziare:

Collaborazione; Innovazione; Sostegno; Considerazione; Dialogo; Dedizione

Vantaggi:

Crea una partecipazione più giusta

Aiuta i partecipanti a sentirsi valorizzati oltre le loro capacità fisiche.



DALL'INCLUSIONE PASSIVA ALL'INCLUSIONE ATTIVA.

5. ESEMPI CONCRETI

	Inclusione passiva.	Inclusione attiva
Attività di riscaldamento	Tutti partecipano allo stesso riscaldamento condotto dall'allenatore.	I vari partecipanti suggeriscono esercizi di stretching o altre attività ispirate alle proprie esperienze sportive o culturali.
Sessione calcistica	L'allenatore prepara le squadre e fornisce le indicazioni. Alcuni partecipanti toccano raramente la palla o comunicano.	I partecipanti contribuiscono alla definizione delle regole della squadra, si alternano nei ruoli di capitano e discutono collettivamente le strategie post-partita.
Risoluzione dei conflitti	L'allenatore risolve tempestivamente tutti i conflitti.	I partecipanti sono invitati a condividere i propri sentimenti, ad ascoltarsi reciprocamente e a collaborare nella formulazione di soluzioni.



DALL'INCLUSIONE PASSIVA ALL'INCLUSIONE ATTIVA.

6. QUESTIONI DI RIFLESSIONE PER GLI ALLENATORI

DOPO OGNI SESSIONE, GLI ALLENATORI POSSONO CONSIDERARE LE SEGUENTI DOMANDE:

- ? Tutti hanno preso parte attivamente?
- ? Chi ha parlato di più? Chi ha parlato di meno?
- ? I partecipanti hanno preso decisioni durante la sessione?
- ? Ho personalizzato le attività in base alle diverse esigenze.
- ? I partecipanti hanno collaborato con individui al di fuori del loro gruppo consueto?
- ? Qualcuno ha assunto un ruolo di leadership quest'oggi?

MESSAGGIO CONCLUSIVO

L'INCLUSIONE ATTIVA NON RAPPRESENTA UN'ATTIVITÀ ISOLATA, MA PIUTTOSTO UN APPROCCIO CHE PUÒ ESSERE INCORPORATO IN OGNI SESSIONE SPORTIVA. MODIFICHE MINIME NELLA COMUNICAZIONE, NELLA PARTECIPAZIONE E NEL PROCESSO DECISIONALE POSSONO NOTEVOLMENTE ACCRESCERE IL SENSO DI APPARTENENZA E DI RESPONSABILIZZAZIONE DEI PARTECIPANTI.
QUANDO LE PERSONE PERCEPISCONO CHE LA LORO VOCE HA VALORE, L'INCLUSIONE DIVENTA AUTENTICA.

