



Co-funded by
the European Union

Guida per un Tchoukball Sicuro e Inclusivo



PARTNER





DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union



INDICE

Parte A. Tchoukball Inclusivo	04
1. Introduzione al Tchoukball in carrozzina	04
2. Evoluzione e crescita dello sport a livello globale	07
3. Diffusione	08
4. Attrezzatura per il Tchoukball in carrozzina	10
5. Il gioco e le regole	11
6. Inclusività	12
7. Allenamento e preparazione per il Tchoukball inclusivo in carrozzina	13
8. Conclusione	14
Parte B. Primo Soccorso e Sicurezza	15
1. Creare un ambiente sicuro per il Tchoukball	15
2. Sicurezza del campo per l'uso della carrozzina	15
3. Controlli di sicurezza pre-gara	16
4. Linee guida per la prevenzione degli infortuni	17
5. Preparazione di allenatori e assistenti	18
6. Metodi di allenamento inclusivi	18
7. Lavorare con giocatori con abilità diverse	19
8. Comunicazione e supporto psicologico	20
9. Primo soccorso e preparazione alle emergenze	21
10. Infortuni sportivi comuni e prevenzione	22
11. Protocolli di primo soccorso per sessioni inclusive	23
12. Accesso e utilizzo del DAE	24
13. Responsabilità legali ed etiche	25
14. Pratiche del "Buon Samaritano"	25
15. Consenso e dignità nell'assistenza	26
16. Garantire pari diritti e non discriminazione	27
Parte C. Relazione di Ricerca	28
1. Introduzione	28
2. Risultati dell'indagine	29
3. Dati demografici	29
4. Partecipazione e preferenze nello sport	34
5. Ostacoli e sfide	39
6. Conclusioni	46
Allegato	49
1. Buone pratiche – TBI	49
2. Buone pratiche – TBH	54
3. Buone pratiche – PASKA	59



Co-funded by
the European Union



TCHOUKBALL INCLUSIVO

Introduzione al Tchoukball in carrozzina

Il tchoukball in carrozzina è uno sport appositamente progettato per essere inclusivo, consentendo alle persone con disabilità motorie di competere alla pari con chi non ha lesioni. Sviluppato negli anni '70 dal medico svizzero Hermann Brandt, il tchoukball combina elementi di pallamano, pallavolo e pelota basca. Originariamente praticato in piccole comunità e scuole locali, questo sport si è evoluto nel corso dei decenni ed è ora riconosciuto a livello internazionale, con regole ufficiali e attrezzature omologate.

Uno degli aspetti fondamentali del tchoukball in carrozzina è la sua inclusività. Questo sport è strutturato in modo tale da garantire che tutti i partecipanti, indipendentemente dalle loro capacità motorie, possano competere ad armi pari. La presente "Guida inclusiva al tchoukball in carrozzina" mira a fornire una risorsa completa per l'organizzazione e l'attuazione di attività di tchoukball in carrozzina (WTB) sicure e inclusive, specificamente progettate per promuovere la partecipazione di persone in carrozzina con varie disabilità fisiche e/o capacità motorie ridotte.



Co-funded by
the European Union



Il progetto TCHAMP, attivato nell'ambito del programma Erasmus+, mira ad affrontare queste sfide facilitando e promuovendo la partecipazione delle persone in carrozzina con disabilità fisiche ad attività fisiche per il miglioramento della salute. Al centro di questo sforzo c'è la promozione del WTB, uno sport inclusivo che accoglie persone di ogni genere, età e abilità. Il tchoukball in carrozzina, essendo uno sport di squadra senza contatto fisico, è particolarmente adatto alle persone con disabilità fisiche e motorie, offrendo loro un'opportunità unica di praticare attività fisica in modo divertente e socialmente inclusivo.

L'obiettivo principale del progetto TCHAMP è quello di realizzare questa guida, che delinea le migliori pratiche e i protocolli per organizzare attività di Tchoukball in carrozzina che siano sicure e inclusive. La guida è concepita come una risorsa pratica per le organizzazioni, gli allenatori e i volontari interessati a organizzare partite di WTB che coinvolgano partecipanti con e senza disabilità fisiche.

Per sviluppare questa guida, il progetto è cominciato identificando le esigenze specifiche degli utenti in carrozzina nel contesto della partecipazione sportiva. Ciò ha comportato lo svolgimento di ricerche per comprendere gli ostacoli che devono affrontare e i tipi di sostegno di cui hanno bisogno per partecipare pienamente alle attività sportive. Inoltre, il progetto ha raccolto le migliori pratiche da varie fonti, attingendo alle esperienze di organizzazioni che hanno implementato con successo programmi sportivi inclusivi.

Un altro elemento fondamentale del progetto è stata la formazione delle organizzazioni partner su come organizzare partite di tchoukball in carrozzina sicure e inclusive in gruppi con abilità miste. La sicurezza è una preoccupazione fondamentale per i partner coinvolti nel progetto TCHAMP. Per garantire che tutte le attività siano svolte in modo sicuro, tutto il personale addetto alla formazione ha ricevuto una formazione specializzata in primo soccorso su misura per le esigenze dei partecipanti in sedia a rotelle.



Co-funded by
the European Union



Questa formazione garantisce che, in caso di infortunio o malattia improvvisa, il personale sia preparato a fornire interventi adeguati che tengano conto delle sfide specifiche affrontate dagli utenti in carrozzina. Attualmente non esistono linee guida o protocolli consolidati per l'organizzazione di attività inclusive di tchoukball in carrozzina nei paesi coinvolti nel progetto.

La presente guida colma quindi una lacuna significativa, fornendo gli strumenti e le conoscenze necessari per creare un ambiente sportivo più inclusivo. È pensata come modello che può essere adattato e implementato in vari contesti, contribuendo a promuovere una maggiore inclusione nello sport e a migliorare il benessere generale delle persone con disabilità fisiche e motorie.



Co-funded by
the European Union



Evoluzione e crescita dello sport a livello globale

L'idea di adattare il Tchoukball agli utenti su sedia a rotelle è nata nel 2005 leggendo il libro del dottor Brandt in cui egli dichiara che il Tchoukball è un vero e proprio sport per tutti.

La creazione del WTB, una versione del TB adattata alle persone in carrozzina, ha richiesto molto tempo, ma l'idea è nata nel 2005, leggendo lo statuto del TB e il libro del dottor Brandt che definiva il TB "un vero e proprio sport per tutti". Pertanto, il significato di 'tutti' include anche le persone con varie disabilità. Il dottor Brandt ha anche menzionato l'idea di creare un progetto di "handy sport" per disabili, anche se non abbiamo trovato alcun scritto al riguardo. I primi tentativi sono stati fatti con una squadra di basket in carrozzina di Varese, ma non abbiamo ottenuto grandi risultati anche a causa dello scarso interesse dei giocatori, comprensibilmente abituati a uno sport con grande contatto fisico.

Questo tentativo, tuttavia, è servito a darci la certezza che fosse possibile realizzare un adattamento. Abbiamo quindi continuato a riflettere sull'argomento fino a quando, nel 2007, si è presentata l'occasione decisiva: abbiamo avuto la possibilità di collaborare con l'Unità Spinale dell'ospedale Niguarda di Milano, dove la terapia sportiva viene utilizzata tra le altre terapie riabilitative. La Commissione per i Disabili (TBDA), composta da fisioterapisti, terapisti occupazionali e laureati in Scienze Motorie, ha lavorato per molti mesi presso l'ospedale Niguarda per finalizzare l'adattamento, redigendo il regolamento completo alla fine del 2008.

Nel 2009 Tchoukball Italia (TBI) ha ufficialmente riconosciuto il regolamento del Tchoukball in carrozzina e lo ha proposto alla Federazione Internazionale di Tchoukball, che lo ha approvato durante l'Assemblea Generale, in occasione dei Campionati Mondiali 2011 a Ferrara. Contemporaneamente, durante il WTC si è disputata anche la prima partita ufficiale di WTB.



Co-funded by
the European Union



Ci sono molte somiglianze tra le due versioni. L'assenza di contatto fisico e la libertà degli individui, la logica del gioco, la maggior parte delle regole, lo spirito di profondo rispetto per l'avversario, inalienabile nel Tchoukball, sono rimasti invariati. Abbiamo solo cercato di semplificare alcuni gesti tecnici per facilitare il gioco in sedia a rotelle.



Diffusione

Il WTB è nato in Italia e inevitabilmente ha avuto i suoi primi sviluppi in questo paese, arrivando ad avere un mini campionato a 3 squadre. Negli ultimi anni abbiamo lavorato molto, sebbene con enormi difficoltà, per la diffusione. Momenti chiave sono stati il sostegno della Fondazione Decathlon, che ha donato 15 carrozzine da basket, e i vari corsi per allenatori a cui hanno partecipato persone provenienti da altri Paesi.

Nel 2018, durante i Campionati Europei TB a Castellanza, si è disputata la prima partita internazionale. In Ungheria, grazie ad Anita Kunos, c'è un altro gruppo attivo che lavora dal 2016, mentre altri piccoli gruppi sono presenti nel Regno Unito, in Kenya, Brasile, Argentina e Svizzera.



Co-funded by
the European Union



Fino al 2023 il WTB era praticato solo da adulti, con l'aggiunta di alcuni giovani. Nel settembre 2023 a Padova (Italia) è nato il primo gruppo di WTB junior con giocatori sotto i 12 anni. Questi giocatori hanno disputato la primissima partita junior insieme ad alcuni giocatori della Nazionale Italiana M 12 durante il Campionato Europeo Giovanile di Tchoukball a Lendinara nell'agosto 2024.

Nel luglio del 2024 è stato organizzato online un corso internazionale per allenatori WTB e la parte pratica si è tenuta a Ferrara il 30 luglio con 22 partecipanti provenienti da 7 paesi. Questo ci dà speranza perché il futuro che sogniamo non è troppo lontano: il WTB, diventando sempre più internazionale, potrà essere aggiunto agli sport riconosciuti dal Comitato Paralimpico. Forse è solo un sogno, ma noi ci crediamo!



«L'obiettivo era quello di guidare il processo di adattamento senza alterare le caratteristiche del gioco, cercando al contempo di tenere conto delle esigenze dei giocatori in sedia a rotelle».



Co-funded by
the European Union



Attrezzatura per il tchoukball in carrozzina

Per garantire equità e inclusività, il tchoukball in sedia a rotelle utilizza attrezzature specifiche progettate per soddisfare le esigenze dei giocatori con disabilità motorie:

Carrozze modificate:

sedie a rotelle speciali, simili a quelle da basket, progettate per praticare sport. Questa carrozzina può aiutare i giocatori a muoversi più rapidamente sul campo e a non cadere.



Area proibita modificata:

ci sono due aree semicircolari con un raggio di 2 m, disegnate all'interno delle aree originali con un raggio di 3 m, collocate al centro e davanti a ciascuna linea di fondo, campo. Queste doppie aree aiutano i difensori e gli attaccanti a mantenere una distanza fra loro, oltre a consentire agli attaccanti di avvicinarsi ai pannelli per tirare, questo è essenziale per mantenere parità ed equità fra i diversi ruoli durante il gioco.



Palla:

si utilizza una palla di misura n 2, che, ricordiamo, può rimbalzare una volta sul terreno durante il passaggio.



Co-funded by
the European Union



Guanti:

i giocatori devono indossare guanti per proteggere le mani dallo sfregamento causato dalla sedia a rotelle.



Il gioco e le regole

Il regolamento del Tchoukball in carrozzina è progettato per essere semplice ma stimolante, garantendo che giocatori di tutte le abilità possano partecipare e divertirsi con questo sport:

Obiettivo: l'obiettivo principale è quello di segnare un punto, con il limite di 3 passaggi a disposizione della squadra, un massimo di 3 spinte per spostarsi quando si è in possesso di palla, e 3 secondi con la palla per ogni giocatore, tirando poi la palla con le mani contro un pannello e, dopo un rimbalzo valido, farla toccare terra in campo senza che venga presa da alcun giocatore avversario. I giocatori, con o senza palla, in nessuna azione di gioco possono entrare con tutte e quattro le ruote stabilizzatrici nelle aree proibite antistanti a ciascun pannello.

Punteggio:

- Ogni punto vale uno.
- Se durante il tiro si manca completamente il pannello, la squadra avversaria riceve un punto.
- Se la palla rimbalza fuori dal campo di gioco dopo un tiro, la squadra avversaria riceve un punto.
- Se la palla tocca l'attaccante dopo il rimbalzo del proprio tiro, la squadra avversaria riceve un punto.
- Dopo un tiro e nel tentativo di presa, se la palla tocca qualsiasi parte del corpo del giocatore al di sotto delle ginocchia, l'attaccante riceve un punto.

Vittoria: Vince la squadra che segna più punti alla fine dei tre periodi di quindici minuti effettivi.



Co-funded by
the European Union



Inclusività

Il Tchoukball inclusivo è una versione modificata del Tchoukball in carrozzina, progettata per essere accessibile a persone di TUTTE le abilità, età, sesso e provenienza. Enfatisce il lavoro di squadra e il rispetto, rendendolo un modello ideale per l'educazione fisica inclusiva e gli sport ricreativi.

Il Tchoukball inclusivo permette a tutti, compresi i giocatori normodotati e le persone con disabilità, di giocare insieme. Gli utenti su sedia a rotelle e quelli non su sedia a rotelle possono giocare insieme. Questo concetto riguarda le persone con disabilità che normalmente non utilizzano sedie a rotelle e che sono restie a utilizzarle per sport inclusivi come il tchoukball in carrozzina. Con il Tchoukball inclusivo offriamo l'opportunità di giocare senza dover stare seduti su una sedia a rotelle.

Sebbene il Tchoukball in carrozzina abbia regole ufficiali, è importante riconoscere che tali regole possono essere adattate per soddisfare le esigenze dei partecipanti. Per coloro che organizzano partite di tchoukball nelle comunità locali, nelle scuole o in contesti inclusivi, le regole possono essere modificate per adattarsi meglio ai livelli di abilità e alle esigenze specifiche dei giocatori coinvolti. Questa flessibilità consente allo sport di essere più accessibile e piacevole per tutti, indipendentemente da abilità, mobilità o esperienza.



Co-funded by
the European Union



Allenamento e preparazione per il tchoukball inclusivo in carrozzina

L'implementazione di attività di tchoukball inclusivo in carrozzina richiede un'attenta pianificazione e preparazione. Gli organizzatori devono garantire che tutti i partecipanti e il personale siano ben preparati, non solo sulle regole del gioco, ma anche sulle esigenze specifiche dei giocatori con disabilità motorie. Ciò include la comprensione di come comunicare in modo efficace, la comprensione delle disabilità e come promuovere un ambiente sicuro e rispettoso.

Gli aspetti chiave della formazione includono:

Adattare l'uso delle attrezzature per tutti: assicurarsi che tutti i giocatori abbiano fiducia nel ruolo che ricoprono, sia in carrozzina che in piedi. Aiutare i giocatori a trovare la variabile più comoda per loro e a capire come usare una sedia a rotelle per muoversi sul campo da gioco senza interferire con gli altri giocatori.

Adattare l'ambiente: assicurarsi che l'area di gioco sia libera da ostacoli e che le attrezzature siano predisposte correttamente e sottoposte a manutenzione.

Protocolli di sicurezza: attuare misure di sicurezza che rispondano alle esigenze specifiche dei giocatori con lesioni motorie, compresi controlli regolari dell'area da gioco e disponibilità di materiale di primo soccorso.



Co-funded by
the European Union



Conclusione

Il tchoukball in carrozzina è più di un semplice sport, è una piattaforma per promuovere l'uguaglianza, la forma fisica e l'interazione sociale tra persone con abilità diverse. Aderendo ai principi di inclusività e correttezza, il Tchoukball inclusivo non solo rende accessibile l'attività fisica, ma crea anche un ambiente rispettoso, incoraggiante e stimolante.

Rimuovendo le barriere alla partecipazione, motiva le persone a impegnarsi, crescere e godere dei benefici degli sport di squadra, dal punto di vista sociale, fisico ed emotivo.



Co-funded by
the European Union



Primo soccorso e sicurezza

Creare un ambiente di tchoukball sicuro

Un ambiente sicuro è alla base di qualsiasi sport inclusivo — e nel tchoukball in carrozzina la sicurezza non è solo una precauzione, ma un principio. Che si tratti di organizzare una sessione di allenamento, una partita comunitaria o una gara ufficiale, è necessario fare ogni sforzo affinché il campo, le attrezzature e lo svolgimento dell'attività supportino il benessere fisico e la fiducia di tutti i partecipanti.



Sicurezza del campo per l'uso della carrozzina

Gli utenti su sedia a rotelle hanno esigenze specifiche in termini di spazio e superficie che devono essere prese in considerazione durante l'allestimento del campo. Per garantire un gioco sicuro, è necessario tenere conto dei seguenti aspetti:

Superficie del campo accessibile: il campo deve essere piano, antiscivolo e privo di detriti. Il parquet o una pavimentazione sportiva liscia sono ideali. Evitare superfici ruvide o irregolari che potrebbero ostacolare la manovrabilità della carrozzina o aumentare il rischio di ribaltamento.

Spazio sufficiente: assicurarsi che i giocatori abbiano spazio adeguato per girarsi, fermarsi e manovrare comodamente le carrozzine, soprattutto intorno ai pannelli di rimbalzo e alle linee laterali. Considerare zone di sicurezza più ampie rispetto allo standard per le distanze di frenata.

Segnaletica chiara: tutte le zone chiave, comprese le aree proibite e i confini del campo, devono essere segnalate con colori ad alto contrasto visibili dalla posizione seduta. Si può considerare l'uso di nastro tattile sul pavimento per i giocatori con disabilità visive.

Accessi liberi da ostacoli: i punti di entrata e uscita devono essere completamente accessibili alle carrozzine, includendo rampe e porte larghe. Le uscite di emergenza devono essere sempre libere.

Posizionamento di spettatori e attrezzature: mantenere le attrezzature non utilizzate e le aree per il pubblico lontane dal campo di gioco per ridurre il rischio di collisioni o intralci.



Co-funded by
the European Union



Controlli di sicurezza pre-partita

Prima di ogni sessione, effettuare un controllo di sicurezza di routine. Questo garantisce che l'ambiente di gioco rimanga privo di pericoli e consente ai partecipanti di concentrarsi sul divertimento e sulla prestazione. Le fasi consigliate includono:

1. **Controllo del campo:**

- Verificare la presenza di piastrelle allentate, zone bagnate o superfici irregolari.
- Assicurarsi che le linee di demarcazione delle zone siano ben visibili e non usurate.

2. **Controllo dei pannelli e delle attrezzature:**

- Verificare che i pannelli di rimbalzo siano ben fissati e stabili.
- Controllare che la palla sia adeguatamente gonfiata e facile da afferrare.
- Ispezionare le carrozzine per verificare il corretto funzionamento dei freni, la presenza delle barre antiribaltamento e l'assenza di componenti allentati.

3. **Attrezzatura personale:**

- I giocatori dovrebbero indossare guanti o protezioni adeguate per le mani, se necessario.
- Controllare che l'abbigliamento non presenti cinghie o parti pendenti che potrebbero impigliarsi nelle ruote.

4. **Piano di emergenza:**

- Verificare che un kit di primo soccorso e un AED (defibrillatore automatico esterno) siano disponibili nelle vicinanze.
- Assicurarsi che tutti i facilitatori conoscano il protocollo di emergenza, incluso come richiedere assistenza medica se necessario.

Trattando questi controlli come una routine, si costruisce una cultura della sicurezza e si prevengono gli incidenti prima che accadano.



Co-funded by
the European Union



Linee guida per la prevenzione degli infortuni

Sebbene il Tchoukball sia uno sport senza contatto e a basso impatto, alcuni rischi rimangono — in particolare nell'uso della carrozzina. Per prevenire gli infortuni:

- **Incoraggiare un riscaldamento e un defaticamento completi:** gli atleti in carrozzina traggono beneficio sia dalla preparazione della parte superiore del corpo sia da quella cardiovascolare. Le routine di riscaldamento dovrebbero includere rotazioni delle braccia, esercizi di mobilità delle spalle e spostamenti a ritmo leggero.
- **Gestire l'intensità delle sessioni:** soprattutto nei gruppi con abilità miste, prestare attenzione ai segnali di sovraffaticamento, stanchezza o disagio. Adattare esercizi e formati di gioco ai livelli di energia e all'esperienza dei partecipanti.
- **Allenare la tecnica e la consapevolezza:** insegnare tecniche sicure di manovra per fermarsi, girare e cambiare direzione. Sottolineare l'importanza della consapevolezza dell'ambiente circostante per ridurre contatti involontari.
- **Incoraggiare una comunicazione aperta:** ricordare ai giocatori di segnalare immediatamente qualsiasi disagio, dolore o malfunzionamento della carrozzina, anche durante il gioco. Creare un'atmosfera in cui la salute abbia la priorità sulla competitività.
- **Promuovere idratazione e riposo:** offrire pause regolari e accesso all'acqua. Il caldo e lo sforzo eccessivo possono influenzare tutti gli atleti, ma in particolare quelli con condizioni preesistenti.

Seguendo questi passaggi pratici, i facilitatori possono creare un ambiente in cui i giocatori si sentano sicuri, supportati e fiduciosi — rendendo il tchoukball in carrozzina un'esperienza positiva e valorizzante per tutti.



Co-funded by
the European Union



Preparazione di allenatori e assistenti

Il Tchoukball inclusivo inizia con una leadership inclusiva. Allenatori e assistenti sono più che semplici istruttori — sono facilitatori di appartenenza, sicurezza e crescita. La loro preparazione influisce direttamente su come i giocatori vivono l'esperienza di gioco, in particolare le persone con disabilità che possono avvicinarsi allo sport per la prima volta o tornarvi dopo una lunga assenza.

Un allenatore ben preparato comprende che ogni partecipante porta valore e che il proprio stile di allenamento dovrebbe riflettere un forte impegno verso l'accessibilità, l'adattabilità e l'empatia.

Metodi di allenamento inclusivi

L'allenamento inclusivo non significa abbassare gli standard — significa aprire le porte affinché tutti abbiano una reale opportunità di raggiungerli. Nel tchoukball in carrozzina, ciò significa adattare gli stili di insegnamento, offrire percorsi di progressione differenziati e valorizzare l'impegno e la partecipazione insieme alla prestazione tecnica. Gli approcci chiave includono:

- **Allenamento centrato sul giocatore:** adattare le sessioni alle esigenze e agli obiettivi di ciascun gruppo. Ciò può includere la modifica del ritmo degli esercizi, l'adattamento delle regole di gioco o la priorità allo sviluppo delle abilità rispetto alla competizione.
- **Istruzione su più livelli:** progettare attività che permettano a partecipanti con diversi livelli di abilità di avere successo insieme. Ad esempio, offrire angoli di passaggio più semplici ai giocatori meno esperti, mentre si propongono sequenze più complesse a quelli più avanzati.
- **Osservazione attiva:** valutare continuamente il coinvolgimento dei giocatori. Individuare segnali di confusione, affaticamento o disinteresse e rispondere adattando gli esercizi o offrendo supporto.
- **Dimostrazione e ripetizione:** utilizzare dimostrazioni visive e un linguaggio coerente. Rafforzare i movimenti chiave o i concetti attraverso la ripetizione e il rinforzo positivo.

Soprattutto, l'allenamento inclusivo non è statico. Richiede la volontà di imparare, ascoltare ed evolversi — perché l'inclusione non è un modello valido per tutti, ma una pratica di apertura e capacità di risposta.



Co-funded by
the European Union



Lavorare con giocatori con abilità diverse

Nessun giocatore è uguale a un altro — e questo è un punto di forza. Un allenatore inclusivo riconosce la diversità come una risorsa e si avvicina a ogni partecipante con rispetto, flessibilità e curiosità.

Le buone pratiche includono:

- **Comprendere le esigenze funzionali:** conoscere le esigenze fisiche e cognitive di ciascun partecipante. Per alcuni può significare adattare il peso o la dimensione della palla; per altri può essere necessario offrire più tempo di recupero o semplificare le istruzioni.
- **Evitare supposizioni:** non dare mai per scontato ciò che un giocatore può o non può fare in base all'aspetto o alla diagnosi. È preferibile porre domande rispettose e aperte come: “Come posso supportarti in questa attività?”.
- **Promuovere l'apprendimento tra pari:** incoraggiare i giocatori a sostenersi a vicenda. Il coaching tra pari favorisce la fiducia, la comprensione reciproca e un più forte senso di comunità.
- **Celebrare i progressi, non solo i risultati:** riconoscere traguardi come un miglioramento nella comunicazione, il coraggio di provare qualcosa di nuovo o una maggiore collaborazione. Questi momenti sono importanti tanto quanto segnare punti.

Lo sport inclusivo ha successo quando gli allenatori comprendono che l'equità, e non l'uguaglianza, è l'obiettivo — offrire a ogni giocatore il supporto di cui ha bisogno per prosperare.



Co-funded by
the European Union



Comunicazione e supporto psicologico

L'allenamento è tanto emotivo quanto fisico. Per molti giocatori con disabilità, soprattutto per chi si avvicina allo sport per la prima volta, la partecipazione può suscitare sentimenti di incertezza, vulnerabilità o paura del giudizio. Allenatori e assistenti devono essere agenti attivi di incoraggiamento e sicurezza emotiva.

Raccomandazioni:

- **Usare un linguaggio chiaro e di supporto:** fornire istruzioni in termini semplici e incoraggianti. Sostituire le critiche con indicazioni costruttive e usare il tono per trasmettere calore e rispetto.
- **Stabilire fiducia fin dall'inizio:** creare un'atmosfera accogliente fin dalla prima sessione. Imparare e usare i nomi dei giocatori, chiedere come si sentono e incoraggiare un feedback aperto.
- **Normalizzare gli errori:** ricordare spesso ai giocatori che gli errori fanno parte del processo di apprendimento. Presentare gli errori come progressi, non come fallimenti.
- **Essere consapevoli dei traumi:** alcuni giocatori potrebbero aver vissuto in passato esperienze di esclusione o traumi legati all'attività fisica. Essere sensibili ai segnali di disagio e offrire alle persone la possibilità di astenersi o modificare le attività senza pressioni.
- **Dare l'esempio di resilienza emotiva:** mostrare come mantenere la calma sotto pressione, come riprendersi dopo un'occasione mancata e come sostenere i compagni di squadra — lezioni che vanno ben oltre il campo di gioco.

Affrontando l'allenamento sia come atto fisico sia relazionale, gli allenatori possono garantire che ogni giocatore si senta visto, al sicuro e incoraggiato a partecipare — non solo nello sport, ma anche nella vita.



Co-funded by
the European Union

Primo soccorso e preparazione alle emergenze

Anche in uno sport senza contatto come il tchoukball in carrozzina, essere preparati a gestire infortuni ed emergenze è essenziale. Sebbene il rischio di danni sia inferiore rispetto a sport più aggressivi, possono comunque verificarsi incidenti — soprattutto a causa di limitazioni nei movimenti, affaticamento o problemi alle attrezzature. Un approccio proattivo al primo soccorso e alla pianificazione delle emergenze non solo previene l'aggravarsi degli infortuni, ma rassicura anche i partecipanti sul fatto che il loro benessere è una priorità assoluta.

Allenatori e assistenti dovrebbero essere formati, attrezzati e sicuri nel fornire cure immediate quando necessario.





Infortuni sportivi comuni e prevenzione

Nel tchoukball in carrozzina, la maggior parte degli infortuni tende a essere lieve e prevenibile. Tuttavia, comprendere i rischi aiuta gli allenatori a ridurli attraverso una corretta pianificazione delle sessioni e l'educazione dei giocatori.

Gli infortuni tipici includono:

- stiramenti o sovraccarichi alle spalle dovuti a passaggi o tiri ripetitivi
- infortuni a mani o dita causati da passaggi veloci o deviazioni dopo il rimbalzo
- abrasioni cutanee causate dal contatto con il campo o con parti della carrozzina
- cadute o ribaltamenti dovuti a manovre rapide, in particolare durante il gioco ad alta intensità
- episodi legati alla fatica, soprattutto nei partecipanti con ridotta resistenza cardiovascolare

Le strategie di prevenzione includono:

- riscaldamento e defaticamenti strutturati, adattati alla mobilità della parte superiore del corpo e all'attivazione del core
- insegnamento della tecnica corretta per il tiro, l'arresto e i cambi di direzione
- carrozzine ben mantenute, dotate di barre antiribaltamento e sedute sicure
- gestione del ritmo di gioco e pause regolari per l'idratazione, al fine di prevenire l'esaurimento
- rotazione dei giocatori per evitare infortuni da sovraccarico e favorire il recupero

Uno sport inclusivo è uno sport sicuro — e tutto inizia pianificando tenendo conto dei limiti e delle potenzialità di ogni corpo.



Co-funded by
the European Union



Protocolli di primo soccorso per sessioni inclusive

Ogni sessione inclusiva di tchoukball dovrebbe seguire un piano di risposta alle emergenze di base e prevedere ruoli chiaramente assegnati per allenatori e assistenti. La preparazione al primo soccorso non include solo l'assistenza fisica, ma anche il supporto emotivo e una comunicazione adattata alle esigenze delle persone con disabilità.

Gli elementi essenziali di un protocollo di primo soccorso inclusivo includono:

- **Valutare la situazione in sicurezza:** assicurarsi che non possano verificarsi ulteriori danni prima di intervenire. Se una carrozzina si è ribaltata o un giocatore è caduto, avvicinarsi con calma e valutare lo stato di coscienza e la respirazione.
- **Comunicare in modo chiaro e calmo:** spiegare ciò che si sta facendo prima di toccare o assistere il giocatore. Utilizzare un linguaggio semplice e diretto e mantenere il contatto visivo. Per i giocatori con disabilità uditive, possono essere utili gesti e istruzioni scritte.
- **Rispettare gli ausili per la mobilità:** non spostare mai un giocatore o la sua carrozzina se non strettamente necessario. Attendere l'arrivo dell'assistenza medica in caso di sospette lesioni spinali o articolari gravi.
- **Coinvolgere il partecipante quando possibile:** se la persona è cosciente e reattiva, chiedere di cosa ha bisogno. Potrebbe sapere come regolare la propria carrozzina, irrigidirsi o posizionarsi per ridurre il disagio.
- **Documentare l'incidente:** registrare l'orario, il luogo, la natura dell'infortunio, le azioni intraprese e gli eventuali follow-up. Utilizzare un modulo standardizzato per la segnalazione degli incidenti, se disponibile.

Anche quando gli infortuni sono lievi, gestirli con cura e professionalità rafforza i valori di fiducia, sicurezza e dignità.



Co-funded by
the European Union



Accesso e utilizzo dell'AED

L'arresto cardiaco improvviso (SCA) può verificarsi in qualsiasi contesto — compreso lo sport. Sebbene sia raro in attività senza contatto come il tchoukball, avere un defibrillatore automatico esterno (AED) nelle vicinanze può fare la differenza tra la vita e la morte.

Le buone pratiche per l'AED includono:

- **Posizionamento:** assicurarsi che un AED sia disponibile all'interno o nelle immediate vicinanze dell'impianto sportivo. Deve essere chiaramente segnalato e accessibile — anche per gli utenti in carrozzina se è previsto l'uso autonomo.
- **Formazione:** tutti gli allenatori e gli assistenti dovrebbero avere familiarità con l'uso dell'AED. I dispositivi sono progettati per essere facili da usare, con istruzioni vocali e rilevamento automatico, ma la sicurezza nell'utilizzo deriva dalla pratica.
- **Piano di emergenza:** includere l'uso dell'AED nel protocollo di risposta alle emergenze della struttura. Assicurarsi che una persona sia designata al recupero e all'utilizzo dell'AED in caso di incidente.
- **Manutenzione:** verificare regolarmente lo stato della batteria e la data di scadenza delle piastre. Un AED ben posizionato ma non funzionante non serve a nulla.

L'inclusione non si ferma all'accesso al gioco — si estende anche alle cure di emergenza. Ogni giocatore ha il diritto di sapere che, se dovesse verificarsi l'imprevisto, riceverà un'assistenza tempestiva, competente e rispettosa.



Co-funded by
the European Union



Responsabilità legali ed etiche

Lo sport inclusivo non esiste in un vuoto — opera all'interno di un quadro di obblighi legali e principi etici che tutelano i diritti e la dignità dei partecipanti. Allenatori, assistenti e organizzatori coinvolti nel tchoukball in carrozzina devono essere consapevoli delle proprie responsabilità, non solo per garantire la sicurezza, ma anche per sostenere i valori di uguaglianza, autonomia e rispetto umano.

Comprendere e applicare questi principi aiuta a creare una cultura in cui la fiducia viene conquistata, la diversità è valorizzata e tutti i partecipanti si sentono sicuri nel loro diritto di appartenere.

Pratiche del “Buon Samaritano”

Nella maggior parte dei paesi europei, le leggi sul Buon Samaritano offrono una protezione legale alle persone che forniscono un'assistenza ragionevole in caso di emergenza. Queste leggi incoraggiano i presenti — inclusi allenatori e assistenti — a offrire aiuto senza timore di responsabilità legali, purché le loro azioni siano in buona fede e non gravemente negligenti.

Nel contesto del tchoukball, ciò significa:

- se un giocatore è infortunato o si sente male durante il gioco, è legalmente consentito prestare assistenza, anche se non si è operatori sanitari certificati.
- è necessario agire entro i limiti della propria formazione (ad esempio, somministrare il primo soccorso di base, utilizzare un AED, chiamare i servizi di emergenza).
- è richiesto evitare azioni che possano causare ulteriori danni, come spostare una persona con una sospetta lesione spinale.

Gli allenatori dovrebbero familiarizzare con le normative nazionali e locali, ma il principio guida è chiaro: se qualcuno è in pericolo, aiutarlo non è solo legale — è etico.



Co-funded by
the European Union

Consenso e dignità nell'assistenza

Quando si fornisce qualsiasi forma di assistenza — che si tratti di regolare una carrozzina, prestare primo soccorso o supportare un partecipante in difficoltà — il consenso è essenziale. Questo vale per tutti i giocatori ed è particolarmente importante quando si lavora con persone con disabilità.

Le pratiche chiave includono:

- **Chiedere prima di toccare:** anche un aiuto ben intenzionato può risultare invasivo se non richiesto. Utilizzare un linguaggio semplice e rispettoso, ad esempio: “Vuoi che ti aiuti a regolare la carrozzina?” oppure “Va bene se do un’occhiata al tuo braccio?”.
- **Spiegare le proprie azioni:** se è necessario un intervento urgente, descrivere chiaramente cosa si sta facendo e perché. Questo rafforza la fiducia e riduce la paura.
- **Rispettare il rifiuto:** i giocatori hanno il diritto di rifiutare l'assistenza, a meno che non siano incoscienti o in pericolo di vita. Nelle situazioni non critiche, è importante rispettare la loro scelta.

La dignità va oltre la sola assistenza fisica — riguarda il far sentire le persone ascoltate, autonome e rispettate. Ponendo l'autonomia al centro dell'interazione, gli allenatori contribuiscono a creare un ambiente veramente inclusivo e valorizzante.





Garantire pari diritti e non discriminazione

La discriminazione, sia intenzionale sia sistemica, non ha posto nello sport inclusivo. In linea con i valori dell'Unione Europea e la legislazione nazionale, ogni partecipante deve essere trattato in modo equo e uguale, indipendentemente da abilità, provenienza, genere, età, etnia o qualsiasi altra caratteristica.

Il Tchoukball inclusivo promuove:

- pari accesso ad attrezzature, strutture e tempo di gioco
- tolleranza zero verso linguaggi o comportamenti escludenti
- rappresentanza equilibrata nei ruoli di leadership, allenamento e nei processi decisionali
- adattamento proattivo delle sessioni per rispondere alle diverse esigenze senza segregare né infantilizzare

Gli allenatori dovrebbero:

- informarsi sulla Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità (CRPD) e sulle normative locali pertinenti
- promuovere accomodamenti ragionevoli quando necessari (ad esempio più tempo, supporti alla comunicazione)
- riflettere sui propri pregiudizi e impegnarsi in un apprendimento continuo
- In definitiva, lo sport dovrebbe essere uno specchio della società inclusiva che vogliamo costruire — una società in cui nessuno venga lasciato ai margini.



Co-funded by
the European Union



Relazione di ricerca

Il progetto TCHAMP mira a migliorare la partecipazione delle persone con disabilità e di coloro che si trovano in percorsi riabilitativi ad attività fisiche volte alla promozione della salute, che rafforzino non solo il benessere fisico ma anche l'inclusione sociale e il senso di appartenenza all'interno delle proprie comunità. Al centro di questo impegno vi è il tchoukball in carrozzina — uno sport inclusivo e dinamico, progettato per essere accessibile a persone di ogni genere, età e livello di abilità fisica. Promuovendo una forma di sport così aperta e cooperativa, il progetto TCHAMP mira a rimuovere le barriere, valorizzare le persone e creare ambienti positivi in cui tutti possano praticare attività fisica con fiducia e piacere.



Per garantire che il progetto sia fondato sui bisogni reali e sulle esperienze vissute dal gruppo target, i partner hanno progettato e realizzato un processo di ricerca condiviso. È stato creato un questionario online comune per esplorare le principali dimensioni legate alla partecipazione sportiva, comprese le preferenze personali, le motivazioni, le esperienze emotive e gli ostacoli che le persone con disabilità possono incontrare nel tentativo di praticare sport. Tutti e cinque i partner hanno contribuito alla diffusione del questionario, condividendolo ampiamente attraverso le proprie reti nazionali e i canali di comunicazione rivolti alle persone con disabilità.

Il risultato è stato un campione di 130 risposte, di cui 129 considerate valide, mentre l'unica risposta esclusa proveniva da una persona senza disabilità. L'ampia distribuzione geografica e la natura collaborativa della raccolta dei dati rendono questa indagine una base importante per la progettazione di iniziative sportive più inclusive e rispondenti alle esigenze. La sezione seguente presenta un'analisi dettagliata dei risultati del questionario.



Co-funded by
the European Union



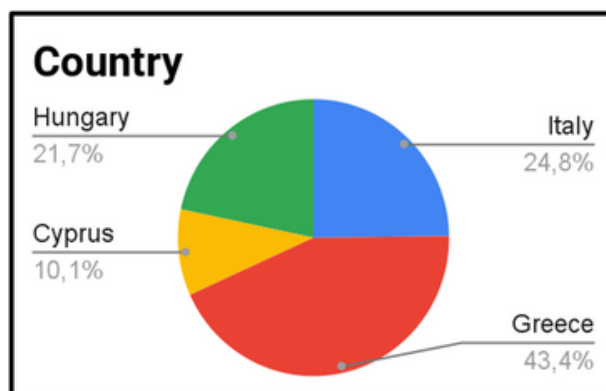
Risultati dell'indagine

Questa sezione presenta un'analisi dettagliata delle risposte a ciascuna domanda del questionario. Per ogni voce, i lettori troveranno un grafico a torta accompagnato da un'interpretazione scritta dei dati. Ogni domanda è analizzata sia in termini di tendenze generali sia di variazioni specifiche per paese, consentendo confronti transnazionali. In alcuni casi, le risposte aperte che avrebbero potuto essere raggruppate in categorie più ampie sono state mantenute distinte per preservare la piena ricchezza dei dati. Alcuni partecipanti potrebbero aver frainteso determinate domande, e ciò si riflette occasionalmente nelle loro risposte. Nonostante questi aspetti marginali, il set di dati offre spunti preziosi sui bisogni, le preferenze e le sfide che le persone con disabilità affrontano nella partecipazione sportiva. La sezione si conclude con osservazioni chiave che possono orientare le fasi successive del progetto.

Demografia

Analisi della domanda 1: Paese

La prima domanda, "In quale paese vivi?", rappresenta un punto di partenza essenziale poiché definisce il quadro geografico entro il quale verranno interpretate le restanti risposte. I partecipanti potevano scegliere una delle quattro opzioni disponibili: Grecia, Italia, Ungheria o Cipro.



Nel campione finale di 129 questionari, 56 persone (circa il 43 %) hanno dichiarato di vivere in Grecia, 32 (25 %) in Italia, 28 (22 %) in Ungheria e 13 (10 %) a Cipro. In altre parole, quasi la metà dei partecipanti proviene dalla Grecia, mentre Cipro è rappresentata solo da una persona su dieci, dato dovuto alla ridotta popolazione del paese.



Co-funded by
the European Union

Analisi della domanda 2: Genere

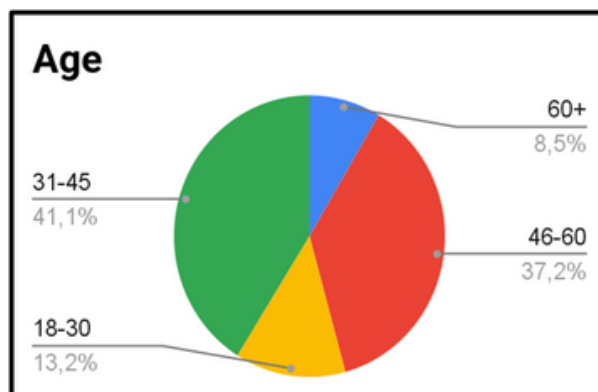
La domanda 2 chiedeva ai partecipanti di indicare il proprio genere, offrendo le opzioni Maschio, Femmina e Preferisco non rispondere. Sul totale di centoventinove risposte, settantaquattro persone, pari a circa il 57 %, si sono identificate come uomini, trentanove, circa il 30 %, come donne e sedici, poco più del 12 %, hanno preferito non dichiarare il proprio genere.

I modelli a livello nazionale mostrano differenze evidenti. In Grecia la distribuzione è simile al quadro complessivo, ma il paese raccoglie anche quasi tutte le risposte non dichiarate, con circa il 27 % dei rispondenti greci che ha scelto di non rivelare il proprio genere. L'Ungheria presenta la situazione opposta, poiché le donne costituiscono la maggioranza con circa il 57 % e quasi nessuno ha ommesso questa informazione. L'Italia mostra una forte predominanza maschile, seconda solo a Cipro, con quasi due terzi dei partecipanti che si identificano come uomini e nessuna risposta mancante sul genere. Cipro, pur contribuendo con soli tredici casi, evidenzia lo squilibrio più marcato, con circa l'85 % di uomini e nessun partecipante che ha scelto di non dichiarare il genere. Questi dati confermano una prevalenza maschile nel campione complessivo, mettono in luce l'Ungheria come eccezione in cui le donne superano gli uomini e sottolineano come la dimensione molto ridotta del sottocampione cipriota amplifichi eventuali squilibri, rendendo necessaria cautela nell'interpretazione delle proporzioni.



Analisi della domanda 3: Età

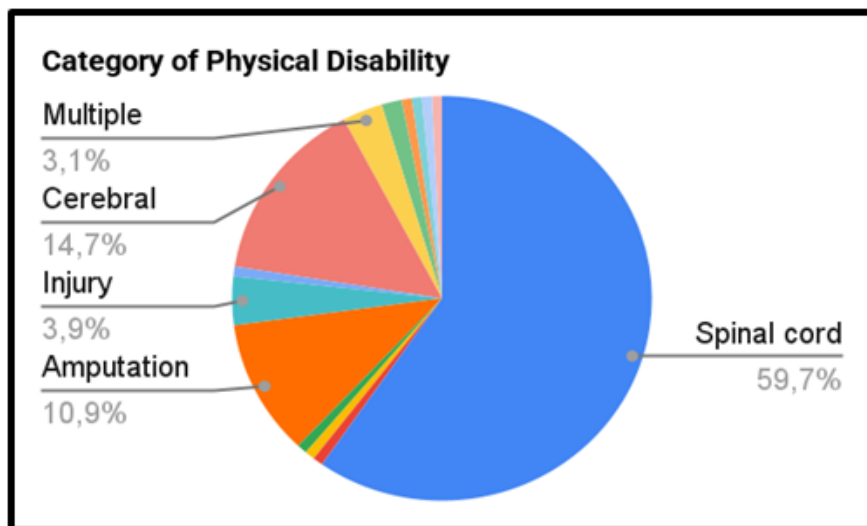
La domanda 3 chiedeva ai partecipanti di indicare la propria età, offrendo quattro fasce: dai diciotto ai trenta anni, dai trentuno ai quarantacinque anni, dai quarantasei ai sessanta anni e oltre i sessanta anni. Tra i centoventinove rispondenti, la fascia di età compresa tra i trentuno e i quarantacinque anni rappresenta il gruppo più numeroso, con poco più del 41 %, seguita da vicino dalla fascia dai quarantasei ai sessanta anni, che supera di poco il 37 %.



I giovani adulti tra i diciotto e i trenta anni rappresentano circa il 13 % del campione, mentre la categoria degli over sessanta costituisce la quota più ridotta, pari all'8,5 %. I modelli nazionali aggiungono ulteriori sfumature.

In Grecia il profilo è decisamente di mezza età, poiché oltre la metà dei rispondenti greci rientra nella fascia dai trentuno ai quarantacinque anni e quasi quattro su dieci in quella dai quarantasei ai sessanta anni, lasciando pochissimi partecipanti più giovani o più anziani. L'Italia mostra una distribuzione leggermente più anziana: circa il 41 % degli italiani ha tra i quarantasei e i sessanta anni, poco più del 28 % rientra nella fascia dai trentuno ai quarantacinque anni, mentre le fasce più giovani e quelle senior contribuiscono ciascuna per circa il 16 %. L'Ungheria si distingue come il gruppo più giovane; sebbene la fascia dai trentuno ai quarantacinque anni resti la più numerosa con circa il 39 %, quasi il 29 % dei partecipanti ungheresi ha tra i diciotto e i trenta anni e una quota simile rientra tra i quarantasei e i sessanta anni, mentre gli over sessanta sono quasi assenti. Cipro, nonostante la rappresentanza limitata, presenta una distribuzione per età simile a quella italiana: quasi il 39 % dei rispondenti ciprioti ha tra i quarantasei e i sessanta anni, circa il 31 % tra i trentuno e i quarantacinque anni, e il restante 30 % è equamente suddiviso tra le fasce più giovani e quelle più anziane. Questi risultati mostrano che il campione è complessivamente dominato da adulti di mezza età, che la Grecia è il paese maggiormente concentrato in questa fascia, che l'Ungheria apporta le voci più giovani e che Cipro, pur con un campione ridotto, rispecchia comunque l'orientamento più anziano osservato in Italia.

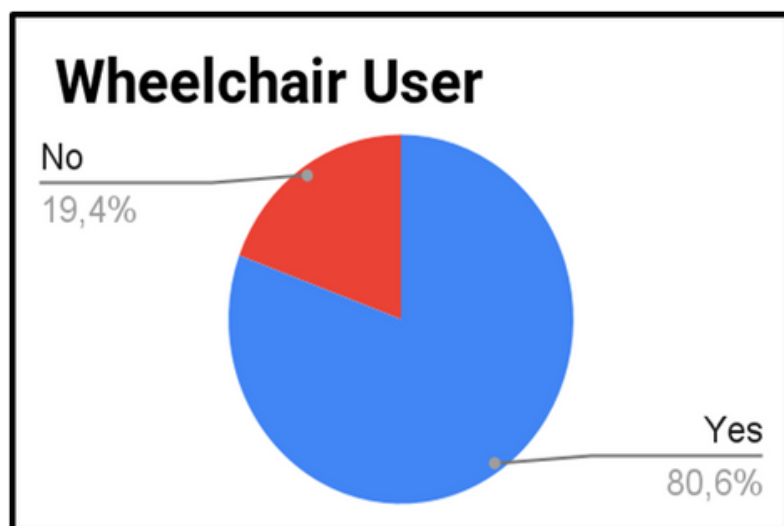
Analisi della domanda 4: Categoria di disabilità fisica



Ai partecipanti è stato chiesto di specificare il tipo di disabilità fisica che meglio descrive la loro condizione. Su centoventinove rispondenti, quasi il 60 % ha indicato una lesione del midollo spinale, circa il 15 % ha dichiarato una paralisi cerebrale e poco più di uno su dieci ha indicato un'amputazione; tutte le altre categorie insieme rappresentano il restante 15 %.

Emergono chiari modelli nazionali. Cipro risulta il gruppo più omogeneo, poiché praticamente tutti i rispondenti ciprioti dichiarano una lesione del midollo spinale. Anche l'Italia mostra un quadro simile, con oltre quattro italiani su cinque che hanno scelto la stessa categoria. La Grecia presenta una maggiore varietà: sebbene la lesione del midollo spinale resti la categoria principale con poco più della metà delle risposte greche, circa un quinto riguarda le amputazioni e compaiono numeri ridotti in diverse altre categorie. L'Ungheria rappresenta l'eccezione più evidente, poiché la maggioranza dei partecipanti ungheresi indica la paralisi cerebrale, mentre la lesione del midollo spinale occupa una posizione nettamente secondaria. Nel complesso, l'indagine è dominata dalle lesioni del midollo spinale, ma l'Ungheria sposta il quadro verso condizioni neurologiche, mentre la Grecia introduce una quota significativa di amputazioni, mostrando come i profili di disabilità differiscano in modo marcato tra i quattro paesi.

Analisi della domanda 5: Sei un utente su sedia a rotelle?

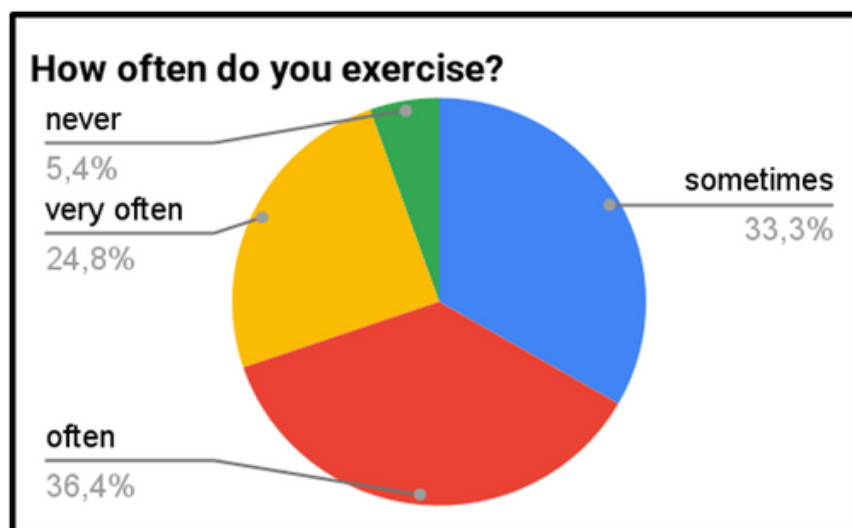


La quinta domanda richiedeva una semplice risposta sì o no. Nell'intero campione, centoquattro persone, pari a circa l'81 %, hanno risposto sì, mentre venticinque, poco meno del 19 %, hanno risposto no.

I risultati nazionali variano secondo uno schema prevedibile. Tutti i rispondenti di Cipro dichiarano di utilizzare una sedia a rotelle e l'Italia segue da vicino, con quasi il 94 % di risposte affermative. In Ungheria circa tre quarti dei partecipanti utilizzano una carrozzina, mentre la Grecia registra la percentuale più bassa, pari a circa il 71 %, il che significa che quasi tre greci su dieci nello studio non fanno affidamento su una sedia a rotelle per la mobilità. In sintesi, l'uso della carrozzina è la norma in tutti e quattro i paesi, ma la sua diffusione varia dall'universalità a Cipro a una presenza meno marcata in Grecia, riflettendo le diverse composizioni delle disabilità evidenziate nella domanda precedente.

Partecipazione e preferenze nello sport

Analisi della domanda 6: Con quale frequenza ti alleni?

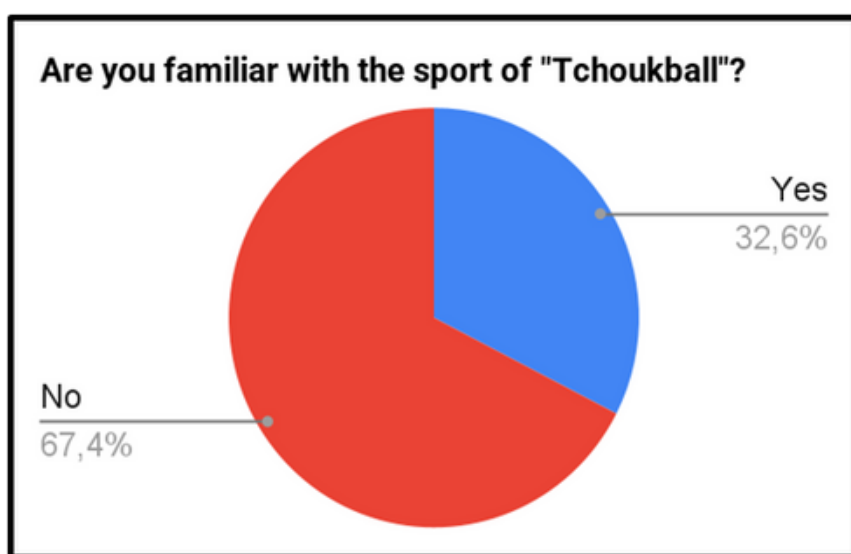


In questa domanda, ai partecipanti con disabilità motorie è stato chiesto di indicare con quale frequenza praticano attività fisica, scegliendo tra quattro opzioni: mai, a volte, spesso e molto spesso. Questa voce fornisce un'indicazione utile sul livello di attività fisica delle persone con disabilità nei quattro paesi partecipanti.

La Grecia presenta la percentuale più alta di rispondenti che hanno selezionato “molto spesso”, indicando un forte livello di coinvolgimento nell'attività fisica. Italia e Ungheria mostrano modelli simili, con la maggioranza dei partecipanti che sceglie “a volte” e un numero inferiore che dichiara di allenarsi frequentemente. Cipro presenta una distribuzione più equilibrata tra le categorie, ma registra anche la percentuale più elevata di rispondenti che non si allenano mai, suggerendo la presenza di possibili ostacoli nel paese. Considerando l'insieme dei paesi, la risposta più comune è “spesso”, riflettendo una tendenza generale verso un coinvolgimento moderato nell'attività fisica.



Analisi della domanda 7: Conosci lo sport del “Tchoukball”?



Questa domanda chiede se i rispondenti conoscono lo sport del “Tchoukball”, al fine di valutare il livello di popolarità dello sport tra i partecipanti.

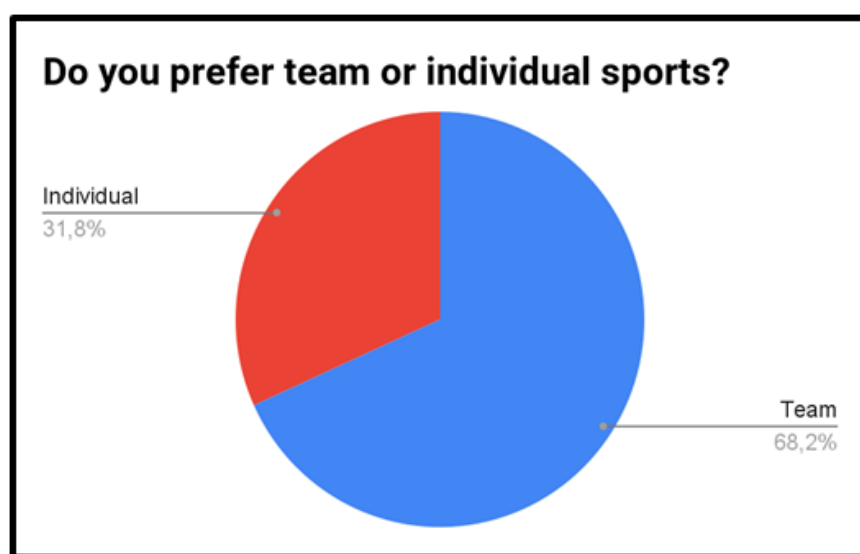
In Italia e in Ungheria si riscontra il più alto livello di familiarità con questo sport, suggerendo che il tchoukball sia in una certa misura conosciuto in entrambi i paesi. Al contrario, la Grecia, con solo due risposte affermative, e Cipro, con nessuna risposta positiva, delineano un quadro di totale mancanza di consapevolezza riguardo a questo sport.



Co-funded by
the European Union



Analisi della domanda 8: Preferisci sport di squadra o individuali?



Questa domanda indaga se i rispondenti preferiscono sport individuali o di squadra. Le opzioni disponibili erano: Individuale e Squadra.

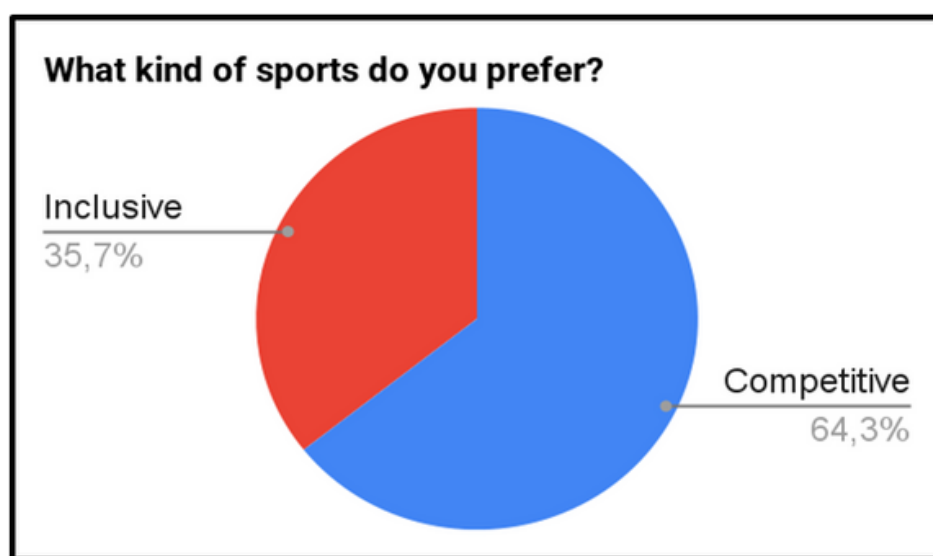
La scelta più popolare è risultata lo sport di squadra, che ha raccolto circa due terzi di tutte le risposte. Italia e Grecia sono particolarmente orientate verso gli sport di squadra, con ben oltre il 70 % dei partecipanti che ha selezionato questa opzione. Anche l'Ungheria mostra una preferenza per il gioco di squadra, sebbene con un margine più contenuto, mentre Cipro presenta il quadro più variegato, con quasi il 40 % dei rispondenti che opta per la pratica individuale. Nonostante ciò, in tutti i paesi emerge una chiara prevalenza per lo sport di squadra, suggerendo che il tchoukball potrebbe avere buone possibilità di successo in ciascuno di essi.



Co-funded by
the European Union



Analisi della domanda 9: Che tipo di sport preferisci?



I partecipanti potevano scegliere tra sport competitivi o inclusivi. Complessivamente, circa due terzi preferiscono attività di tipo competitivo. La Grecia contribuisce ad aumentare questa percentuale, poiché circa quattro quinti delle risposte greche rientrano in questa categoria.

L'Ungheria presenta una distribuzione equilibrata tra preferenza per lo sport competitivo e quello inclusivo, mentre l'Italia mostra solo una lieve inclinazione verso la competizione. Cipro, invece, si orienta nella direzione opposta, con una lieve maggioranza di rispondenti che preferisce sport inclusivi. Il quadro complessivo evidenzia che, sebbene lo sport competitivo domini l'indagine nel suo insieme, l'equilibrio può cambiare in paesi con culture sportive differenti o con campioni di dimensioni più ridotte.

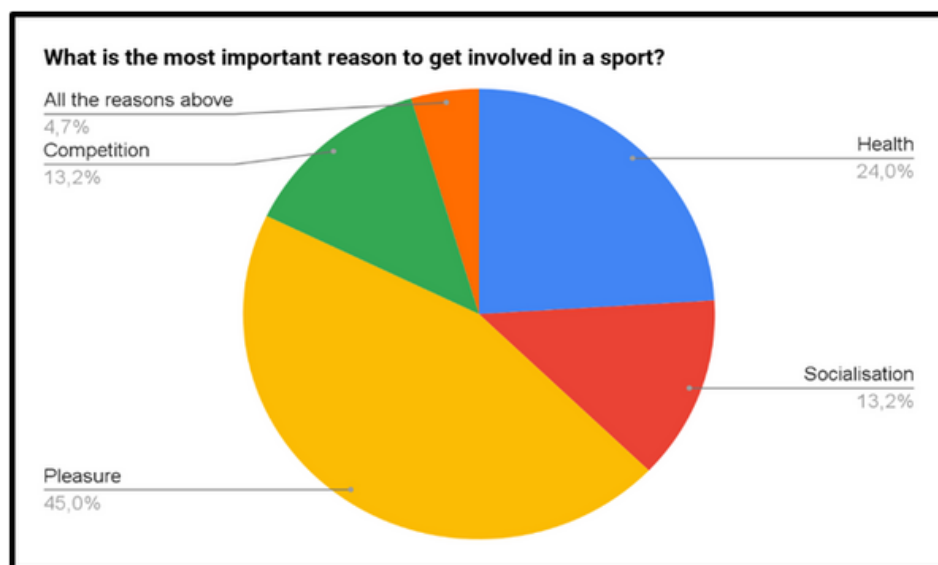


Co-funded by
the European Union



Analisi della domanda 10:

Qual è la ragione più importante per praticare uno sport?



Sono stati proposti cinque motivi: salute, piacere, socializzazione, competizione e tutte le risposte precedenti. Il piacere risulta il motivo principale nell'intero campione, con quasi la metà delle risposte, trainato soprattutto dalla Grecia, dove domina in modo netto. L'Ungheria mostra una doppia enfasi, dividendosi quasi equamente tra piacere e salute. L'Italia si distingue in modo marcato, ponendo la socializzazione insieme alla salute al centro delle motivazioni e attribuendo al piacere un ruolo molto più marginale.

A Cipro il motivo principale è la salute, seguita da vicino dal piacere, mentre la competizione è quasi assente. Nel complesso, il divertimento guida la partecipazione a livello aggregato, la salute rappresenta una forte motivazione secondaria soprattutto nell'Europa centrale e orientale e a Cipro, la socializzazione è particolarmente valorizzata in Italia e la competizione occupa ovunque un ruolo secondario. I dati ciprioti vanno interpretati con cautela poiché il paese rappresenta solo un decimo delle risposte totali, ma suggeriscono comunque un'attenzione specifica al benessere piuttosto che alla rivalità.

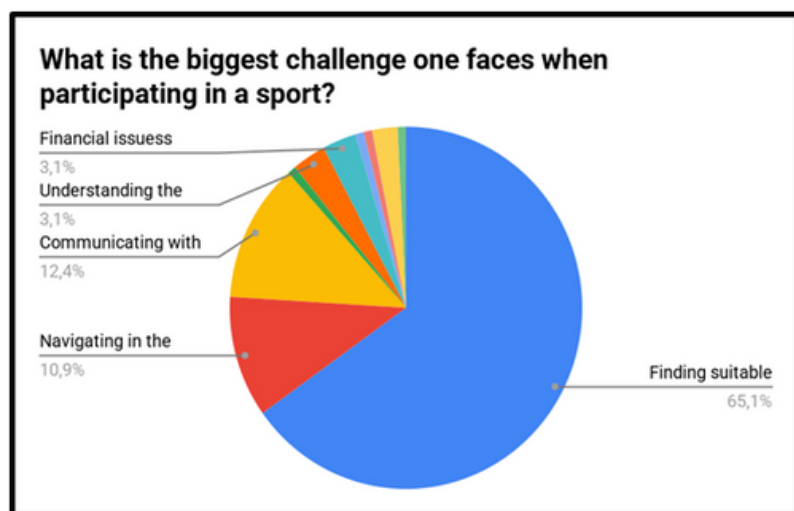


Co-funded by
the European Union

Ostacoli e sfide

Analisi della domanda 11:

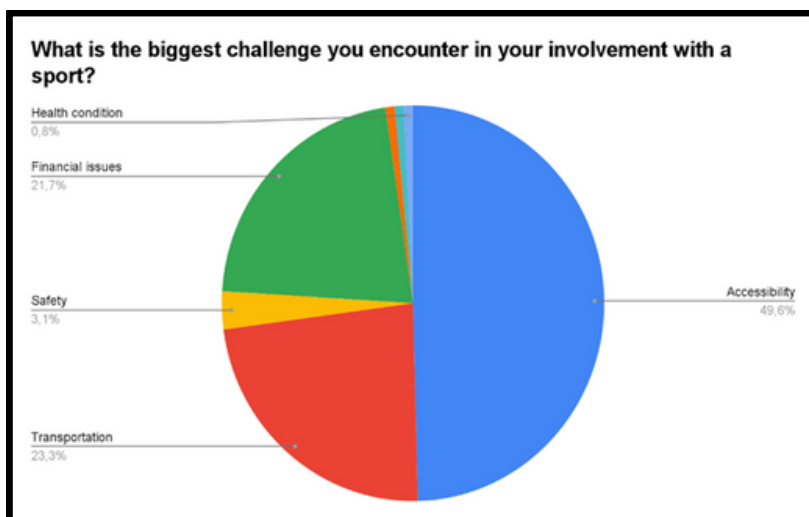
Qual è la principale sfida che si affronta nel praticare uno sport?



Questa domanda era focalizzata sull'individuazione della difficoltà più significativa che le persone incontrano una volta già coinvolte nella pratica sportiva. Le opzioni includevano la difficoltà nel reperire attrezzature adeguate, la mancanza di squadre inclusive, la carenza di personale formato, lo stigma sociale e la paura di fallire. Tra tutte le risposte, la difficoltà nel trovare attrezzature adeguate emerge di gran lunga come la sfida più frequentemente citata, rappresentando la maggioranza delle risposte. Le altre categorie sono menzionate molto meno spesso: la mancanza di squadre inclusive e di personale formato compare occasionalmente, mentre lo stigma sociale o la paura di fallire vengono selezionati raramente. In tutti i paesi, il predominio delle difficoltà legate alle attrezzature risulta costante. In Grecia, la stragrande maggioranza dei partecipanti indica la difficoltà nel reperire attrezzature adeguate come principale ostacolo. Italia, Ungheria e Cipro seguono lo stesso schema, con variazioni minime. Le altre opzioni di risposta sono distribuite sporadicamente tra i paesi e nessuna sfida alternativa raccoglie un sostegno significativo in alcun sottogruppo nazionale.

In conclusione, emerge un chiaro consenso all'interno del campione sul fatto che il problema più urgente durante la partecipazione sportiva sia la mancanza di attrezzature appropriate o adattate. Questa risposta coerente in tutti e quattro i paesi evidenzia la necessità urgente di un migliore accesso a equipaggiamenti sportivi personalizzati o accessibili, al fine di garantire un ambiente più inclusivo per gli atleti con disabilità.

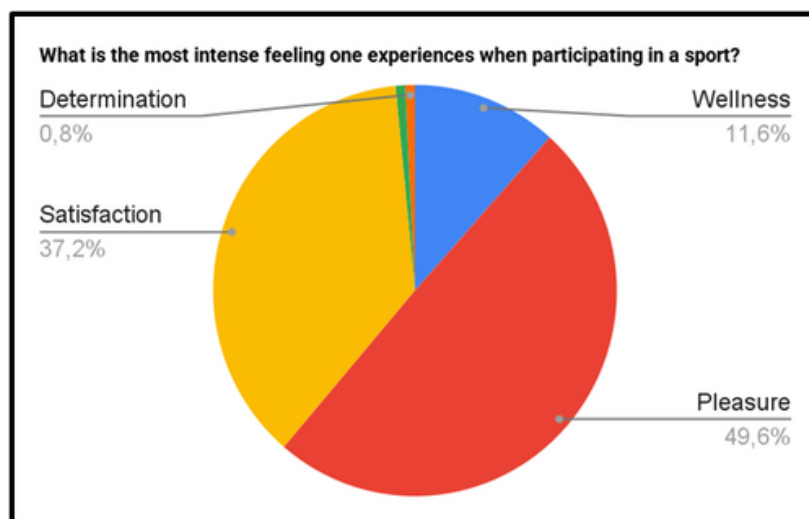
Analisi della domanda 12: Qual è la maggiore sfida che incontri nel tuo coinvolgimento in uno sport?



Questa domanda invitava i partecipanti a identificare la principale difficoltà che incontrano nel loro coinvolgimento nello sport. Le opzioni includevano accessibilità, trasporti, sicurezza, mancanza di informazioni e mancanza di attrezzature adatte. Nell'intero campione, l'accessibilità emerge chiaramente come la sfida più frequentemente segnalata, seguita dai trasporti e dalla sicurezza, mentre la mancanza di informazioni e di attrezzature adatte compare molto meno spesso. Le tendenze a livello nazionale aiutano a spiegare questa distribuzione. In Grecia, l'accessibilità domina in modo schiacciante, con la grande maggioranza dei partecipanti che la indica come principale ostacolo. L'Italia mostra una maggiore varietà di risposte, sebbene l'accessibilità resti al primo posto, e i trasporti compaiano più frequentemente rispetto ad altri paesi. L'Ungheria presenta un quadro simile a quello italiano, con un numero significativo di rispondenti che indica i trasporti e la sicurezza accanto all'accessibilità. Cipro, pur contribuendo con un numero più ridotto di risposte, segue l'andamento generale, evidenziando l'accessibilità come problema principale e i trasporti come preoccupazione secondaria.

Nel complesso, l'accessibilità è costantemente percepita come la barriera centrale alla partecipazione, indipendentemente dal paese. Anche i trasporti e la sicurezza emergono come sfide rilevanti, in particolare in Italia e Ungheria, mentre altri fattori come la mancanza di informazioni o di attrezzature appaiono molto meno urgenti per i rispondenti. Questi risultati suggeriscono che la rimozione delle barriere fisiche e logistiche rimane un passo fondamentale per consentire un accesso più equo allo sport in tutti e quattro i paesi.

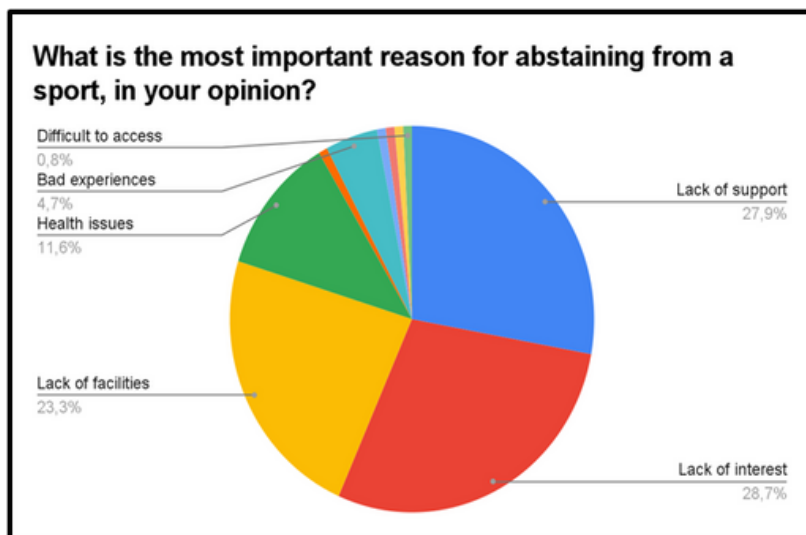
Analisi della domanda 13: Qual è l'emozione più intensa che si prova partecipando a uno sport?



Ai partecipanti è stato chiesto di scegliere una singola emozione che rappresentasse al meglio la sensazione più intensa provata durante la pratica sportiva. Le opzioni includevano benessere, piacere, soddisfazione, empowerment e inclusione. Nell'intero campione, benessere e soddisfazione risultano le scelte più frequenti, seguite dal piacere, mentre empowerment e inclusione raccolgono solo un numero limitato di risposte. La Grecia mostra una chiara preferenza per la soddisfazione, che emerge come emozione dominante tra i suoi rispondenti. L'Italia presenta una distribuzione più equilibrata, sebbene il benessere abbia un leggero vantaggio. L'Ungheria si distingue per la priorità attribuita al benessere, che si colloca nettamente al primo posto, mentre soddisfazione e piacere seguono a distanza. Cipro, con il suo campione ridotto, riflette principalmente soddisfazione e benessere, anche se una o due risposte indicano anche piacere ed empowerment.

In sintesi, soddisfazione e benessere rappresentano le risposte emotive più forti associate allo sport in questo gruppo, ma l'enfasi varia a seconda del paese. L'Ungheria tende maggiormente verso una sensazione di benessere fisico o mentale, mentre la Grecia collega lo sport più direttamente alla ricompensa emotiva della soddisfazione. L'Italia mostra una gamma emotiva più ampia e Cipro, pur con numeri limitati, si inserisce nel quadro generale. Emozioni come empowerment e inclusione sono presenti ma risultano relativamente rare in questo set di dati.

Analisi della domanda 14: Qual è, secondo te, il motivo più importante per astenersi dalla pratica sportiva?



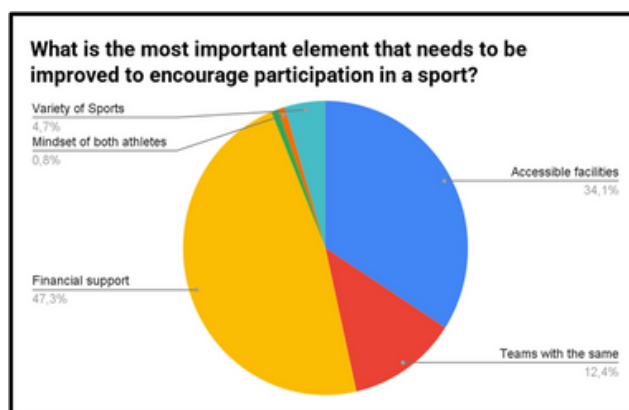
Ai partecipanti è stato chiesto di identificare quale ritengono sia il principale motivo per cui le persone con disabilità si astengono dalla pratica sportiva. Le opzioni disponibili includevano la mancanza di supporto, la mancanza di interesse, la mancanza di tempo, la mancanza di informazioni e la paura di infortunarsi. Nell'intero campione, il motivo selezionato più frequentemente è la mancanza di supporto, seguita a distanza dalla mancanza di interesse e dalla paura di infortunarsi. La mancanza di tempo e di informazioni viene menzionata molto meno spesso. Analizzando le differenze nazionali, la Grecia attribuisce in modo schiacciante la non partecipazione alla mancanza di supporto, con pochissime risposte distribuite tra le altre categorie. L'Italia mostra una prospettiva più equilibrata, in cui la mancanza di supporto resta la risposta più comune, ma anche la paura di infortunarsi e la mancanza di interesse emergono in misura significativa. L'Ungheria segue una tendenza simile, ponendo una forte enfasi sulla mancanza di supporto e riconoscendo al contempo una quota minore attribuita alla mancanza di interesse. Cipro si allinea quasi completamente alla visione dominante, con la quasi totalità dei rispondenti che indica la mancanza di supporto.

In sintesi, l'idea che le persone con disabilità si astengano dallo sport principalmente a causa di una carenza di supporto strutturale o sociale è condivisa in tutti e quattro i paesi. Sebbene motivazioni individuali come l'interesse o la paura giochino un certo ruolo, i risultati indicano una percezione comune secondo cui le carenze sistemiche rappresentano il principale deterrente a una partecipazione più ampia.



Analisi della domanda 15: Qual è l'elemento più importante da migliorare per incoraggiare la partecipazione allo sport?

In questa domanda, ai partecipanti è stato chiesto di selezionare il singolo fattore più cruciale che potrebbe contribuire ad aumentare la partecipazione allo sport tra le persone con disabilità. Le opzioni disponibili includevano strutture accessibili, attrezzature accessibili, personale formato, squadre inclusive e campagne di sensibilizzazione.



Nel campione complessivo, le strutture accessibili risultano l'opzione selezionata più frequentemente, seguite a breve distanza dalla presenza di squadre composte da persone con lo stesso tipo di disabilità. Il personale formato e le attrezzature accessibili hanno ricevuto un numero inferiore di risposte, mentre le campagne di sensibilizzazione sono state raramente scelte. Le tendenze nazionali confermano questo quadro generale, ma rivelano anche alcune differenze. In Grecia, la risposta principale riguarda le squadre con lo stesso tipo di disabilità, con le strutture accessibili subito dopo. L'Italia, al contrario, attribuisce maggiore importanza alle strutture accessibili, con poche risposte per le altre categorie. L'Ungheria presenta una distribuzione più equilibrata, ma anche qui le strutture accessibili emergono come priorità, seguite dal personale formato. Cipro, pur contribuendo con una quota ridotta di dati, si allinea strettamente alla Grecia, mostrando una chiara preferenza per squadre specializzate e infrastrutture accessibili.

In sintesi, in tutti i paesi emerge una forte consapevolezza della necessità di migliorare l'accesso fisico e di sviluppare strutture di squadra più mirate per favorire la partecipazione. Sebbene la formazione e le attrezzature siano importanti, appaiono secondarie rispetto alle questioni più ampie di inclusione e accessibilità ambientale. Il sostegno costantemente basso alle campagne di sensibilizzazione suggerisce che i partecipanti non percepiscono il problema come una mancanza di visibilità, bensì come la presenza di barriere strutturali che richiedono soluzioni concrete e pratiche.

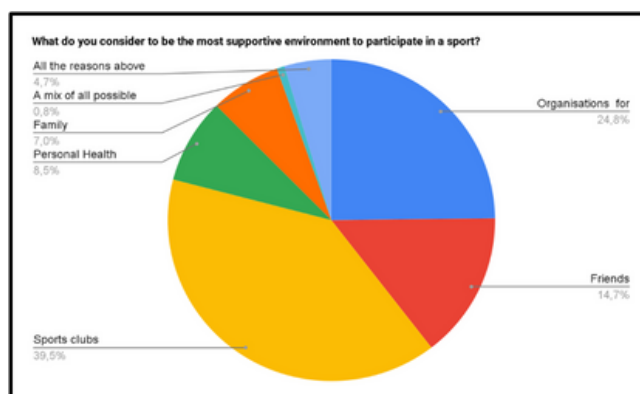


Co-funded by
the European Union



Analisi della domanda 16: Quale consideri l'ambiente più favorevole per partecipare a uno sport?

Ai partecipanti è stato chiesto di scegliere il contesto che ritengono offra il maggiore supporto per la partecipazione allo sport. Le opzioni disponibili includevano club sportivi, scuole, comunità locali, organizzazioni per persone con disabilità (o ONG) e amici. Complessivamente, le organizzazioni per persone con disabilità emergono come l'ambiente più frequentemente selezionato, seguite dai club sportivi.



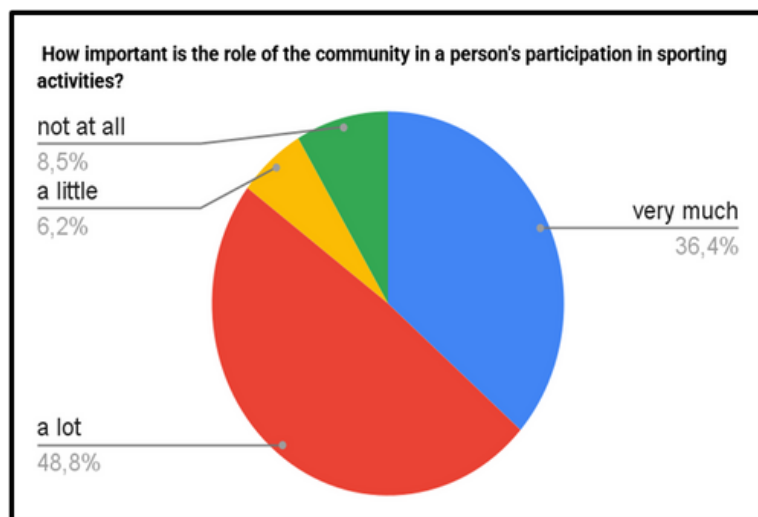
Amici e comunità locali sono stati scelti con minore frequenza, mentre le scuole hanno ricevuto il numero più basso di menzioni. Analizzando i dati per paese, la Grecia privilegia fortemente le organizzazioni per persone con disabilità, con i club sportivi che si collocano a notevole distanza al secondo posto. L'Italia presenta un quadro più variegato, con risposte distribuite tra più categorie, sebbene amici e organizzazioni risultino particolarmente rilevanti. L'Ungheria attribuisce maggiore importanza ai club sportivi e alle organizzazioni, con poche menzioni per scuole o comunità locali. Cipro, nonostante la dimensione ridotta del campione, rispecchia la tendenza dominante, mostrando un chiaro sostegno per le organizzazioni per persone con disabilità e per i club sportivi.

In conclusione, emerge un ampio consenso sul fatto che le strutture formalmente adattate alle esigenze delle persone con disabilità — in particolare le organizzazioni dedicate — siano percepite come gli ambienti più favorevoli alla partecipazione sportiva. Sebbene anche i club sportivi svolgano un ruolo importante, contesti più generici come scuole o comunità appaiono meno efficaci nel garantire un supporto significativo e duraturo alla pratica sportiva inclusiva.



Co-funded by
the European Union

Analisi della domanda 17: Quanto è importante il ruolo della comunità nella partecipazione di una persona alle attività sportive?



Ai partecipanti è stato chiesto di valutare l'importanza del ruolo della comunità nel sostenere la partecipazione allo sport. Le opzioni disponibili erano: per niente, poco, abbastanza, molto e moltissimo. Nell'intero campione, la stragrande maggioranza ha selezionato "moltissimo" o "molto", dimostrando un forte consenso sul valore del supporto comunitario. Solo pochi partecipanti hanno scelto le categorie più basse e quasi nessuno ha escluso del tutto il ruolo della comunità. A livello nazionale, la Grecia mostra la percentuale più alta di risposte nella categoria "moltissimo", indicando una convinzione profondamente radicata sull'importanza della comunità. L'Italia segue un andamento simile, sebbene con una distribuzione leggermente più equilibrata tra "moltissimo" e "molto". L'Ungheria riflette la stessa tendenza generale, con la maggior parte dei partecipanti che seleziona uno dei due livelli più alti, mentre Cipro, pur rappresentando un gruppo più ridotto, si allinea fortemente a questa visione positiva.

In sintesi, i rispondenti di tutti e quattro i paesi esprimono un accordo quasi unanime sul ruolo fondamentale della comunità nel favorire e sostenere la partecipazione allo sport. Questa percezione condivisa sottolinea l'importanza del coinvolgimento locale, delle reti sociali inclusive e delle strutture comunitarie nel promuovere l'accesso e il piacere delle opportunità sportive per le persone con disabilità.



Conclusioni

L'indagine restituisce un quadro demografico chiaro. Gli uomini rappresentano quasi tre quinti dei rispondenti (settantiquattro su centoventinove). Le donne costituiscono circa un terzo del campione, mentre un piccolo gruppo ha preferito non dichiarare il proprio genere. Anche la distribuzione per età è fortemente concentrata: circa quattro quinti dei partecipanti hanno un'età compresa tra i trentuno e i sessanta anni, il che indica che il campione rappresenta principalmente adulti nel pieno della vita attiva piuttosto che studenti o pensionati.

I profili di disabilità mostrano una notevole diversità, ma evidenziano anche una tendenza dominante. Sono state rilevate tredici tipologie differenti di disabilità, tuttavia sei rispondenti su dieci dichiarano una lesione del midollo spinale, mentre meno di un quarto vive con condizioni non causate da traumi. Questa distribuzione spiega perché oltre l'80 % del campione utilizzi una sedia a rotelle. La forte sovrapposizione tra disabilità di origine traumatica e uso della carrozzina suggerisce che interventi rivolti a uno di questi gruppi abbiano un'elevata probabilità di raggiungere anche l'altro.

I livelli di attività fisica risultano incoraggianti. Più della metà dei partecipanti si allena spesso o molto spesso e solo circa il 5 % dichiara di non praticare mai attività fisica, indicando l'esistenza di una cultura già consolidata del movimento regolare. Tuttavia, la conoscenza del tchoukball in carrozzina riguarda solo un terzo dei rispondenti, lasciando ampi margini per la promozione di questo sport.

Per quanto riguarda le preferenze sportive, emerge una posizione condivisa. Circa due terzi dei partecipanti preferiscono contesti di squadra e una percentuale simile predilige formati competitivi. Il piacere rappresenta la motivazione principale alla pratica sportiva con il 45 %, seguito dai benefici per la salute con il 24 %. Il riscontro emotivo riflette queste motivazioni: piacere e soddisfazione insieme rappresentano l'85 % delle emozioni dichiarate, confermando che le sensazioni positive sono un fattore centrale nel favorire la partecipazione.



Co-funded by
the European Union



Persistono tuttavia ostacoli significativi. La difficoltà nel reperire attrezzature adeguate rappresenta di gran lunga il principale problema, citato dal 65 % dei partecipanti. Seguono, ma a livelli molto più bassi, le difficoltà di comunicazione con compagni di squadra e allenatori, indicando che le questioni strutturali prevalgono su quelle interpersonali. Per quanto riguarda l'astensione dallo sport, la mancanza di supporto e la mancanza di interesse risultano quasi equivalenti, entrambe menzionate da circa un terzo del campione, mentre strutture inadeguate e limitazioni legate alla salute compaiono con minore frequenza. Alla domanda su quali miglioramenti sarebbero più utili, i rispondenti indicano innanzitutto il sostegno economico e, in secondo luogo, la disponibilità di spazi più accessibili, segnalando che risorse finanziarie e infrastrutture sono ritenute più importanti rispetto alla sola formazione tecnica.

Gli ambienti di supporto si concentrano soprattutto nei contesti sportivi formali. I club sportivi emergono come l'ambiente più favorevole, seguiti dalle organizzazioni specifiche per la disabilità e, a distanza, dagli amici. La stessa gerarchia si riflette negli ostacoli percepiti all'accesso: accessibilità, trasporti e limitazioni economiche costituiscono il trio principale. In modo significativo, l'85 % dei rispondenti considera decisivo il ruolo della comunità, sottolineando come siano gli ecosistemi sociali, più che i singoli individui, a determinare il successo sportivo.

In sintesi, i dati descrivono un gruppo di adulti motivati ma limitati dalla carenza di attrezzature, che già attribuiscono valore all'attività fisica e preferiscono la dimensione sociale del gioco di squadra competitivo. I loro bisogni principali riguardano l'accesso a equipaggiamenti specializzati, costi sostenibili e strutture prive di barriere. Rispondere a queste esigenze attraverso club adeguatamente supportati, organizzazioni competenti in materia di disabilità e partnership comunitarie attive permetterebbe di valorizzare il loro evidente desiderio di una partecipazione più frequente e diversificata.



Co-funded by
the European Union



Proposte per azioni future

1. **Creare banche di attrezzature a basso costo o sovvenzionate**, in modo che gli utenti su sedia a rotelle e gli atleti con bisogni complessi possano prendere in prestito o noleggiare equipaggiamenti specializzati invece di acquistarli direttamente.
2. **Migliorare le strutture locali applicando principi di progettazione universale**, includendo spogliatoi accessibili, superfici di gioco lisce e aree per il pubblico prive di barriere, facilitando così sia la partecipazione sia il coinvolgimento della comunità.
3. **Avviare campagne di sensibilizzazione mirate sul tchoukball in carrozzina in Grecia e a Cipro**, dove la conoscenza dello sport è limitata, combinando eventi dimostrativi con ambasciatori tra pari che già praticano e apprezzano questo sport.
4. **Formare gli allenatori sulle pratiche inclusive e sulla comunicazione legata alla disabilità**, per ridurre i fraintendimenti che attualmente scoraggiano alcuni atleti a partecipare a contesti di squadra.
5. **Istituire piccoli fondi di sostegno agli spostamenti che rimborsino i costi di trasporto**, poiché le barriere legate all'accessibilità e ai trasporti, combinate, scoraggiano attualmente circa un quarto dei rispondenti.

Questi interventi concreti rispondono direttamente alle criticità evidenziate dall'indagine e, se attuati in modo coordinato, migliorerebbero significativamente l'accesso equo e la partecipazione continuativa allo sport per le persone con disabilità.



Co-funded by
the European Union



Allegato

Buone pratiche – TBI

Q1: Qual è il nome, chi è stato l'organizzatore e qual era il focus principale dell'attività/iniziativa sportiva? Quali sport o tipi di esercizi include (ad es. basket in carrozzina, allenamento fitness adattato)?

L'iniziativa si chiamava "Score to include" ed è stata organizzata da TBI per persone anziane o con disabilità. Il suo obiettivo era farle giocare insieme. Il programma è stato progettato con l'obiettivo principale di promuovere l'inclusione, aumentare la consapevolezza del pubblico e sostenere lo sviluppo del WTB attraverso un'attività divertente e accessibile.

Q2: Quali gruppi si intendono raggiungere (ad es. persone con disabilità motorie, partecipanti con abilità miste, ecc.)? In che modo si garantisce che l'attività sia accogliente e accessibile per questi partecipanti?

Il programma era rivolto principalmente a persone con disabilità motorie, inclusi utenti su sedia a rotelle, ma era aperto anche a persone senza disabilità che desideravano sperimentare l'attività dal punto di vista di una persona in carrozzina. Per garantire l'accessibilità, le sedi erano dotate di rampe, ingressi ampi e servizi igienici accessibili, mentre gli organizzatori fornivano sedie a rotelle ai partecipanti che non ne possedevano una.

Q3: Quali sono gli obiettivi principali di questa attività sportiva inclusiva (ad es. forma fisica, inclusione sociale, riabilitazione, spirito competitivo)? In che modo viene valutato il raggiungimento di tali obiettivi?

Gli obiettivi principali dell'iniziativa erano migliorare la collaborazione, favorire la riabilitazione fisica e rafforzare la fiducia dei partecipanti, promuovere l'inclusione mettendo insieme persone con e senza disabilità e aumentare la consapevolezza del pubblico sui temi dell'accessibilità e dell'uguaglianza. Il successo è stato valutato attraverso il livello di partecipazione, la risposta del pubblico e i feedback positivi dei partecipanti.



Co-funded by
the European Union



Q4: Come è stata selezionata e preparata la sede per garantire l'accessibilità fisica (ad es. rampe, servizi igienici accessibili, parcheggi, ecc.)? Quali considerazioni o adattamenti in termini di sicurezza sono stati messi in atto per i partecipanti con disabilità motorie? Sono stati consultati esperti o organizzazioni partner per individuare e affrontare esigenze o criticità specifiche?

La sede è stata scelta in base alla sua accessibilità, con la presenza di rampe, parcheggi riservati alle persone con disabilità e percorsi dedicati per facilitare la mobilità. Sono state aggiunte superfici morbide e una segnaletica chiara per migliorare ulteriormente l'accessibilità. Le misure di sicurezza includevano la disponibilità di primo soccorso e la presenza di personale formato che ha assistito i partecipanti durante l'attività.

Q5: In che modo vengono preparati allenatori, istruttori e volontari a lavorare efficacemente con persone con disabilità motorie? Che tipo di formazione o risorse ricevono (ad es. consapevolezza sulla disabilità, primo soccorso, tecniche di allenamento inclusive)?

È stato effettuato un reclutamento interno, mantenendo comunque un approccio professionale, per individuare allenatori, supporto medico e volontari. È stata data priorità a volontari che avevano già partecipato alle sessioni di formazione WTB. Inoltre, sono state fornite indicazioni per seguire percorsi di autoformazione online.

Q6: Quali tipi di attrezzature adattate vengono utilizzate, se presenti (ad es. carrozzine sportive, attrezzature sportive modificate)? In che modo tali attrezzature vengono reperite o mantenute per garantire che restino sicure e accessibili?

L'iniziativa ha utilizzato carrozzine appositamente adattate, dotate di basi stabili per un migliore equilibrio, e palloni con presa migliorata per facilitare la partecipazione. Le attrezzature sono state sottoposte a manutenzione regolare e rese disponibili grazie a sponsorizzazioni e partnership locali.



Co-funded by
the European Union



Q7: In che modo promuovete la vostra attività presso potenziali partecipanti con disabilità motorie? Quali canali (ad es. social media, organizzazioni locali, centri medici) si sono rivelati più efficaci per la diffusione? Fornite informazioni accessibili (ad es. caratteri grandi, formati digitali, design visivo chiaro)?

L'iniziativa è stata promossa attraverso i social network, poster distribuiti nei centri di fisioterapia e partnership con organizzazioni che supportano le persone con disabilità. Le informazioni sono state fornite utilizzando un linguaggio semplice, in formato digitale standard e con un design visivo chiaro.

Q8: In che modo incoraggiate la partecipazione attiva e la motivazione degli atleti o dei partecipanti con disabilità motorie? Utilizzate meccanismi di feedback (ad es. questionari, focus group, discussioni informali) per migliorare continuamente l'esperienza?

I partecipanti sono stati incoraggiati a prendere parte all'attività attraverso la creazione di un ambiente amichevole e di supporto; al termine della competizione sono stati offerti piccoli premi o gadget ricordo. Il feedback è stato raccolto tramite brevi discussioni e questionari.

Q9: Con quali stakeholder o partner (ad es. ONG focalizzate sulla disabilità, enti locali, federazioni sportive) collaborate? In che modo queste partnership migliorano la qualità e l'inclusività delle vostre attività sportive?

Sono state attivate partnership con il Comune di Saronno, che ha messo a disposizione la sede dell'evento, nonché con ONG specializzate in tematiche di accessibilità. Il programma è stato inoltre supportato da fisioterapisti e specialisti della riabilitazione.



Co-funded by
the European Union



Q10: Quali metodi utilizzate per valutare il successo della vostra iniziativa (ad es. numero di partecipanti, feedback qualitativi, indicatori di performance)? Avete osservato risultati tangibili, come un maggiore coinvolgimento della comunità, la soddisfazione dei partecipanti o lo sviluppo di competenze?

Il successo dell'iniziativa è stato valutato in base al numero di partecipanti, al livello di soddisfazione dei partecipanti e alla diffusione della consapevolezza all'interno della comunità. I partecipanti hanno riferito un aumento della fiducia in sé stessi e un miglioramento delle interazioni sociali.

Q11: Quali sono state le principali sfide o barriere incontrate nella pianificazione e realizzazione dell'iniziativa? In che modo sono state affrontate o superate? Quali buone pratiche o lezioni apprese condividereste con chi desidera creare programmi sportivi inclusivi?

Inizialmente, il finanziamento e la mancanza di attrezzature hanno rappresentato sfide significative. Gli organizzatori hanno superato queste difficoltà attraverso collaborazioni con stakeholder locali e attività di sensibilizzazione all'interno della comunità. Le principali lezioni apprese riguardano l'importanza di lavorare con esperti e di promuovere iniziative capaci di unire gruppi sociali differenti.

Q12: In che modo prevedete di mantenere e possibilmente ampliare questo programma sportivo inclusivo in futuro? Quali raccomandazioni daresti a chi desidera replicare o ampliare il vostro approccio?

Sono stati pianificati eventi annuali sotto forma di festival, che includeranno anche altre attività inclusive, e l'estensione dell'iniziativa ad altre città italiane. Gli organizzatori hanno incoraggiato altri gruppi ad adottare azioni simili e a collaborare per promuovere l'inclusione nello sport.



Co-funded by
the European Union

Q13: Foto dell'iniziativa





Buone pratiche – TBH

Q1: Qual è il nome, chi è stato l'organizzatore e qual era il focus principale dell'attività/iniziativa sportiva? Quali sport o tipi di esercizi include (ad es. basket in carrozzina, allenamento fitness adattato)?

Il programma si chiamava "Inclusive Tchoukball?" ed è stato organizzato da Tchoukball Hungary. Il suo obiettivo era organizzare una giornata sportiva in cui persone con e senza disabilità potessero conoscere lo sport del tchoukball e giocare insieme.

Q2: Quali gruppi si intendono raggiungere (ad es. persone con disabilità motorie, partecipanti con abilità miste, ecc.)? In che modo si garantisce che l'attività sia accogliente e accessibile per questi partecipanti?

L'attività era aperta a tutti: persone con disabilità motorie, partecipanti con abilità miste e persone senza disabilità. Per garantire l'accessibilità, l'evento si è svolto all'aperto su un campo con superficie rigida. Nell'edificio principale, accessibile, erano disponibili servizi igienici e una fontana per l'acqua potabile. Sono state inoltre messe a disposizione carrozzine per i partecipanti che desideravano giocare in carrozzina ma non ne possedevano una.

Q3: Quali sono gli obiettivi principali di questa attività sportiva inclusiva (ad es. forma fisica, inclusione sociale, riabilitazione, spirito competitivo)? In che modo viene valutato il raggiungimento di tali obiettivi?

L'obiettivo principale era promuovere il tchoukball e il tchoukball inclusivo mettendo insieme persone con e senza disabilità. Nelle fasi iniziali della riabilitazione è molto importante svolgere attività con la famiglia e gli amici, come accadeva prima dell'infortunio. Tutte le attività inclusive contribuiscono alla riabilitazione mentale.

Durante l'evento sono stati creati diversi nuovi contatti da cui è poi iniziata la pratica del tchoukball, per cui la promozione è stata considerata efficace. Le persone hanno apprezzato il fatto di giocare insieme.



Co-funded by
the European Union



Q4: Come è stata selezionata e preparata la sede per garantire l'accessibilità fisica (ad es. rampe, servizi igienici accessibili, parcheggi, ecc.)? Quali considerazioni o adattamenti in termini di sicurezza sono stati messi in atto per i partecipanti con disabilità motorie? Sono stati consultati esperti o organizzazioni partner per individuare e affrontare esigenze o criticità specifiche?

È stata scelta una sede già accessibile alle persone in carrozzina, pertanto non è stato necessario effettuare adattamenti specifici. La struttura era un centro di riabilitazione dotato di ottime infrastrutture, completamente accessibile in tutte le sue aree. Durante l'evento, personale formato ha assistito i partecipanti.

Q5: In che modo vengono preparati allenatori, istruttori e volontari a lavorare efficacemente con persone con disabilità motorie? Che tipo di formazione o risorse ricevono (ad es. consapevolezza sulla disabilità, primo soccorso, tecniche di allenamento inclusive)?

Attraverso le organizzazioni partner, insegnanti e allenatori sono adeguatamente formati. I volontari hanno partecipato a un workshop di due ore sul tchoukball inclusivo, focalizzato sulle tecniche di supporto ai giocatori sia in campo sia fuori dal campo.

Q6: Quali tipi di attrezzature adattate vengono utilizzate, se presenti (ad es. carrozzine sportive, attrezzature sportive modificate)? In che modo tali attrezzature vengono reperite o mantenute per garantire che restino sicure e accessibili?

Sono state utilizzate carrozzine sportive e carrozzine attive adatte alle attività sportive. Tali attrezzature sono sicure per l'uso. Ne erano disponibili alcune e le organizzazioni partner hanno contribuito prestando ulteriori carrozzine di questo tipo. Tutte le attrezzature sono mantenute in buone condizioni.



Co-funded by
the European Union



Q7: In che modo promuovete la vostra attività presso potenziali partecipanti con disabilità motorie? Quali canali (ad es. social media, organizzazioni locali, centri medici) si sono rivelati più efficaci per la diffusione? Fornite informazioni accessibili (ad es. caratteri grandi, formati digitali, design visivo chiaro)?

Sono state attivate partnership con organizzazioni nazionali che supportano studenti e adulti con disabilità. L'evento è stato inoltre promosso attraverso i social media e tramite relazioni personali. Il modulo di iscrizione era accessibile a tutti. Sono stati distribuiti anche poster nei centri di riabilitazione.

Q8: In che modo incoraggiate la partecipazione attiva e la motivazione degli atleti o dei partecipanti con disabilità motorie? Utilizzate meccanismi di feedback (ad es. questionari, focus group, discussioni informali) per migliorare continuamente l'esperienza?

Per incentivare la partecipazione, è stato organizzato un piccolo torneo alla fine della giornata, al fine di aumentare il livello di sfida e l'entusiasmo. Sono stati inoltre offerti piccoli premi per la partecipazione. Il feedback è stato raccolto principalmente attraverso discussioni informali e questionari.

Q9: Con quali stakeholder o partner (ad es. ONG focalizzate sulla disabilità, enti locali, federazioni sportive) collaborate? In che modo queste partnership migliorano la qualità e l'inclusività delle vostre attività sportive?

Sono state stabilite partnership con enti locali e con il centro di riabilitazione che ha messo a disposizione la sede dell'evento. Sono state inoltre avviate collaborazioni con federazioni nazionali che si occupano di studenti con disabilità e con ONG focalizzate sulla disabilità. Queste partnership sono fondamentali per la promozione del tchoukball inclusivo, poiché noi apportiamo il know-how sul gioco, mentre i partner forniscono infrastrutture e partecipanti.



Co-funded by
the European Union



Q10: Quali metodi utilizzate per valutare il successo della vostra iniziativa (ad es. numero di partecipanti, feedback qualitativi, indicatori di performance)? Avete osservato risultati tangibili, come un maggiore coinvolgimento della comunità, la soddisfazione dei partecipanti o lo sviluppo di competenze?

Il successo della giornata è stato valutato in base al tasso di partecipazione e al livello di soddisfazione dei partecipanti. I partecipanti hanno riferito un aumento della fiducia in sé stessi, un miglioramento delle interazioni sociali e un maggiore coinvolgimento della comunità.

Q11: Quali sono state le principali sfide o barriere incontrate nella pianificazione e realizzazione dell'iniziativa? In che modo sono state affrontate o superate? Quali buone pratiche o lezioni apprese condividereste con chi desidera creare programmi sportivi inclusivi?

La sfida più grande è stata raggiungere le persone con disabilità e coinvolgerle in qualsiasi tipo di attività sportiva. Attraverso le partnership con altre ONG e federazioni, le informazioni sono riuscite a diffondersi e le piccole comunità hanno partecipato insieme. La lezione più importante appresa è che si può andare avanti solo lavorando insieme, a beneficio di tutti.

Q12: In che modo prevedete di mantenere e possibilmente ampliare questo programma sportivo inclusivo in futuro? Quali raccomandazioni daresti a chi desidera replicare o ampliare il vostro approccio?

Sono stati pianificati eventi sportivi inclusivi in altre città dell'Ungheria e l'inclusione di altri sport inclusivi per rendere le giornate più stimolanti. La collaborazione tra club sportivi, federazioni ed enti locali è considerata essenziale.



Co-funded by
the European Union

Q13: Foto dell'iniziativa





Buone pratiche – PASKA

Q1: Qual è il nome, chi è stato l'organizzatore e qual era il focus principale dell'attività/iniziativa sportiva? Quali sport o tipi di esercizi include (ad es. basket in carrozzina, allenamento fitness adattato)?

L'iniziativa si chiamava "Shoot for Inclusion" ed è stata organizzata dal club sportivo per persone con disabilità AETOI. Il suo obiettivo era organizzare una gara di tiro a canestro da una posizione in carrozzina. Il programma è stato progettato con l'obiettivo principale di promuovere l'inclusione, aumentare la consapevolezza del pubblico e sostenere la riabilitazione attraverso un'attività divertente e accessibile.

Q2: Quali gruppi si intendono raggiungere (ad es. persone con disabilità motorie, partecipanti con abilità miste, ecc.)? In che modo si garantisce che l'attività sia accogliente e accessibile per questi partecipanti?

Il programma era rivolto principalmente a persone con disabilità motorie, inclusi utenti su sedia a rotelle, ma era aperto anche a persone senza disabilità che desideravano vivere l'esperienza dell'attività dal punto di vista di una persona in carrozzina. Per garantire l'accessibilità, le sedi erano dotate di rampe, ingressi ampi e servizi igienici accessibili, mentre gli organizzatori fornivano sedie a rotelle ai partecipanti che non ne possedevano una.

Q3: Quali sono gli obiettivi principali di questa attività sportiva inclusiva (ad es. forma fisica, inclusione sociale, riabilitazione, spirito competitivo)? In che modo viene valutato il raggiungimento di tali obiettivi?

Gli obiettivi principali dell'iniziativa erano migliorare la riabilitazione fisica e rafforzare la fiducia dei partecipanti, promuovere l'inclusione mettendo insieme persone con e senza disabilità e aumentare la consapevolezza del pubblico sui temi dell'accessibilità e dell'uguaglianza. Il successo è stato valutato attraverso il livello di partecipazione, la risposta del pubblico e i feedback positivi dei partecipanti.



Co-funded by
the European Union



Q4: Come è stata selezionata e preparata la sede per garantire l'accessibilità fisica (ad es. rampe, servizi igienici accessibili, parcheggi, ecc.)? Quali considerazioni o adattamenti in termini di sicurezza sono stati messi in atto per i partecipanti con disabilità motorie? Sono stati consultati esperti o organizzazioni partner per individuare e affrontare esigenze o criticità specifiche?

La sede è stata scelta in base ai criteri di accessibilità, con la presenza di rampe, parcheggi riservati alle persone con disabilità e percorsi dedicati per facilitare la mobilità. Sono state aggiunte superfici morbide e una segnaletica chiara per migliorare ulteriormente l'accessibilità. Le misure di sicurezza includevano la disponibilità di primo soccorso e la presenza di personale formato che ha assistito i partecipanti durante l'attività.

Q5: In che modo vengono preparati allenatori, istruttori e volontari a lavorare efficacemente con persone con disabilità motorie? Che tipo di formazione o risorse ricevono (ad es. consapevolezza sulla disabilità, primo soccorso, tecniche di allenamento inclusive)?

Allenatori e volontari hanno partecipato a brevi corsi di formazione online specifici sugli approcci inclusivi, sulle tecniche di supporto alla partecipazione delle persone con disabilità motorie e sulle procedure di primo soccorso.

Q6: Quali tipi di attrezzature adattate vengono utilizzate, se presenti (ad es. carrozzine sportive, attrezzature sportive modificate)? In che modo tali attrezzature vengono reperite o mantenute per garantire che restino sicure e accessibili?

L'iniziativa ha utilizzato carrozzine appositamente adattate, dotate di basi stabili per garantire un migliore equilibrio, e palloni da basket più leggeri per facilitare la partecipazione. Le attrezzature sono state sottoposte a manutenzione regolare e rese disponibili grazie a sponsorizzazioni e partnership locali.



Co-funded by
the European Union



Q7: In che modo promuovete la vostra attività presso potenziali partecipanti con disabilità motorie? Quali canali (ad es. social media, organizzazioni locali, centri medici) si sono rivelati più efficaci per la diffusione? Fornite informazioni accessibili (ad es. caratteri grandi, formati digitali, design visivo chiaro)?

L'iniziativa è stata promossa attraverso i social network, poster distribuiti nei centri di fisioterapia e partnership con organizzazioni che supportano le persone con disabilità. Le informazioni sono state fornite utilizzando un linguaggio semplice e i moduli di registrazione erano accessibili a tutti.

Q8: In che modo incoraggiate la partecipazione attiva e la motivazione degli atleti o dei partecipanti con disabilità motorie? Utilizzate meccanismi di feedback (ad es. questionari, focus group, discussioni informali) per migliorare continuamente l'esperienza?

I partecipanti sono stati incoraggiati a prendere parte all'attività attraverso la creazione di un ambiente amichevole e di supporto; al termine della competizione sono stati offerti piccoli premi o gadget ricordo. Il feedback è stato raccolto tramite brevi discussioni e questionari.

Q9: Con quali stakeholder o partner (ad es. ONG focalizzate sulla disabilità, enti locali, federazioni sportive) collaborate? In che modo queste partnership migliorano la qualità e l'inclusività delle vostre attività sportive?

Sono state attivate partnership con il Comune di Salonicco, che ha messo a disposizione la sede dell'evento, nonché con ONG specializzate in tematiche di accessibilità. Il programma è stato inoltre supportato da fisioterapisti e specialisti della riabilitazione.



Co-funded by
the European Union



Q10: Quali metodi utilizzate per valutare il successo della vostra iniziativa (ad es. numero di partecipanti, feedback qualitativi, indicatori di performance)? Avete osservato risultati tangibili, come un maggiore coinvolgimento della comunità, la soddisfazione dei partecipanti o lo sviluppo di competenze?

Il successo dell'iniziativa è stato valutato in base ai tassi di partecipazione, al livello di soddisfazione dei partecipanti e alla diffusione della consapevolezza all'interno della comunità. I partecipanti hanno riferito un aumento della fiducia in sé stessi e un miglioramento delle interazioni sociali.

Q11: Quali sono state le principali sfide o le barriere che avete affrontato durante la pianificazione e l'implementazione della presente iniziativa?

Come avete arginato o superato queste sfide? Quali migliori pratiche o quali lezioni imparate condividete con coloro che cercano di creare piani di sport inclusivi?

All'inizio, il finanziamento e la mancanza di materiale hanno rappresentato sfide significative. Gli organizzatori hanno superato queste barriere attraverso le collaborazioni con soci locali ed attraverso il sollevamento di consapevolezza all'interno della collettività. Lezioni fondamentali apprese hanno incluso l'importanza di lavorare con esperti e di promuovere attività che uniscono persone di differenti gruppi sociali.

Q12: In che modo prevedete di mantenere e possibilmente ampliare questo programma sportivo inclusivo in futuro? Quali raccomandazioni daresti a chi desidera replicare o ampliare il vostro approccio?

Sono stati pianificati festival annuali che includeranno anche altre attività inclusive, oltre all'estensione dell'iniziativa ad altre città della Grecia. Gli organizzatori hanno incoraggiato altri gruppi ad adottare azioni simili e a collaborare per promuovere l'inclusione nello sport.



Co-funded by
the European Union

Q13: Foto dell'iniziativa

