



# REAL EYES SPORT



## **Progetto promozione e introduzione all'attività sportiva per giovani con disabilità sensoriale visiva "spazio al gesto"**

### **Titolare del progetto:**

Real Eyes Sport ASD

### **Destinatari del progetto:**

Giovani con disabilità sensoriale visiva

### **Finalità del progetto:**

Avviare al movimento e all'attività sportiva bambini e ragazzi con minorazione visiva dai 5 ai 17 anni.

Le finalità uniche del corso sono Fare Sport seguendo semplici ma indispensabili ingredienti: 'muoversi', 'sperimentare' 'socializzare' e 'divertirsi'.

Per un bambino che non vede è difficile apprendere quegli schemi motori che chi vede impara semplicemente guardando e imitando gli altri, il concetto stesso di 'corsa' o di 'salto' può risultare difficile da comprendere per chi ha una disabilità visiva. È fondamentale quindi sperimentare in prima persona per acquisire abilità fisiche, psichiche e sociali, indispensabili per l'integrazione di ciascun individuo nel proprio contesto ambientale.

Quel bagaglio motorio non servirà solo a fare sport, ma anche a muoversi con più sicurezza e autonomia nella vita quotidiana, abbattendo le più classiche barriere culturali che ancora troppo spesso dividono chi vive al buio da chi vede.

Inoltre i momenti condivisi nel campo d'allenamento danno origine a belle amicizie e, appena fuori dallo stesso, siedono e osservano tanti genitori che, nel confronto costruttivo tra di loro, si scambiano notizie e informazioni sul mondo della cecità. Così il centro sportivo in cui gli allenamenti hanno luogo è teatro di crescita per i bimbi e zona fertile per il confronto tra tante famiglie che si trovano ad affrontare nel quotidiano le difficoltà di un bambino che non vede.

### **Metodologie:**

I corsi proposti attingono per gran parte dei propri contenuti e metodi dall'atletica leggera rivolta alle categorie giovanili, che contiene pochi elementi gesto-specifici e molti elementi motori di base. Si ritiene infatti che sia lo sport che più di tutti permette di sviluppare quegli schemi motori primari (correre, saltare, lanciare) che torneranno utili qualunque sia lo sport in cui il bambino decidesse di cimentarsi crescendo.

La regola base del corso è però sperimentare: si attinge quindi ampiamente dalla didattica di base di altri sport quali calcio, basket, judo, baseball, tennis ed altri.

Nell'allegato 1 è possibile consultare un elenco di schemi motori di base divisi per ambito sportivo che vengono normalmente proposti durante le attività di spazio al gesto.



# REAL EYES SPORT



Quante ore al giorno si muove un bambino che ci vede? E uno cieco? La risposta a questa domanda “maestra” ci ha portato a sviluppare l’allenamento esponendo a stimoli più eterogenei possibili i partecipanti, proprio come capita alla maggior parte dei ragazzi che vedono.

I contenuti e le metodologie proposte quindi, non sono dissimili da quelli proposti a un bambino normodotato (una preparazione tecnica su un’attività sportiva per normodotati è quindi la base anche per ‘affrontare’ il bambino con disabilità visiva). Esercizi volti a strutturare e consolidare gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, arrampicare, calciare ecc) saranno quindi la struttura portante dell’allenamento.

Sono però chiaramente necessari degli accorgimenti, innanzitutto per garantire incolumità, autonomia e coinvolgimento dei partecipanti: utilizzo del cordino o della guida vocale quando si corre, scelta adeguata dell’ambiente in cui si pratica l’attività, utilizzo di attrezzi atraumatici come ad esempio ostacolini di gomma piuma, utilizzo di palloni sonori, ecc. Il ricorso a tali accorgimenti dipenderà dal grado di minorazione visiva: maggiore è il residuo visivo, minore sarà il ricorso a questi strumenti durante l’allenamento; ad esempio un bambino ipovedente potrebbe non necessitare di una guida per correre, ma ricordarsi che vale sempre innanzitutto il principio di prudenza: partire sempre come primo approccio con il metodo più sicuro (quindi corsa con cordino/guida vocale) e poi man mano che si conosce meglio l’atleta può provare a fare a meno dei supporti.

Nella modulazione dell’allenamento sarà importante inoltre dedicare attenzione ad affinare le capacità senso-percettive, in particolare quelle uditive, tattile e cinestesica, affinché possano efficacemente vicariare all’assenza/scarsità di informazioni visive e recuperare qualità percettive ad esse collegate, quali l’orientamento e gli equilibri dinamici nello spazio.

E’ importante cercare di personalizzare l’attività proposta sulla base dell’età e del livello motorio di partenza dei partecipanti senza dimenticare che spesso l’età e le abilità motorie acquisite non sempre coincidono.

Questa cultura sportiva può permettere poi al bambino/adolescente di approcciare più agevolmente differenti tipi di sport, anche in base alla disponibilità di strutture in funzione al territorio in cui si trova.

## **Organizzazione e modalità di svolgimento dell’attività:**

Incontri di due ore circa, preferibilmente settimanali

Parteciperanno agli incontri:

- bambini e ragazzi non vedenti o ipovedenti



# REAL EYES SPORT



- 1 Tecnico Istruttore in possesso del brevetto di istruttore di primo livello o superiore rilasciato da enti e federazioni riconosciute da CIP e CONI
- volontari guida formati per il sostegno al gruppo (il numero varia a seconda dei partecipanti)

## **Promozione dello sport per persone con disabilità**

In concomitanza all'attività sportiva vera e propria, proposta ai ragazzi con deficit visivo, il progetto vuole promuovere la divulgazione dello sport per persone con disabilità, intesa come la creazione di una cultura sportiva paralimpica, che mira ad un libero accesso all'informazione attraverso i mezzi che interpretano e formano la pubblica opinione, avendo come obiettivo una futura vera integrazione, di queste attività, nella vita quotidiana delle persone con disabilità.

Questo progetto vuole educare all'inclusione, stimolare i ragazzi con deficit visivo a praticare delle discipline sportive, e far prendere atto, che lo sport può regalare, a tutte le persone che lo praticano, dei riscontri positivi sul piano fisico, emotivo, sociale, e della promozione alla salute.