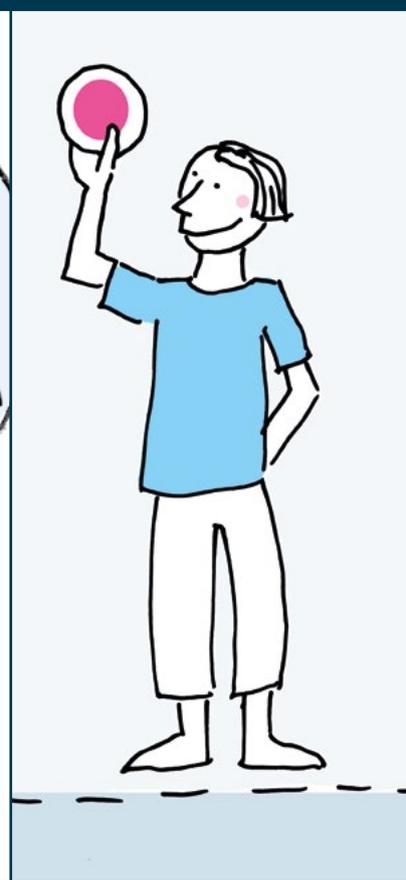
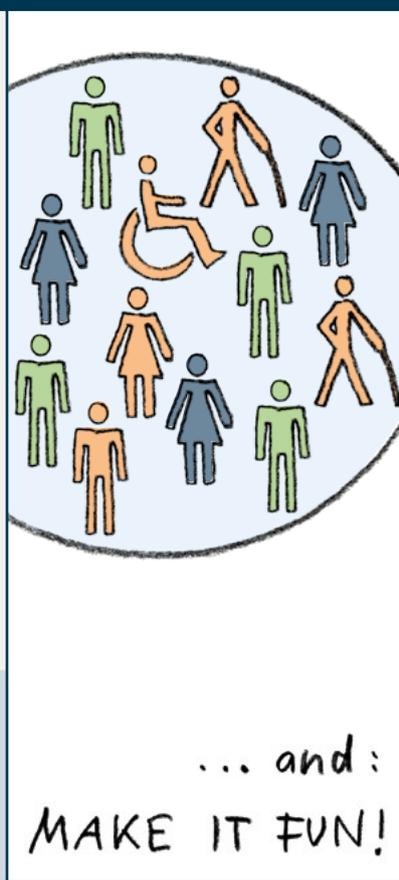
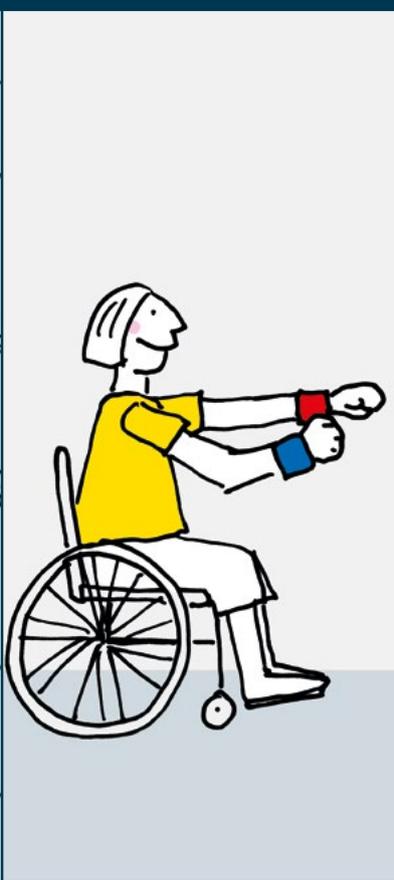


Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education

Guida pratica per i coach



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Imprint

© 2018 by PRIME Partnership:

ICSSPE; TAFISA; ICCE; Institute of Technology

Tralee; Disability Karate Federation, Wado-Kai

Karate DO Shin Gi Tai, Italia; International

Taekwon-do Federation; Hayashi Karatecenter e.V.

Supported by Lydia La Riviere-Zijdel and Ken Black.



Curatori: Katrin Koenen, Richard Bailey, Iva Glibo

Curatore linguistico: Richard Kitchen

Impaginazione, Composizione & Illustrazione: Anke Thomas

Traduzione e revisione in italiano: Michael Roger Harakis, Laura Rosella

Il progetto è stato fondato dall'Unione Europea attraverso ERASMUS + Programma di Partenariato Collaborativo Sportivo.

Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflette solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Contenuti

Che cosa è PRIME?	5
Che cosa è il coaching e perché è importante?	7
Premessa 7 / L'importanza del coaching 7 / Che cosa è il coaching? 8 / Una visione incentrata sull'allievo 9 / Esiti del coaching 9 / Che cosa fanno i coach? 10 / Codice di condotta – Il coach responsabile 15 / In sintesi 17	
Quali sono i principi di base del coaching?	18
Premessa 18 / Dare istruzioni 18 / Spiegare 19 / Dimostrare 20 / Eseguire una dimostrazione 20 / Fare domande 22 / Pratiche sicure di allenamento 24 / In sintesi 25	
Strategie per migliorare le tecniche di coaching	27
Premessa 27 / Obiettivi 27 / Pianificazione 28 / Stile 30 / Osservazione 32 / Feedback 32 / Apprendere 36 / In sintesi 37	
Che cosa sono le arti marziali e perché sono importanti?	38
Premessa 38 / Le arti marziali 38 / I benefici delle arti marziali 40 / In sintesi 45	
Che cosa c'è da sapere sull'inclusione?	46
Premessa 46 / Modelli di disabilità 46 / Linguaggio 50 / Promuovere la partecipazione attraverso politiche inclusive – Un percorso verso la diversità 51 / Un approccio al coaching inclusivo 52 / In che modo iniziamo a inclusivizzare? 54 / Il modello STEP 57 / Usando i giochi 64 / In sintesi 65	
Che cosa sono le arti marziali inclusive e perché sono importanti?	66
Premessa 66 / La Via – Evoluzione continua 67 / La Via – Inclusione 67 / La Via – Un'arte marziale tradizionale ma in continuo cambiamento 67 / In sintesi 69	
Includere le donne e le ragazze disabili	70
Premessa 70 / Le donne e le ragazze disabili 70 / Articolo 6 – Donne disabili 73 / In sintesi 73	



Migliorare il coaching inclusivo?	74
Premessa 74 / Le qualità del coaching 74 / Preservare gli allievi 75 / In sintesi 80	
Idee pratiche per le arti marziali inclusive	81
10 consigli utili 81 / Comunicazione 82 / Coinvolgere i partecipanti – Fare marketing positivo 82 / In sintesi 84	
La consapevolezza della disabilità	86
Premessa 86 / Disabilità 86 / Disturbi da deficit di attenzione/iperattività (ADHD) 87 / Amputazione/i 88 / Disturbi dello spettro autistico (ASD) 90 / Lesioni cerebrali 92 / Epilessia 94 / Disturbi della crescita 96 / Disabilità uditiva (DU) 98 / Disabilità intellettive 100 / Disturbi dell'apprendimento (DA) 102 / Disabilità visive (DV) 103 / Dipendenza dalla sedia a rotelle 106 / In sintesi 108	



Che cosa è PRIME?

PRIME – *Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education* è una iniziativa unica co-finanziata dal Programma dell'Unione europea ERASMUS+. Il fine è quello di sviluppare un modello formativo per i coach che sia di alta qualità e che vada a supporto della promozione, in Europa, di una sana partecipazione delle persone disabili alle arti marziali. Il modello PRIME è il primo nel suo genere e si inserisce nel contesto del *Quadro europeo delle qualifiche* (EQF) e degli altri standard internazionali di merito, quali lo *European Sport Coaching Framework*.

Le arti marziali sono costituite da un insieme di movimenti e di forme di carattere sportivo diversificato e adattabile – una caratteristica rara – che offre *contesti diffusi* di impegno e accompagnamento del sano sviluppo delle persone disabili. Grazie a questo modello formativo sarà inoltre possibile introdurre nelle arti marziali le esperienze di apprendimento dell'auto-difesa. Alla luce del fatto che le persone disabili in Europa sono spesso vittime di crimini violenti, tra cui violenza domestica, omicidio, aggressione, stupro e furto, tali esperienze rappresentano anche un contributo importante per rafforzare la fiducia in se stessi, promuovere la sicurezza e il benessere dei partecipanti.

Gli **obiettivi** di PRIME e di questo modello formativo sono:

- promuovere l'inclusione e l'accesso facilitato alle arti marziali per le persone disabili;
- incrementare i livelli di fiducia in se stessi, di abilità fisica e di attività fisica tra le persone disabili in Europa, promuovendo una formazione di alta qualità per i coach di arti marziali;
- allineare l'accREDITAMENTO formativo delle arti marziali a quegli standard internazionali che rappresentano una buona pratica.

La **motivazione**, al di là degli obiettivi, è quella di:

- supportare la divulgazione e l'applicazione della Carta dei Diritti Fondamentali dell'Ue, il Trattato sul funzionamento dell'Ue e la Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità, su ciò che riguarda lo sviluppo di politiche ed eventi a supporto della partecipazione delle persone disabili nello sport e nell'attività fisica;
- gettare le basi di un primo quadro compatibile con il EQF per la formazione e l'accREDITAMENTO formativo delle arti marziali;
- offrire un contesto diffuso per impegnare e accompagnare il sano sviluppo delle persone disabili;

- consentire alle persone disabili di avere maggiore accesso all'auto-difesa grazie alla pratica delle arti marziali per reagire ai crimini violenti, tra cui violenza domestica, omicidio, aggressione, stupro e furto;
- supportare i seguenti Obiettivi di Sviluppo Sostenibile:



Il **contenuto** del modello formativo è stato sviluppato attraverso:

- raccolta e analisi di dati qualitativi, esame documentale e analisi del materiale didattico esistente; individuazione delle motivazioni e delle opportunità di partecipazione e relative barriere; consolidamento delle evidenze, delle qualifiche e dei modelli formativi di coaching esistenti; produzione di report che rappresentino delle buone pratiche; sviluppo strutturale;
- attività pilota con organizzazioni e coach di arti marziali a livello nazionale e internazionale;
- oltre al modello formativo, pubblicazione di risorse per i coach e per tutti coloro che ne sono interessati tramite un sito web dedicato.

Il partenariato PRIME ha messo insieme un consorzio unico di organizzazioni provenienti da diversi Stati membri dell'Unione Europea. Oltre alle quattro associazioni protagoniste della pratica inclusiva delle arti marziali (ovvero Ikkaido, Associazione Wadokai Karatedo Shin-gi-tai Italia, International Taekwondo Federation e Hayashi Karatecenter e.V.), il partenariato ha visto la partecipazione di International Council for Coaching Excellence, UNESCO Chair in Transforming the Lives of People with Disabilities, their Families and Communities, through Physical Education, Sport, Recreation and Fitness presso Tralee Institute of Technology (Irlanda), The Association For International Sport for All e International Council of Sport Science and Physical Education in qualità di project manager. Per poter generare questo modello, che è unico nel suo genere, tutti i partner hanno messo a disposizione le proprie conoscenze, contributi e supporto. Il Progetto è stato fortemente supportato da The Inclusion Club e da Lydia Zijdel Foundation, International Aikido Federation.

La maestria è l'arte di guidare i propri passi sul sentiero.

George Leonard

Che cosa è il coaching e perché è importante?

Il successo proviene dalla consapevolezza che si è fatto del proprio meglio per diventare il meglio che si è capaci di diventare.

John Wooden

► **Premessa**

Esistono nomi diversi per definire chi è a capo di una struttura sportiva o di un corso: insegnante, istruttore, maestro, sifu, sensei, sabom, e così via... In questo documento useremo il termine "coach" poiché è quello più ampiamente compreso e permette con facilità di mettere in relazione le diverse attività.

Il coaching di qualità rappresenta il fattore più importante ai fini della proficua partecipazione alle arti marziali, sia nella competizione sia nell'impegno che si intraprende nell'arco della propria vita. La visione di coaching presentata in questo documento è incentrata sulla figura dell'allievo: in questo senso si intende significare il forte interesse e l'impegno a offrire a tutti gli allievi un'esperienza positiva delle arti marziali, promuovendone il benessere. Tra i vari possibili esiti del coaching, i più importanti sono le abilità fisiche, un miglior benessere mentale e fisico, competenze personali, l'emancipazione e le esperienze di vita. Il coaching implica inoltre diversi obiettivi e ruoli basati su un codice di condotta, che stabiliscono l'impegno alla responsabilità, alla fiducia, al rispetto, alla professionalità, alla sicurezza, all'onestà e all'equità. Tuttavia, nell'insieme, il fulcro rimane sulla capacità di offrire esperienze positive e di alta qualità per ciascun allievo e di garantire risultati positivi.

► **L'importanza del coaching**

I coach svolgono un ruolo cruciale nel promuovere la partecipazione alle arti marziali e nel migliorare l'apprendimento e lo sviluppo degli allievi e dell'organizzazione sportiva. Oltre a condividere

le arti marziali, i coach contribuiscono allo sviluppo degli allievi come persone e delle squadre come unità e comunità coese con un interesse comune. Il coaching può altresì contribuire a scopi sociali, promuovendo l'attività e la salute, coalizzando i cittadini a favore di una causa comune, generando attività economica attraverso l'occupazione, l'istruzione, l'acquisto di attrezzature, l'utilizzo di strutture e la partecipazione a eventi.

I coach lavorano con popolazioni sempre più diversificate e spesso devono far fronte alla domanda crescente da parte di allievi, genitori di allievi, amministratori e sostenitori. Anche a livello amatoriale, i coach sono chiamati ad adempiere a una vasta gamma di ruoli, dall'educatore, alla guida, allo psicologo, al responsabile. Ai livelli più alti dello sport professionale, ai coach è richiesto di porre enfasi sull'interazione positiva e sullo sviluppo globale degli allievi piuttosto che sulla semplice vittoria. Tutti questi fattori rendono il coaching un'esperienza assolutamente emozionante e sfidante.

► **Che cosa è il coaching?**

Il Modello Formativo PRIME accoglie la definizione di coaching fornita sia dallo *International* che dallo *European Sport Coaching Framework*:

Il coaching è un processo di miglioramento e di sviluppo guidato in una disciplina sportiva, suddiviso in fasi identificabili di sviluppo.

Questa definizione sottolinea la costante promozione sociale e il supporto educativo da parte dei coach ai partecipanti e gli evidenti segni di avanzamento attesi come risultato di quell'esperienza. I coach devono riconoscere, tuttavia, che i fabbisogni e gli obiettivi degli allievi variano a seconda delle diverse attività e delle varie fasi di sviluppo dei partecipanti.

► **Una visione incentrata sull'allievo**

La visione di coaching cui fa riferimento il presente modello pone al centro l'allievo. I coach vengono distratti o messi sotto pressione da diverse variabili che possono influenzarli, con conseguenti ricadute sulla loro pratica. Se sono ben focalizzati, possono adeguatamente canalizzare l'attenzione e l'energia, facendo fronte in tal modo ai fabbisogni dei propri allievi, ottimizzandone il benessere e migliorandone il rendimento in determinati contesti marziali. Un prerequisito dell'insegnamento delle arti marziali dovrebbe pertanto essere il forte interesse e l'impegno verso l'esperienza positiva e l'evoluzione di ciascun allievo. La ricerca dimostra che i coach di successo operano a partire da uno spettro solido e coerente di valori e convinzioni, ancorati a un sincero desiderio di fare bene per gli altri, tale da renderli un punto di riferimento che facilita la presa di decisioni etiche.

La premessa per un approccio incentrato sull'allievo è quello di rispettare e tutelare l'integrità e l'individualità di coloro con cui i coach operano. Quindi, ogni coach dovrebbe aderire a un codice di condotta in grado di prevenire qualsiasi forma di violenza – tra cui violenza sessuale – contro i propri allievi e usare tale codice di condotta per salvaguardare tutti all'interno della propria scuola o associazione di arti marziali.

Affinché si applichi veramente un approccio incentrato sull'allievo, la filosofia, le conoscenze e le abilità di un coach devono riflettere e adeguarsi alle mutevoli esigenze dei partecipanti e degli allievi nelle diverse fasi del loro impegno nelle arti marziali. Il coaching deve quindi tenere conto dei diversi gruppi con cui i coach operano e ciò potrebbe significare la possibilità di prevedere l'erogazione di formazione specialistica al fine di essere in grado di soddisfare i fabbisogni dei partecipanti in ciascun gruppo specifico. I coach devono migliorare e ampliare continuamente le proprie competenze. Le organizzazioni che usufruiscono delle loro competenze hanno l'obbligo di assicurarsi che i coach abbiano una formazione di base, un orientamento filosofico e risorse sufficienti per adempiere ai doveri attesi.

► **Esiti del coaching**

Gli esiti associati all'adeguatezza del coaching delle arti marziali si possono raggruppare in tre categorie principali:



- Competenze nelle arti marziali: capacità fisiche, tecniche, tattiche e cognitive necessarie alla partecipazione a vari livelli. Queste competenze costituiscono il *core business* tradizionale delle arti marziali e vengono messe in atto nel contesto in cui i partecipanti si impegnano e si confrontano con il percorso di allenamento;
- Competenze personali: capacità correlate allo sviluppo della persona nella sua interezza, che possono essere accompagnate/sviluppate attraverso la partecipazione alle arti marziali. Si possono raggruppare in esiti di autosviluppo, cognitivi, emotivi, morali e sociali;
- Esperienza di vita: le esperienze di vita personali vissute attraverso le arti marziali che possono contribuire positivamente al corso individuale della vita del partecipante (per esempio, l'adozione di uno stile di vita sano, lo sviluppo di una solida rete di contatti personali e professionali, una carriera professionale come atleta e/o coach o la predisposizione a restituire alla comunità).

► Che cosa fanno i coach?

La varietà di obiettivi e il numero di fattori che influiscono sul coaching la rendono un'attività complessa e stimolante. Fare coaching implica una serie di funzioni e compiti correlati che, se eseguiti in modo efficace e coerente, possono renderlo non solo un lavoro concreto e possibile, ma anche gratificante.

Sia l'*International* che lo *European Sport Coaching Framework* individuano sei funzioni primarie per orientare lo sviluppo e il miglioramento degli allievi. Sono questi ultimi che definiscono es-

senzialmente il lavoro quotidiano del coach. È interessante considerare come queste funzioni si applicano al contesto specifico delle arti marziali.

1. Impostare la visione e la strategia. Il coach, in collaborazione con gli allievi, crea una visione e una strategia basate sulle esigenze e sullo stadio di sviluppo degli allievi, nonché sul contesto organizzativo e sociale del programma di allenamento. Il coach sviluppa un piano specifico che delinea le fasi necessarie per dare vita alla strategia e realizzare la visione.

Domande per i coach di arti marziali:

- Qual è la vostra visione per gli allievi e l'associazione sportiva?
- Quali misure adotterete per metterla in pratica?

2. Dare forma all'ambiente. Il coach lavora con un gruppo di allievi e si assume la responsabilità sia degli obiettivi comuni sia di quelli individuali, nonché di quelli dell'associazione sportiva. A tal fine, il coach cerca di ottenere il meglio dall'ambiente in cui si svolge il programma sportivo attraverso l'acquisizione e l'ottimizzazione delle competenze del personale, delle strutture, delle risorse, delle pratiche lavorative e della gestione degli altri coach e del personale di supporto.

Domande per i coach di arti marziali:

- Come deve apparire e che cosa deve trasmettere un ambiente per essere ottimale (ovvero lo spazio fisico, il clima sociale, il clima di apprendimento)?
- Come potete ottenere la collaborazione degli allievi e degli altri coach alla realizzazione di questo obiettivo?

3. Costruire relazioni. Il coach instaura rapporti positivi ed efficaci con gli allievi e con coloro che partecipano al programma di allenamento, tra cui il personale dell'associazione sportiva, della scuola, della federazione e degli altri livelli. Il coach è responsabile dell'impegno, del contributo e dell'influenza esercitata sul contesto organizzativo attraverso la creazione di rapporti di lavoro rispettosi ed efficaci con coloro di cui è responsabile. Le relazioni si possono costruire anche con i genitori o gli accompagnatori nel caso di bambini o giovani con disabilità. Potrebbe essere necessario sviluppare relazioni con il personale medico in grado di fornire informazioni rilevanti o assistenza nella *gestione* delle disabilità. Rapporti con altri professionisti come nutrizionisti,

strength and conditioning coach o psicologi possono altresì essere importanti per aiutare gli allievi a raggiungere dei risultati. Tali rapporti dovrebbero essere professionali, positivi e basati sui principi di equità, onestà e fiducia, con delimitazioni chiare al fine di salvaguardare tutti i partecipanti. Il coach dovrebbe incoraggiare tutti a difendere i diritti degli altri per favorire l'equità, l'uguaglianza e la diversità nelle arti marziali.

Domande per i coach di arti marziali:

- Ci sono considerazioni particolari da tenere a mente quando si lavora con le persone disabili?
- Come potete garantire che i rapporti coach-allievo non superino certi limiti ben definiti?

4. Promuovere iniziative di formazione e preparare e gestire le gare. Il coach organizza allenamenti adeguati e stimolanti, applicando una pedagogia e una metodologia efficaci a promuovere l'apprendimento e il miglioramento. Il coach può anche predisporre opportunità supplementari di formazione e di sviluppo quali workshop, seminari, sessioni congiunte in collaborazione con altre associazioni, e gare. Il coach offre altre opportunità competitive interne ed esterne pertinenti, laddove appropriato, per promuovere lo sviluppo individuale e di squadra.

Domande per i coach di arti marziali:

- In che modo potete ampliare le vostre competenze di coaching per garantire un allenamento adeguato e stimolante per tutti gli allievi?
- In che modo le associazioni sportive o gli allievi che non sono interessati alla competizione possono promuovere lo sviluppo individuale e di squadra?

5. Riflettere e reagire. Il coach osserva e risponde agli eventi in modo adeguato, comprese tutte le questioni dentro e fuori dal "tatami". Un processo decisionale efficace è essenziale per adempiere a questa funzione ed è una competenza trasversale che tutti i coach dovrebbero sviluppare in ogni fase del loro percorso.

Domande per i coach di arti marziali:

- In che modo è possibile bilanciare la domanda di coaching/non coaching in base ai tempi e alle energie che avete a disposizione?
- In che modo potete garantire che il vostro processo decisionale sia realmente efficace?

6. Riflettere e imparare. Il coach valuta e si impegna per ottenere miglioramenti, non solo nel quadro generale del programma di allenamento ma anche durante le singole lezioni. La valutazione e la riflessione personale sono inoltre alla base di un processo di apprendimento continuo e di sviluppo professionale. Un elemento importante di questo processo è rappresentato dagli sforzi del coach nel promuovere la formazione e lo sviluppo di altri coach.

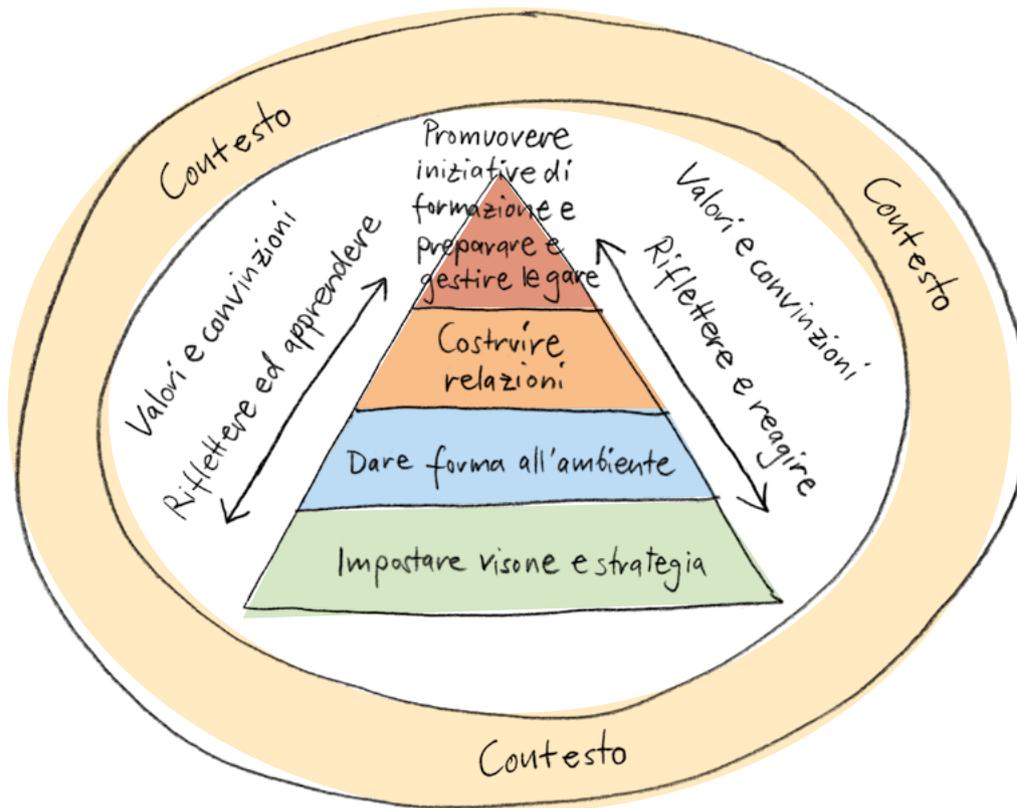
Domande per i coach di arti marziali:

- Riflettete sul vostro modo di fare coaching e valutate in che modo questo influenza lo sviluppo dei vostri allievi?
- Date ai vostri allievi gli stimoli per riflettere e valutare?

Queste funzioni primarie sono interrelate, interdipendenti e avvengono nella sfera di un processo ciclico di miglioramento continuo che include la pianificazione, l'implementazione, la revisione del metodo e l'adeguamento. Il ruolo essenziale di un insieme chiaro e solido di valori e convinzioni deve essere relativizzato unitamente a una visione e una strategia solide che tengono conto degli obiettivi degli allievi e del contesto organizzativo e istituzionale.

Gli apprendisti coach si fanno strada nelle arti marziali e rompono le catene.

Ray Sweeney



Le funzioni primarie di un coach (estratto dal European Sport Coaching Framework)

Queste funzioni primarie descrivono in che modo i coach raggiungono i propri obiettivi in termini generali. Potrebbero esserci variazioni sostanziali a seconda della natura dei ruoli e delle circostanze specifiche di coaching. Per i coach esperti, in genere, il livello di impegno in tutta la sfera di funzioni è maggiore rispetto a quello dei coach ancora agli inizi. Tuttavia, tutti i coach dovrebbero essere consapevoli di queste funzioni primarie, indipendentemente dall'esperienza, e fare di tutto per adempiere a esse. In tal modo i coach dimostrano una competenza relativa al compito da svolgere. Le qualifiche di coaching e le opportunità di sviluppo dovrebbero andare oltre l'acquisizione di conoscenze e promuovere l'integrazione e l'applicazione di queste conoscenze al fine di sviluppare efficacemente questa competenza.

► Codice di condotta – Il coach responsabile

Come definito dal *Collins Dictionary*, il codice di condotta di un gruppo o di una organizzazione è un accordo sulle regole di comportamento che i membri di quel gruppo od organizzazione devono rispettare. Riguardo al coaching, esso conferma l'impegno di un coach alla responsabilità, alla fiducia, al rispetto, alla professionalità, alla sicurezza, all'onestà e all'equità. Tale codice definisce anche i principi che un coach e la sua associazione dovrebbero incarnare. Nella maggior parte dei casi, i codici di condotta affrontano tutti argomenti simili, ma possono differire nella terminologia e nella lunghezza.

È opportuno dedicare del tempo a definire un codice che sia appropriato al vostro caso, ai vostri colleghi coach e ai membri della vostra associazione.

Tra gli argomenti da trattare si può includere:

- **Diritti umani:** per esempio, rispettare e difendere i diritti e il valore di ogni persona indipendentemente dall'età, dal sesso o dal genere, dall'abilità, dal contesto culturale di appartenenza, dall'orientamento sessuale o dalla religione e trattare ogni persona come un individuo;
- **Benessere e sicurezza:** per esempio, collocare l'importanza del benessere e della sicurezza al di sopra della prestazione o dell'abilità e garantire che lo spazio di allenamento sia sempre sano, sicuro e accogliente per tutti;
- **Comportamento appropriato:** per esempio, adottare un comportamento appropriato e responsabile in tutte le interazioni e rispetto all'uso di alcool, droghe e doping;
- **Spirito delle arti marziali:** per esempio, operare nello spirito della vostra arte marziale, promuovendo l'amicizia, il rispetto ecc., agire con integrità e oggettività, accettare la responsabilità delle vostre decisioni e azioni e assicurare che le vostre decisioni e azioni contribuiscano a creare un ambiente non molesto, non tollerare comportamenti dannosi o abusi di alcun genere;
- **Competizione:** per esempio, rispettare le decisioni di responsabili, coach e amministratori nel modo in cui si conduce l'arte marziale;
- **Delimitazioni:** per esempio, mantenere una delimitazione chiara tra amicizia e intimità con gli atleti, senza instaurare relazioni inappropriate, agire con dignità, cortesia e buone maniere verso gli altri, evitare turpiloquio e linguaggio improprio nonché comportamenti pericolosi per se stessi o per gli altri, compresi bullismo, molestie e abusi sessuali;

- **Adeguatezza:** per esempio, garantire che le attività che portate avanti o di cui siete alla guida siano adeguate all'età, al livello di maturità, all'esperienza e all'abilità di ciascun atleta.

A titolo di esempio, di seguito il codice di condotta di IKKAIDO:

Codice di Condotta

Ikkaido si impegna integralmente a salvaguardare e promuovere il benessere di ciascuno dei propri associati, garantendo un'esperienza positiva e piacevole per tutti. Riteniamo che sia importante che i membri, i coach, gli amministratori e i genitori associati al club sportivo debbano, in ogni momento, mostrare rispetto e comprensione per la sicurezza e il benessere degli altri. Pertanto si incoraggiano gli associati ad avere sempre un atteggiamento aperto e a condividere eventuali preoccupazioni o lamentele su ciò che avviene in palestra con il proprio coach o con chi se ne prende cura.

Quale associato di Ikkaido, sono tenuto a rispettare il seguente Codice di Pratica:

Tutti i membri si assumono la responsabilità e garantiscono di essere a conoscenza delle regole e di comprenderle e rispettarle.

Tutti gli associati devono rispettare i diritti, la dignità e il valore di tutti i partecipanti indipendentemente da età, genere, abilità, razza, contesto culturale di appartenenza, credo religioso o identità sessuale.

Gli associati sono tenuti a riconoscere il prezioso contributo fornito da coach e responsabili che prestano le proprie competenze in maniera volontaria e che dedicano tempo e risorse affinché tutti abbiano la possibilità di praticare le arti marziali.

Tutti gli associati sono tenuti a rispettare i responsabili e a condividere pubblicamente le loro decisioni.

Tutti gli associati sono tenuti a farsi promotori di modelli di comportamento positivi, mostrando agli altri allievi e a tutti i responsabili lo stesso rispetto che si aspettano di ricevere.

Gli associati devono usare un linguaggio corretto e adeguato in ogni momento.

Gli associati non sono autorizzati a fumare, consumare alcolici o sostanze stupefacenti in sede o quando rappresentano la scuola o l'associazione.

Gli associati devono rispettare i tempi concordati per l'allenamento e le competizioni, informando il proprio coach in caso di ritardo per la lezione.

Gli associati devono indossare abbigliamento idoneo sia per gli allenamenti sia per le gare, come concordato con il proprio coach.

Gli associati sono tenuti a pagare tutti gli importi dovuti per gli allenamenti e gli eventi sportivi secondo i termini stabiliti.

Non è tollerata alcuna forma di bullismo.

Promuovete le arti marziali per tutti nella comprensione che le persone hanno motivazioni diverse per partecipare.

► In sintesi

- Il coaching di qualità è fondamentale per generare esperienze positive nelle arti marziali.
- I coach hanno un profondo impatto sulla vita di milioni di bambini, giovani e adulti in ogni ambito della società, ogni giorno.
- È la comprensione della vasta gamma di obiettivi, ruoli e risultati che definisce un percorso verso un coaching di qualità.
- “Un grande potere comporta grande responsabilità” (Ben Parker in *Spiderman*).
- I coach dovrebbero quindi seguire un codice di condotta che aiuti a creare un ambiente sicuro, di alta qualità e inclusivo.

Quali sono i principi di base del coaching?

Ricerca la tua esperienza. Assorbi ciò che è utile, scarta ciò che non lo è, aggiungi ciò che è unicamente tuo.

Bruce Lee

► **Premessa**

I coach hanno bisogno di una serie di competenze diverse per promuovere l'apprendimento, la partecipazione e la realizzazione degli allievi. In questo capitolo verranno suggerite alcune strategie specifiche da includere nel "kit degli strumenti" di un coach, ovvero dare istruzioni, fare domande, spiegare e dimostrare. Tuttavia il coaching di fatto riguarda i rapporti e ogni rapporto coach-allievo è a sé. I bravi coach sono in grado di attingere da una varietà di stili di insegnamento – a tal proposito è essenziale che i coach facciano tutti gli sforzi possibili per ampliare il proprio repertorio. Più ampie sono le vostre competenze, migliore sarà la vostra capacità di far fronte alle sfide che si presenteranno.

► **Dare istruzioni**

Per massimizzare l'apprendimento durante una lezione di arti marziali e per ridurre al minimo la probabilità di comportamenti inappropriati, è importante che gli allievi abbiano le idee chiare rispetto alle attività da svolgere. Un coach deve essere conciso e andare dritto al punto per concedere agli allievi il maggior tempo possibile da dedicare alle attività. Esiste tuttavia il pericolo che le istruzioni vengano delineate con troppa fretta, il che può facilmente creare un sentimento di insicurezza negli allievi rispetto ai compiti che vengono loro richiesti. Il poco tempo che si risparmia dando istruzioni troppo sintetiche si perderebbe comunque a causa delle frequenti domande e delle richieste di chiarimento da parte di allievi disorientati. Non ha molto senso dare istruzioni agli allievi che non ascoltano, quindi è fondamentale assicurarsi che tutti gli allievi stiano in silenzio e che prestino attenzione. Il coach non dovrebbe parlare finché non ha l'attenzione di tutti. Tra i fattori che interferiscono con l'attenzione durante una lezione di arti marziali vi sono:

- parlare e chiacchierare;

- maneggiare attrezzature;
- essere distratto da ciò che accade altrove nello spazio circostante;
- eccitazione causata da un'attività precedente o futura.

Per attirare l'attenzione potrebbe essere utile impiegare una frase riconoscibile. Ripetendola più volte, gli allievi si sentiranno condizionati e smetteranno di fare qualsiasi cosa stessero facendo, finendo così per ascoltare le istruzioni. Il tono con cui viene impartita l'istruzione è importante e i coach devono stare attenti a non sembrare aggressivi o indecisi.

Tuttavia il semplice atto di ascoltare non significa necessariamente che gli allievi capiscano ciò che viene loro chiesto di fare. Si può migliorare la chiarezza con cui vengono date le istruzioni facendo espresso riferimento ai punti specifici del programma di allenamento. I contenuti difficili giustificano la pianificazione "parola per parola". Per lo meno è importante verificare la comprensione prima di congedare gli allievi con frasi del tipo: "C'è qualcuno che non ha capito?". Se abbiamo compreso o meno si può verificare, chiedendo loro di svolgere un esercizio pertinente.

► Spiegare

Molti degli elementi alla base di istruzioni che siano di effetto, come l'essere conciso e la chiarezza, si applicano anche al modo di dare spiegazioni. La chiarezza è una qualità particolarmente importante dell'atto dello spiegare. È possibile individuare tre elementi che contribuiscono all'efficacia nella spiegazione:

- **continuità:** mantenere un filo conduttore lungo tutto il corso della lezione;
- **semplicità:** usare frasi semplici, comprensibili e grammaticalmente corrette; troppe informazioni in una volta possono causare confusione e portare al fallimento. Il linguaggio utilizzato deve essere semplice mentre è importante definire e comprendere un vocabolario specifico;
- **esplicitazione:** una comune causa di incomprensione è quando si dà per scontato che gli allievi capiscano più di quello che realmente fanno.

Fornire esempi può essere d'aiuto affinché gli allievi capiscano ciò che viene detto a condizione che questi vengano scelti e presentati bene. Possono essere particolarmente utili quando si presenta del nuovo materiale.

► **Dimostrare**

La capacità di fornire dimostrazioni chiare e appropriate durante una lezione di arti marziali è un'abilità essenziale per un coach. Le spiegazioni sono importanti e possono aiutare gli allievi a comprendere i concetti e le abilità che vengono insegnate, anche se alcune informazioni vengono comunicate meglio visivamente. Dimostrare può servire a più scopi durante una lezione di arti marziali (di seguito sono forniti alcuni esempi per persone con disabilità specifiche):

- fornire un quadro chiaro dell'abilità o del compito da eseguire. Molti allievi, in particolare quelli più giovani o inesperti, sono avvantaggiati quando la spiegazione verbale è integrata da un modello visivo. È più probabile che le persone capiscano e ricordino un compito da eseguire quando gli viene mostrato come fare ciò che è stato loro richiesto;
- Le dimostrazioni sono particolarmente utili quando il coach deve evidenziare una determinata questione tecnica. Molte tecniche sono composte da una serie di azioni più piccole, una dimostrazione incapsula tutte queste azioni piccole e fornisce agli allievi un modello per l'esecuzione della tecnica;
- Possono anche essere un prezioso strumento motivazionale, lodando il lavoro degli allievi durante la lezione e dimostrando ciò che è stato appreso in classe;
- La dimostrazione può essere utilizzata per condividere idee tra gli allievi di una stessa classe, cosa particolarmente utile quando gli allievi o i gruppi creano i propri momenti o la propria routine, per esempio, impostando una nuova sequenza di kata/forme;
- Alcuni concetti delle arti marziali sono più semplici da comprendere a livello verbale più che visivo, come i kata/ le forme;
- A volte la dimostrazione visiva di un esercizio è più veloce e più efficace;
- Gli allievi possono fare una dimostrazione del lavoro completato, presentando ciò che hanno imparato.

► **Eeguire una dimostrazione**

Le dimostrazioni si basano sulla condivisione di informazioni visive, pertanto è assolutamente essenziale che siano il più possibile accessibili al maggior numero di allievi. Esistono svariati modi per disporre un gruppo di osservatori, come i semicerchi, le linee rette, ecc.. Gli allievi più grandi di solito si possono disporre intorno a chi esegue la dimostrazione, in piedi o da seduti, ma i bambini più piccoli hanno spesso bisogno che sia il coach a disporli. È importante verificare che tutti

gli studenti riescano a vedere la dimostrazione prima di iniziare. È opportuno assicurarsi anche che gli osservatori riescano a cogliere con lo sguardo tutti gli aspetti importanti della tecnica da un'unica angolazione. Molti esercizi si spiegano meglio quando vengono presentati da angolazioni diverse, pertanto consentire agli allievi di avere più punti di vista contribuisce a crearsi una prospettiva più completa sulla tecnica.

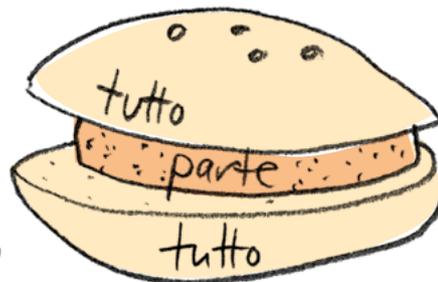
Quando si dà una dimostrazione alla classe, un coach deve assicurarsi che gli allievi si concentrino sui contenuti fondamentali. Un modo efficace per garantire che ciò avvenga è l'uso di spunti di apprendimento o di parole e frasi che evidenziano le caratteristiche chiave di una tecnica e di un esercizio. Gli spunti per essere efficaci devono essere accurati ed essenziali per l'esercizio che viene eseguito, non troppi e adeguati all'età e allo stadio di apprendimento degli allievi. Gli spunti di apprendimento possono assumere svariate forme. Alcuni possono essere semplicemente la descrizione delle caratteristiche principali di un movimento, per esempio "mettere i piedi paralleli" oppure "fare attenzione a..."; ma si potrebbero trovare frasi più accattivanti che stimolino l'immaginazione degli allievi, per esempio "tirare calci a raffica"; "muoversi come un guerriero Jedi" e "leggero come una ballerina".

Le dimostrazioni per loro natura dovrebbero fornire un esempio accurato della tecnica da apprendere poiché in genere gli allievi cercano di ripetere con il corpo ciò che vedono. Se una dimostrazione contiene errori, l'esecuzione degli allievi probabilmente conterrà in risposta degli errori.

La nozione di accuratezza nella dimostrazione va oltre la semplice esecuzione della meccanica della tecnica. Una dimostrazione dovrebbe riflettere, per quanto possibile, il contesto in cui gli osservatori eseguiranno quella tecnica. È poco saggio fornire un solo elemento di un intero esercizio o eseguire la tecnica a una velocità o a un ritmo diverso da quello corretto. Se un coach ha bisogno di enfatizzare un determinato aspetto dell'esercizio, è opportuno assicurarsi che gli allievi comprendano chiaramente la tecnica generale che devono esercitare, non solo i singoli dettagli. Il modo più semplice per garantirlo è quello di "imbottire", come si fa con un panino, il dettaglio tra due esecuzioni complete:

1. Eseguire la tecnica/esercizio per intero;
2. Spezzettare la tecnica/l'esercizio e dimostrare uno o più dettagli;
3. Eseguire nuovamente la tecnica/esercizio per intero.

Il "panino" tutto-parte-tutto



Sono tre i momenti principali in cui usare le dimostrazioni:

1. Prima che gli allievi eseguano la tecnica. Le dimostrazioni servono solitamente a presentare un modello della tecnica che gli allievi dovranno ripetere nella fase iniziale dell'apprendimento, ma possono anche servire da promemoria su come va eseguita la tecnica;
2. Durante l'esercitazione pratica. Potrebbe essere utile interrompere una sessione in corso con un'altra dimostrazione per riportare l'attenzione degli allievi sulle caratteristiche centrali delle tecniche.
3. Come conclusione dell'esercitazione pratica. Le dimostrazioni sono spesso utilizzate per celebrare il lavoro e i risultati raggiunti dagli allievi. Una dimostrazione finale può anche andare a rafforzare gli spunti di apprendimento e i punti chiave in vista delle lezioni future.
4. Nell'eventualità di dover adattare le dimostrazioni, per esempio nel caso di allievi con disabilità visive o di altro tipo, nei prossimi capitoli di questa guida verranno riportati alcuni esempi.

► Fare domande

Le domande possono essere rivolte a singoli allievi, gruppi o intere classi. Possono essere usate per una varietà di scopi, tra cui suscitare curiosità, focalizzare l'attenzione, individuare problemi, comunicare aspettative, incoraggiare riflessione e fare una valutazione. Tra le domande tipiche di una classe di arti marziali si elencano le seguenti:

Domande che focalizzano l'attenzione

Quando agli allievi è richiesto di prestare attenzione a una caratteristica specifica di un'azione o di una dimostrazione tecnica, le domande possono servire a verificare se è stata notata o compresa, o a sollecitare una determinata risposta o una serie di risposte a riguardo, per esempio:

- “Qual è il calcio che sostituisce questa tecnica di braccio?”
- “Qual è la differenza principale tra un pugno ben eseguito e uno eseguito male?”

Domande che stimolano gli allievi a prestare attenzione

Le domande di seguito riportate possono servire a far riflettere gli allievi su ciò che stanno facendo, o a pensare alle implicazioni delle loro azioni, per esempio:

- “Perché hai eseguito la sequenza in questo modo piuttosto che nel modo in cui lo avevi pianificato prima?”
- “Che cosa, secondo te, c’era di buono nel tuo tentativo precedente e che cosa potresti migliorare?”

Domande che valutano la conoscenza e la comprensione

È un modo semplice ed efficace per valutare in modo informale la comprensione di un argomento da parte degli allievi, magari per rivedere qualcosa che è stata fatta in precedenza, per verificare le conoscenze di base degli argomenti in questione o per testare la comprensione di un nuovo concetto. Per esempio:

- “Qual è l’espressione giapponese per definire quella mossa?”
- “Quali sono i punti chiave che ricordi della lezione della scorsa settimana?”

Domande che invitano a porsi delle domande

Oltre a consolidare le conoscenze, le domande rappresentano una sfida per gli allievi affinché pensino in maniera più approfondita ai principi e alle questioni che sono alla base delle arti marziali. Questo potrebbe implicare il lancio di una sfida agli allievi affinché pensino in modo diverso, proponano soluzioni a problemi sostanziali o discutano dei valori:

- “Perché nelle arti marziali si fa l’inchino?”
- “Come potresti adattare le tecniche contro avversari di corporatura diversa dalla tua?”

Domande che sviluppano abilità di auto-valutazione e valutazione a pari livello

Le arti marziali possono svolgere un ruolo attivo nello sviluppo delle abilità e le domande, se attentamente selezionate, possono aiutare gli allievi a individuare gli spunti pertinenti:

- “Perché pensi che questa sia una buona sequenza di tecniche?”
- “Come potresti migliorare la tua prestazione per il futuro?”

Ecco alcuni principi che possono aiutare a porre domande efficaci:

- Fare domande chiare e concise;
- Utilizzare un vocabolario appropriato;
- Assicurarsi che tutti gli allievi riescano ad ascoltare;
- Evitare che si risponda in massa;
- Consentire più di una risposta prima di concludere;
- Dare a tutti la possibilità di rispondere;
- Tenere in considerazione le abilità di tutta la classe;
- Fare domande seguendo un ordine logico;
- Concedere un po' di tempo agli allievi per pensare e rispondere;
- Essere tolleranti con le risposte sbagliate.

► **Pratiche sicure di allenamento**

La sicurezza degli studenti dovrebbe essere una delle priorità dei coach. Essere consapevoli dei pericoli potenziali e prestare attenzione durante l'allenamento riduce notevolmente il rischio di incidenti. È importante ricordare che la sicurezza ha una doppia sfaccettatura: durante la lezione gli allievi devono sentirsi sicuri da un punto di vista fisico e devono anche sentirsi al sicuro dentro di sé, e di questo ne è responsabile il coach.

In questa sezione verranno messi in evidenza gli ambiti principali da tenere in considerazione per la sicurezza degli allievi durante una lezione di arti marziali.

Aree al chiuso

- Controllare se il pavimento è sporco, se ci sono liquidi od oggetti rotti prima che arrivino gli allievi. Verificare inoltre che il pavimento non sia bagnato, lucidato eccessivamente o altrimenti scivoloso.
- Assicurarsi di sapere dove si trova il kit di pronto soccorso.

Abbigliamento, gioielli e capelli

- I bambini sono più sensibili agli eccessi di caldo e di freddo rispetto agli adulti.
- Dovrebbero indossare indumenti che li tengano al caldo in caso di clima freddo e abiti larghi e

leggeri a basse temperature.

- Non si indossano gioielli durante una lezione di arti marziali.
- I capelli lunghi vanno legati bene.

Ambiente protetto

- Il coach deve essere in grado di tenere d'occhio tutti gli allievi in ogni momento e stare sempre attento a individuare i problemi qualora ne sorgessero.
- Lo spazio per l'allenamento deve essere accuratamente controllato prima dell'inizio della lezione, in particolare per eliminare eventuali oggetti appuntiti, spazi vuoti tra i pannelli del tappeto e gli oggetti a ridosso dello spazio di allenamento.
- Nello spazio dedicato all'allenamento non sono consentite scarpe utilizzate per gli ambienti esterni mentre gli ausili per la mobilità devono essere puliti prima di entrare.
- È fondamentale conoscere la salute dei propri allievi ed eventuali deficit, disabilità o condizioni particolari.
- Insegnare a tutti gli allievi le procedure di sicurezza in modo che conoscano le regole e la prassi in caso di emergenza.
- È importante avere sempre a portata di mano gli ausili medici necessari.

Che cosa rende grande un coach è una domanda che esiste da molto tempo. È complicato dare una risposta perché non esiste una ricetta unica per il successo e uno stesso approccio non vale per tutti i coach e gli allievi. Tuttavia la ricerca e la saggezza dei coach esperti ci hanno aiutato a individuare alcune strategie utili che hanno un grande impatto sulla pratica del coaching.

► In sintesi

- Il kit di un coach deve essere dotato di molti strumenti in grado di rispondere a singole esigenze e situazioni.
- Il buon coaching richiede una varietà di competenze di insegnamento, ovvero dare istruzioni e spiegazioni, dimostrare, porre domande e fare in modo che gli allievi siano al sicuro durante l'allenamento.
- La capacità di fornire istruzioni chiare e precise è fondamentale affinché gli allievi abbiano un'idea precisa delle attività che devono svolgere.

- Le spiegazioni per essere efficaci devono essere concise, semplici ed esplicite.
- Le dimostrazioni visive fanno da complemento ad altre forme di coaching, fornendo un'immagine chiara di quello che si deve apprendere.
- Le domande suscitano curiosità, focalizzano l'attenzione, aiutano a individuare i problemi, comunicano le aspettative, incoraggiano la riflessione e valutano le conoscenze.
- Il coach deve sempre assicurarsi che gli allievi siano al sicuro e si sentano al sicuro durante l'allenamento.

Strategie per migliorare le tecniche di coaching

Potrebbe dirmi per favore da che parte devo proseguire?

Dipende veramente da dove vuole arrivare.

Non mi importa molto dove...

Allora non importa da che parte va.

Lewis Carroll, Alice nel paese delle meraviglie

► **Premessa**

Questa sezione fornisce consigli pratici su come migliorare l'esercizio del coaching. Dà alcuni suggerimenti su come chiarire e usare il potere degli obiettivi e della pianificazione come parte dell'insegnamento delle arti marziali di qualità, in particolar modo con le persone disabili. È altresì la dimostrazione che gli stili di coaching non sono verità assolute ma si dovrebbero adattare alle diverse circostanze. I coach efficaci sono anche osservatori efficaci dell'apprendimento e dello sviluppo dei propri allievi. Esiste un numero infinito di modi per continuare ad apprendere e migliorare. Il viaggio di un coach non ha mai fine.

► **Obiettivi**

Gli obiettivi sono importanti, aiutano i coach a concentrarsi su ciò che vogliono ottenere dalle proprie lezioni, dando uno scopo e una direzione al proprio lavoro. Saranno di aiuto anche per decidere il contenuto più appropriato di una lezione, i metodi di insegnamento, le modalità di inclusione e i materiali.

Esistono diversi obiettivi potenziali per i coach che insegnano a persone con e senza disabilità nelle arti marziali. Per esempio:

- insegnare l'autodifesa;
- supportare l'apprendimento delle tecniche di arti marziali;

- stimolare la comunicazione;
- promuovere i valori delle arti marziali;
- incrementare la forma fisica o il condizionamento;
- migliorare le abilità sociali e la collaborazione;
- aumentare il senso di emancipazione;
- divertirsi;
- prepararsi per la competizione;
- migliorare le capacità di movimento;
- costruire la fiducia in se stessi e nel proprio corpo;
- prepararsi agli esami e alle verifiche;
- prepararsi a seminari inclusivi (inter/nazionali).

Obiettivi diversi richiedono diverse attività e metodi, quindi selezionare gli obiettivi giusti è importante!

► Pianificazione

Ad Abraham Lincoln viene attribuito il detto: “Chi non si prepara, si prepara a fallire”; vale la pena ricordare questo consiglio. Il coaching è un’attività “pensante” e la pianificazione aiuta i coach a pensare durante le lezioni. In realtà redigere un piano formativo per una lezione può tornare particolarmente utile in quanto offre una panoramica pianificata della lezione e fornisce un semplice ausilio mnemonico nel corso di essa. Allo stesso tempo fa riflettere in modo più approfondito su come strutturare la lezione. Le lezioni inclusive prevedono in genere partecipanti con storie e abilità diverse, quindi un’adeguata pianificazione aiuterà il coach a essere preparato a tale diversità (comprese le differenze culturali e di genere durante una lezione).

Alcune delle domande da tenere in considerazione quando si fa una pianificazione possono essere:

- Qual è lo scopo/obiettivo della lezione?
- Qual è lo scopo delle tecniche da insegnare?
- Come posso mostrare la rilevanza/importanza di tale obiettivo?
- Quali attività possono aiutarmi a raggiungere questo scopo?

- Quali metodi di insegnamento si adattano meglio all'obiettivo?
- Quali disabilità/condizioni mediche saranno presenti durante la lezione? In che modo dovrei prepararmi? Di quali risorse avrò bisogno? Come posso utilizzare al meglio lo spazio disponibile per la lezione?
- Come posso integrare tutti i livelli (condizionali e di grado) nella mia classe?
- Quale vocabolario dovrei usare? Devo adeguare la mia comunicazione ad alcuni allievi?

Un utile punto di partenza potrebbe essere quello di predisporre uno schema per stilare il piano formativo delle lezioni. Di seguito un esempio.

Schema di piano formativo delle lezioni

Disabilità, deficit o condizioni mediche nel gruppo

Obiettivo o obiettivi / Punti focali della lezione e tecniche

Contenuto della lezione
Premessa / Riscaldamento

Parte centrale

Rilassamento e riflessioni

Attrezzatura / Risorse

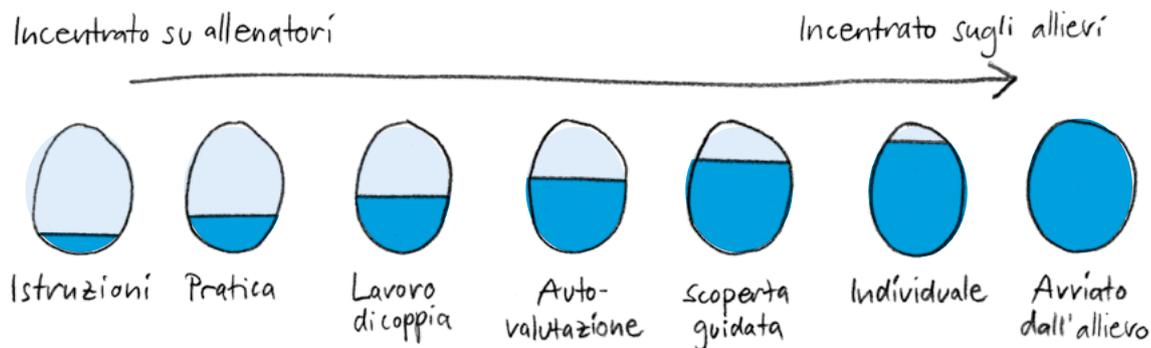
Adattamenti per assicurare
l'inclusione

► Stile

I metodi di coaching sono i modi in cui viene comunicato o presentato il contenuto di una lezione. Lo stile di insegnamento determina pertanto *il modo* in cui viene organizzata una lezione piuttosto che *quello* che viene insegnato. Tutti i coach hanno stili e metodi che preferiscono e su cui tendono a fare affidamento la maggior parte delle volte. Inoltre, le arti marziali si basano spesso su approcci incentrati sul coach, in cui gli allievi seguono le istruzioni e imparano cercando di copiare gli allievi più esperti. La ricerca suggerisce, tuttavia, che fare buon coaching significa adattare la metodologia per adeguarsi alle varie situazioni. Alcuni gruppi potrebbero richiedere al coach di dare istruzioni e orientamento mentre altri potrebbero richiedere meno orientamento ma che vengano offerte agli allievi maggiori opportunità per scoprire se stessi.

Si consiglia di consultare la sezione dedicata alle pratiche inclusive, tra cui il modello "STEP". È importante dedicare del tempo a riflettere su come meglio adattare il proprio stile di insegnamento per soddisfare le esigenze degli allievi.

Esiste un numero di metodi di coaching a dir poco infinito. Tale varietà potrebbe essere pensata come una linea continua tra approcci incentrati sul coach e approcci incentrati sull'allievo:



Stile	Obiettivi Possibili	Esempio di Coaching
Istruzioni	Ginnastica Pratica della tecnica Apprendimento delle tecniche	Seguire le istruzioni del coach per eseguire determinate tecniche
Pratica	Ginnastica Pratica delle tecniche Apprendimento delle tecniche	In gruppi di quattro praticare tecniche ed esercizi stabiliti dal coach
Lavoro di coppia	Abilità sociali Abilità di osservazione Analisi delle tecniche	A coppia praticare determinate tecniche, seguendo i punti chiave definiti dal coach
Auto-valutazione	Abilità collaborative Abilità di osservazione Analisi delle tecniche	Il coach dà alle coppie/gruppi di allievi un foglio su cui sono scritti i criteri delle tecniche e degli esercizi
Scoperta guidata	Abilità cognitive Analisi delle tecniche Risoluzione dei problemi	Gli allievi lavorano su possibili scenari di auto-difesa, ciascuno inizia da una posizione diversa
Individuale	Abilità cognitive Abilità di pianificazione Pratica delle tecniche	Ogni allievo prova a eseguire un kata/forma
Avviato dall'allievo	Abilità cognitive Abilità di pianificazione Lavoro autonomo	I singoli allievi ricercano un argomento correlato alle arti marziali, come la storia di uno stile

► Osservazione

Una delle cose migliori che i coach possono fare per migliorare l'esercitazione pratica è guardare oltre i confini della propria palestra e trascorrere un po' di tempo osservando gli altri. I coach di grande esperienza e competenza rivelano di continuo nuove abilità e principi ma anche i coach meno esperti possono essere fonte di ispirazione e riflessione. Si può anche imparare da coach di arti marziali con disabilità e anche gli esperti appartenenti a diversi contesti, come insegnanti di scuola e coach di sport diversi, possono dare ispirazione per nuove modalità di lavoro genuinamente nuove e stimolanti.

L'osservazione diventa ancora più preziosa quando un coach collabora con un amico o un collega, in modo tale che ciascuno possa osservare la modalità di insegnamento dell'altro e discutere le strategie di miglioramento. Oltre a imparare guardando e parlando con altri esperti, è utile guardare film e leggere materiale pertinente. Se considerate l'inclusività un aspetto importante, allora è utile dedicare del tempo ad approfondire la conoscenza di quei partecipanti che hanno difficoltà fisiche e di altro tipo. Questo vi aiuterà ad acquisire la sicurezza e ad avere le conoscenze, le abilità e la comprensione necessarie per mettere a disposizione un'esperienza marziale davvero positiva.

► Feedback

La ricerca mostra che dare un feedback è uno dei metodi più preziosi per aiutare gli allievi a imparare. Permette di conoscere se hanno eseguito più o meno bene un determinato compito nonché i modi per migliorare. A differenza dell'elogio, incentrato più sull'allievo che sull'esercizio, dare un feedback offre agli allievi la possibilità di comprendere in maniera tangibile ciò che hanno fatto bene, a che punto sono arrivati e come possono migliorare.

Potrebbe accadere di voler evitare di dare un feedback ai praticanti di arti marziali che hanno una disabilità, per paura che questo possa danneggiare la loro autostima o fiducia. Ma non c'è assolutamente alcuna prova tangibile del fatto che dare un feedback possa nuocere alla stima o alla fiducia, al contrario, rafforza queste qualità perché dimostra che il coach apprezza l'allievo di arti marziali e vuole aiutarlo a progredire e migliorare. Sulla base delle evidenze, sembra che un feedback costruttivo sia:

In riferimento all'obiettivo

Un feedback in riferimento all'obiettivo indica che l'individuo che riceve il feedback ha un obiettivo stabilito e sta intraprendendo delle azioni per raggiungerlo. Tali obiettivi dovrebbero basarsi sugli obiettivi della lezione (vedi sopra). Gli allievi possono non avere chiari gli obiettivi specifici di un esercizio o di una lezione, quindi è fondamentale ricordare loro che esistono quegli obiettivi e quei criteri in base ai quali verranno valutati e valuteranno loro stessi.

Due domande che si possono fare per verificare se il proprio feedback ha centrato davvero gli obiettivi sono: "Quali sono i miei obiettivi specifici?" and "Che cosa devo fare per raggiungere il mio obiettivo?"

Trasparente

Un feedback efficace è concreto, mirato e utile, fornisce informazioni fruibili. "Molto bene!" o "Hai sbagliato questo..." non sono feedback utili, in quanto non dicono agli allievi che cosa devono fare o cambiare nello specifico e in che modo. Un orientamento poco chiaro crea ambiguità e comprensione confusa.

Immediatamente fruibile

I coach efficienti sono consapevoli del fatto che un feedback immediatamente fruibile sulle cose che sono andate bene è tanto importante per un allievo quanto un feedback sulle cose che invece non sono andate bene. Un feedback che non porta ad alcun cambiamento nel comportamento finisce per essere ridondante: è importante che serva da stimolo! Che cosa vogliamo che facciano diversamente da come lo fanno? Che cosa devono fare per migliorare? Più dettagliati e specifici sono i punti di azione e meglio è.

Dare un feedback durante la lezione è particolarmente importante per gli allievi con disabilità visive, le descrizioni che gli altri allievi fanno sul comportamento del resto del gruppo possono servire da stimolo, compresi gli errori.

Facile da usare

Anche se un feedback è fornito in specifico riferimento agli obiettivi, è trasparente e immediatamente fruibile, non ha grande valore se gli allievi non riescono a capirlo o ne sono sopraffatti.

Un feedback efficace deve essere trasmesso in una forma accessibile, specialmente se gli allievi hanno difficoltà di apprendimento o di comunicazione. Un feedback molto tecnico confonderebbe un principiante. Troppi feedback possono essere controproducenti. È meglio aiutare gli allievi a concentrarsi su uno o due elementi chiave della dimostrazione invece di permettere che le informazioni li travolgano “come un fiume in piena”.

Le informazioni fornite in questo documento potranno aiutare ad adattare gli approcci comunicativi alle diverse abilità. È importante non generalizzare troppo sulle disabilità e non dare per scontato che un solo approccio sia sufficiente. Per esempio, alcuni allievi non udenti o con problemi di udito potrebbero beneficiare della presenza di un interprete del linguaggio dei segni (anche se è bene ricordare che esistono diversi linguaggi dei segni differenti tra loro, quindi questo non sempre aiuta) mentre altri semplicemente dal guardarvi mentre parlate (gran parte di coloro che leggono il labiale non usa i segni e viceversa). È inoltre importante essere consapevoli che un interprete del linguaggio dei segni potrebbe non sapere nulla di arti marziali. Quindi è bene che impariate alcuni segni per aiutare l'allievo a concentrare l'attenzione su di voi e sulla vostra tecnica. In ogni caso, dedicare un attimo per verificare se i partecipanti con capacità sensoriali o comunicative limitate abbiano compreso è in genere tempo ben speso.

Immediato

In generale se gli allievi ricevono precocemente un feedback sulle proprie prestazioni, questo risulterà ancora più efficace per il loro apprendimento. Nello specifico, la probabilità che gli allievi traggano beneficio da un feedback ricevuto prima di passare all'esercizio successivo è alta. Non aspettate fino alla fine della lezione: il feedback è di poco valore se viene dato quando l'esercizio o l'attività non sono più “freschi” nella memoria. Naturalmente non è sempre possibile dare agli allievi un feedback nel momento in cui viene in mente ma prima si dà e meglio è.

I benefici di questo genere di feedback sono particolarmente evidenti nel caso di allievi con disabilità cognitive e difficoltà di apprendimento, tutti però trarranno il massimo da un feedback se è tempestivo.

Contestuale

Non è possibile separare un feedback dall'apprendimento: migliore è la qualità dei feedback da parte di un coach, migliore sarà la performance degli studenti. Dare un feedback sull'apprendimento dei processi comportamentali e di pensiero richiede un livello di attenzione individualizzata che i coach, nel corso di una lezione tradizionale (con gli allievi allineati, che svolgono tutti lo stesso esercizio), non sono in grado di fornire. Si avrà bisogno di esplorare modi alternativi di osservare, parlare e dare un riscontro ai propri allievi.

Coerente

Gli allievi sono in grado di modificare la propria esecuzione solo se le informazioni fornite a tutti sono coerenti, accurate e affidabili. Questa coerenza si applica alla comunicazione che avviene sia con i singoli allievi sia con la classe nel suo complesso, ed è particolarmente importante quando l'insegnamento è rivolto a partecipanti con diverse abilità in un contesto inclusivo, quando un coach è tentato a non "dirla tutta" a un allievo (nella convinzione errata che dalle persone disabili ci si deve aspettare di meno) o si preoccupa che dare un feedback solo ad alcuni allievi possa apparire come un favoritismo oppure che essere eccessivamente critico nei confronti di qualcuno possa scoraggiare altri.

Dare feedback coerenti apre le porte della comunicazione e della fiducia tra allievo e coach e i benefici che ne derivano vanno in entrambe le direzioni. Gli allievi avranno migliore comprensione di ciò che stanno facendo bene e di ciò che invece richiede più impegno, mentre i coach possono avere un'idea dei punti di forza e di debolezza generali degli allievi e di ciò che qualcuno potrebbe trovare problematico.

Lo stesso vale per le persone disabili. Potrebbe essere necessario semplificare il modo in cui si formula un concetto oppure usare immagini o un vocabolario più descrittivo anche se i vostri feedback rimarranno uno dei mezzi più importanti per rendere piacevole la partecipazione e migliorare le prestazioni.

► Apprendere

La ricerca dimostra che i coach migliori hanno una profonda conoscenza della propria materia e quando questa conoscenza viene a mancare, l'impatto sull'apprendimento degli allievi è significativo. Un aiuto mirato ai coach può essere efficace per consentire loro di avere una maggiore comprensione di quegli ambiti di cui hanno una conoscenza debole.

Ecco alcune utili risorse online sul tema del coaching che sono di particolare rilevanza per il coaching inclusivo:

- The Inclusion Club: <http://theinclusionclub.com/>
- Sutton Trust – What makes great teaching?
<https://www.suttontrust.com/research-paper/great-teaching/>
- UK Coaching – Research Summaries for Coaches
<http://www.ukcoaching.org/resource/research-summaries-coaches>
- Sport Science Collective – Coaching Science Series. <https://youtu.be/-hwGsw7n3TI>
- Royal Society of Arts – ANIMATE. <https://youtu.be/u6XAPnuFjJc>
- TED – Education. <https://youtu.be/iG9CE55wbtY>
- ICSSPE – Physical Education Free Resources
<http://www.icsspe.org/content/physical-education>
- <https://www.sportpartnershipw.co.uk/uploads/socially-inclusive-coaching-9.pdf>
- Women in Sport/UK Coaching. Socially Inclusive Coaching
<http://www.ukcoaching.org/resource/coaching-women-socially-inclusive-coaching>
- iCoachKids – A Truly Inclusive Society needs Fully Inclusive Sport
<http://www.icoachkids.eu/diversity-and-inclusion-in-sport.html>
- Lydia Zijdel Foundation – Specialised in Teachers Training Courses for Martial Arts and Psychophysical Empowerment trainers in teaching people with disabilities
<http://lydiazijdelfoundation.com>

► In sintesi

- Essere chiari sulle proprie finalità e sulle proprie intenzioni infonde un senso di direzione e di scopo, nonché fiducia sia negli allievi che nei coach.
- La pianificazione aiuta i coach a realizzare i propri obiettivi e aiuta a individuare ciò che è necessario per raggiungerli.
- I diversi stili di coaching possono variare a seconda degli individui e dei contesti ma l'obiettivo resta sempre lo stesso: promuovere l'apprendimento. In generale, non esiste uno stile di coaching migliore di altri: il coaching migliore è in grado di riflettere le esigenze di una specifica situazione.
- Pertanto i giudizi importanti emersi durante una lezione hanno alla base un'osservazione attenta e consapevole.
- Un feedback efficace è un feedback costruttivo.
- Esiste un numero infinito di modi per continuare ad apprendere e a migliorare: la formazione di un coach non ha fine.

Che cosa sono le arti marziali e perché sono importanti?

Nella loro essenza più profonda le arti marziali non sono altro che modi per prevenire lesioni o essere uccisi. Alla massima aspirazione le arti marziali sono percorsi di conoscenza del sé ed espressione di bellezza.

George Petrotta

► **Premessa**

Il termine “arti marziali” è notoriamente difficile da definire e raggiungere un consenso su quali siano le attività importanti e quali no sembra impossibile. Nella cultura popolare il termine si riferisce in genere ai sistemi di combattimento che hanno avuto origine in Asia, in parte legata alla varietà e alla raffinatezza degli stili dell’Estremo Oriente (probabilmente maggiore rispetto al resto del mondo), e in parte alla loro frequente rappresentazione nelle opere cinematografiche e televisive. Le arti marziali affondano le proprie radici nella lotta, anche se molti sono convinti che siano molto di più di questo e che diano un contributo prezioso allo sviluppo complessivo della persona. Molte arti marziali sono esplicitamente legate alle pratiche religiose e spirituali, in particolare al Buddismo Zen e al Taoismo – aspetto che continua a influenzare il modo in cui vengono insegnate ancora oggi. Il progetto PRIME fa un’affermazione più audace: le arti marziali possono promuovere l’inclusione e la partecipazione di tutti, indipendentemente dalle loro abilità.

► **Le arti marziali**

In senso più stretto, le “arti marziali” possono riferirsi a qualsiasi sistema di combattimento codificato, indipendentemente dalla sua origine. Potrebbe apparire un concetto eccessivamente inclusivo, ma in realtà indica che un gruppo eterogeneo di pratiche viene definito con un unico nome, raccogliendo una vasta gamma di persone.

Potrebbe essere utile fare una distinzione tra i diversi approcci, in modo che vi sia chiarezza rispetto alle attività a cui si fa riferimento. Si potrebbero, per esempio, raggruppare le arti marziali per Paesi, come segue:

Tai Chi, Kung Fu e Wushu	>	Cina
Judo, Karate e Aikido	>	Giappone
Pugilato	>	Gran Bretagna
Escrima/Arnis/Kali	>	Filippine
Taekwon-Do/Taekwondo	>	Corea
Sambo	>	Russia
Savate	>	Francia
Capoeira	>	Brasile
Krav Maga	>	Israele
Muay Thai	>	Tailandia
Penjak Silat	>	Indonesia

Oppure si potrebbero classificare per tradizione. Per esempio, il Tai Chi e il Qigong sono solitamente chiamati stili “morbidi” o “interni”, che si concentrano sulla pratica del chi/qi/ki (respiro, flusso di energia), su stati meditativi della mente e sul ricorso alla leva senza l’uso della forza muscolare. Karate, Taekwon-Do/Taekwondo e Judo, al contrario, sono caratterizzati da movimenti rapidi ed esplosivi, dove la forza fisica e l’agilità sono importanti. L’Aikido può essere considerato uno stile intermedio, non competitivo ma che dà pari importanza a forza, condizione e agilità.

Un altro modo di classificare le arti marziali (basato sulle idee dello scrittore italiano Daniele Boilelli) avviene in termini di cinque stili principali:

- **Arti performative**, come il Wushu cinese e la Capoeira brasiliana, che focalizzano l’attenzione soprattutto sugli aspetti estetici dell’arte;
- **Arti interne**, che enfatizzano l’apprendimento dei movimenti di base e la conoscenza di se stessi, spesso praticate individualmente senza alcun avversario. Esempi di questo approccio sono il Tai Chi cinese e il Qigong, che enfatizzano la corretta respirazione e l’equilibrio;
- **Arti di autodifesa**, che si concentrano sulla difesa personale contro l’attacco fisico. Se quasi tutte le arti marziali includono l’autodifesa tra i propri obiettivi, queste arti vi pongono particola-

- re enfasi. Esempi di arti di autodifesa sono il Krav Maga israeliano e il Jiu-jitsu giapponese;
- **Arti da combattimento**, che utilizzano tecniche da combattimento per la difesa militare. Tutte le forze armate studiano i movimenti di base delle arti marziali e alcune, come le forze speciali, si sottopongono a un intenso addestramento. Il Krav Maga e il Sambo russo furono originariamente concepiti come arti da combattimento;
 - **Arti delle armi**, come il Kali filippino, la scherma europea, il combattimento con la spada cinese, il Naginata giapponese, il kendo, il kenjutsu e il bastone ferrato inglese.

Tra le arti elencate si potrebbe includere un'altra forma di arti marziali, le *arti sportive*, ovvero quelle forme di combattimento che riflettono valori come la competizione, il *fair play* e, in una minoranza di casi, il professionismo. Questa categoria rientra nella "famiglia" delle arti marziali perché in genere fa leva sulle tradizioni, le tecniche e le pratiche prese da altre arti – per esempio le pratiche spirituali orientali, gli esami di grado e le tecniche da combattimento. Inoltre le arti marziali come il Karate e il Taekwon-Do/Taekwondo presentano spesso elementi sportivi, mentre altre come il Judo giapponese e il Sumo, il pugilato e la Thai Box riguardano esplicitamente la competizione.

Fare generalizzazioni è difficile dal momento che le arti marziali sono così diverse l'una dall'altra. Tuttavia, a gran parte di esse si applica un obiettivo comune: coltivare valori positivi e particolari qualità del carattere. Per alcune arti marziali, specialmente in Asia, questo obiettivo è reso chiaro ed esplicito durante l'allenamento.

► **I benefici delle arti marziali**

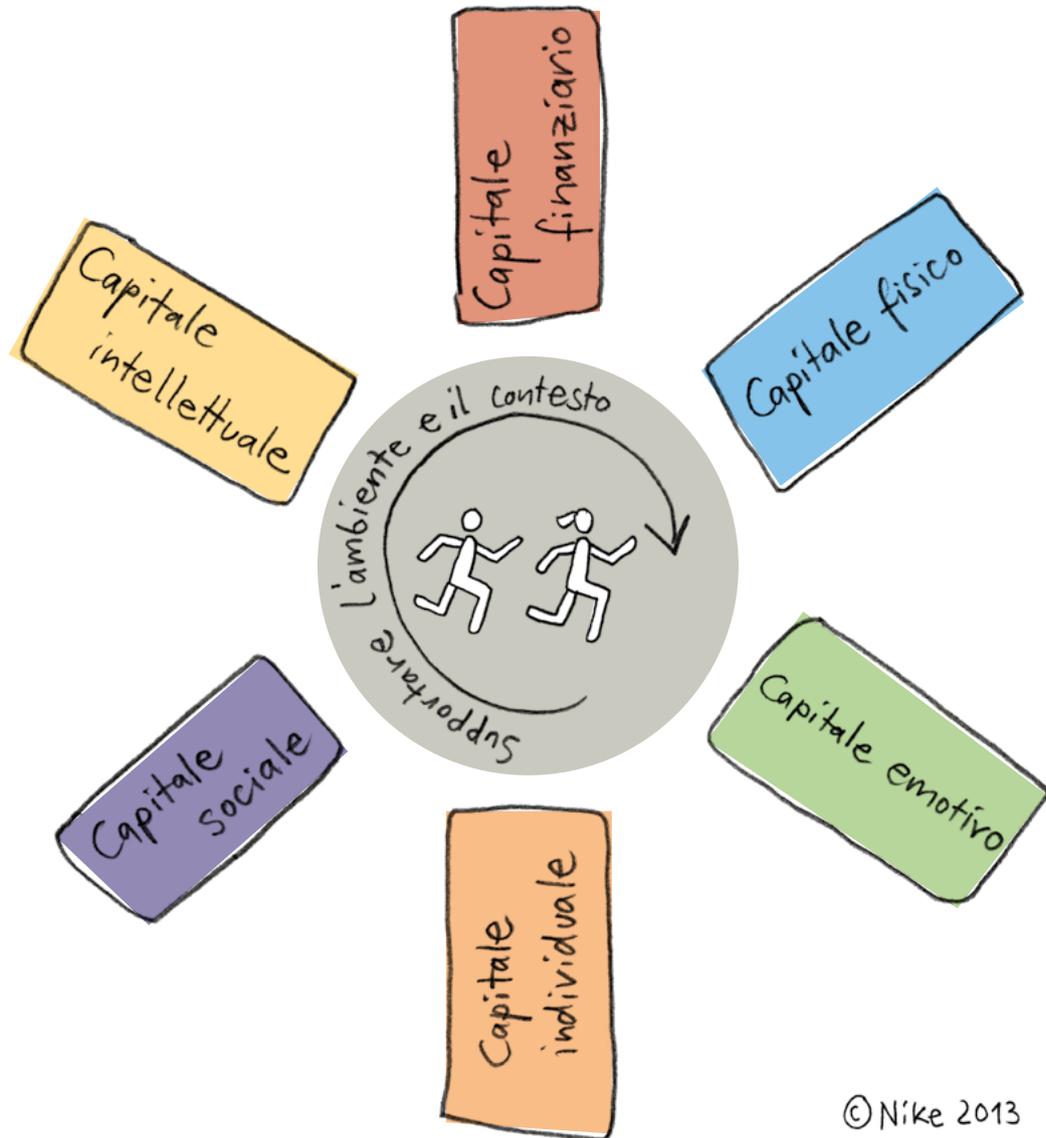
L'importanza di un'attività fisica regolare è ormai consolidata, così come le conseguenze dannose degli stili di vita sedentari. La tendenza verso l'inattività nei Paesi sviluppati e sempre più anche nei Paesi in via di sviluppo è di grande preoccupazione. Le ragioni di questa tendenza sono complesse, certo, le innovazioni nel settore industriale, automobilistico e della tecnologia dell'informazione rappresentano un fattore importante con conseguenti cambiamenti radicali nei modi in cui le persone affrontano la vita quotidiana. Le malattie non trasmissibili o le malattie legate allo stile di vita, come le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori e le malattie respiratorie croniche, sono sempre più comuni e rappresentano attualmente circa il 60% dei decessi nel mondo svilup-

pato: circa 20 milioni di persone ogni anno. L'inattività fisica è il quarto fattore di rischio principale di queste malattie, ovvero è altrettanto dannosa per la vita quanto non lo sia il fumo.

I benefici per la salute di attività fisiche come le arti marziali sono probabilmente l'esito più ovvio. Acquisire maggiore sicurezza in se stessi rappresenta un altro fattore spesso rilevato. Ricerche recenti, tuttavia, hanno dimostrato che i potenziali benefici dell'attività fisica regolare sono molto più ampi.

Il *Modello del Capitale Umano* è l'analisi più completa prodotta a oggi sugli esiti dell'attività fisica. Intende rappresentare in maniera esaustiva l'intero ambito del contributo positivo della regolare attività fisica allo sviluppo umano e al benessere.

Il *Modello del Capitale Umano* è l'analisi più completa prodotta a oggi sugli esiti dell'attività fisica. Intende rappresentare in maniera esaustiva l'intero ambito del contributo positivo della regolare attività fisica allo sviluppo umano e al benessere.



© Nike 2013

Capitale intellettuale

Miglioramenti in:

- Livello d'istruzione
- Impegno scolastico
- Velocità di elaborazione
- Funzione esecutiva/Inibizione/Flessibilità mentale
- Memoria
- Performance accademica
- Struttura e funzione cerebrale
- Concentrazione/Attenzione/Controllo degli impulsi
- Apprendimenti
- Gestione dei disturbi da deficit di attenzione/iperattività
- Gestione del declino delle facoltà cognitive legato all'invecchiamento

Capitale finanziario

Miglioramenti in:

- Reddito
- Impegno scolastico
- Successo nel lavoro
- Produttività/performance lavorativa
- Umore/Impegno/Giro d'affari

Riduzione di:

- Costi per assistenza sanitaria
- Assenteismo
- Presenteismo

Capitale fisico

Miglioramenti in:

- Abilità motorie generali
- Benessere funzionale/Forma fisica
- Benessere cardio-respiratorio
- Forza muscolare
- Adiposità/Composizione corporea
- Profilo lipidico
- Salute delle ossa/Osteoporosi
- Salute articolare
- Salute della mamma e del bambino
- Riabilitazione e guarigione
- Funzionalità del sistema immunitario
- Fasi del sonno
- Nutrizione/Alimentazione

Prevenzione/Cura di:

- Sindrome metabolica/Diabete di Tipo 2
- Mortalità globale
- Malattie cardiovascolari
- Afezioni coronariche
- Ipertensione
- Infarti
- Tumore del colon e della mammella
- Tumori del polmone, endometriale e ovarico
- Dolori alla schiena

Riduzione di:

- Cadute
- Fumo
- Gravidanze precoci
- Rapporti sessuali a rischio
- Consumo di droghe
- Dipendenza
- Suicidi

Capitale sociale

Miglioramenti in:

- Norme sociali
- Rete sociale/Relazioni positive
- Status sociale/Impegno sociale
- Inclusione e accettazione sociale
- Fiducia/lavoro di squadra/Collaborazione
- Partecipazione civica
- Uguaglianza di genere
- Uguaglianza per le persone disabili
- Riduzione del crimine, delinquenza giovanile e affiliazione a una gang
- Coesione a livello di comunità
- Pace/Comprensione/Recupero
- Superare le differenze (status socio-economico, razziale, etnico, disabilità, religioso, sessuale)
- Sicurezza e supporto

Capitale individuale

Miglioramenti in:

- Conoscenza e abilità nell'attività
- Abilità sociali/Abilità di vita/Abilità non cognitive
- Sportività
- Gestione del tempo
- Definizione degli obiettivi
- Iniziativa/Leadership
- Onestà/Integrità/Rispetto/Responsabilità
- Entusiasmo/Motivazione intrinseca
- Impegno/Auto-disciplina/Auto-controllo/Persistenza
- Assertività e coraggio

Capitale emotivo

Miglioramenti in:

- Divertimento, gradimento, soddisfazione
- Sentirsi bene
- Auto-stima
- Autonomia
- Immagine del corpo
- Motivazione intrinseca verso l'attività fisica
- Umore

Prevenzione/Cura di:

- Stress
- Depressione
- Ansia

Il Modello del Capitale Umano mostra che le arti marziali e altre forme di attività fisica sono in grado di generare preziose ricadute a livello individuale e sociale. Suggestisce che diverse attività fisiche sviluppano abilità, conoscenze e attributi personali e che tali attività migliorano il benessere delle persone e il livello formativo generale – e anche il loro valore per l'economia.

Capitale fisico

fa riferimento ai benefici diretti dell'attività fisica per la salute e la funzionalità umana, compresa la prevenzione e la riduzione di malattie e condizioni non trasmissibili come malattie cardiache, diabete di tipo 2, cancro e obesità.

Capitale emotivo

fa riferimento ai benefici sulla salute psicologica e mentale associati all'attività fisica, tra cui livelli più elevati di autostima e auto-efficienza, ridotti livelli di depressione e ansia, riduzione del senso di isolamento sociale e maggiore abilità a far fronte a eventi di stress.

Capitale individuale

qui l'attenzione si concentra sugli aspetti del carattere di una persona, per esempio competenze per la vita, capacità interpersonali e valori, che maturano attraverso la partecipazione alle arti marziali e ad altre forme di attività fisica. I benefici potenziali in questo senso includono il miglioramento del lavoro di squadra, della collaborazione, della responsabilità morale e sociale e della resilienza.

Capitale sociale

è il risultato che si ottiene quando persone, gruppi, organizzazioni e società civile si avvicinano grazie alla partecipazione all'attività fisica, che nutre sia il comportamento pro-sociale che l'inclusione sociale.

Capitale intellettuale

fa riferimento ai guadagni cognitivi ed educativi che sempre di più sono legati alla partecipazione all'attività fisica, in particolare i suoi effetti sul funzionamento cognitivo, sulla prestazione correlata a specifiche materie scolastiche e sul rendimento accademico generale.

Capitale finanziario

qui l'attenzione è incentrata sulla sostenibilità economica, sull'occupabilità, sulla redditività, sul rendimento lavorativo e sulla produttività, insieme a costi sanitari ridotti e meno assenteismo e presentismo (quando le persone al lavoro mostrano un basso livello di produttività), di conseguenza di regolare attività fisica.

La combinazione unica delle attività che costituiscono le arti marziali suggerisce quale sia il loro potenziale a migliorare ciascuno di questi ambiti. Purtroppo vi sono prove crescenti del fatto che gli stili di vita inattivi sono più comuni tra le persone disabili rispetto al resto della popolazione e che questo sia associato a un ampio spettro di problemi di salute, quali malattie non trasmissibili, obesità, malattie mentali, difficoltà motorie ed esclusione sociale. La combinazione della disabilità e di queste problematiche di salute può creare un circolo vizioso che limita ulteriormente la funzionalità e l'indipendenza di una persona. Ciò significa che promuovere l'attività fisica tra le persone disabili è ancora più importante di quanto non lo sia per la popolazione generale.

Inoltre le persone disabili sono spesso percepite come impotenti, indifese e incapaci di proteggersi. Sono spesso obiettivi di violenza domestica (sessuale), compresa la violenza istituzionale, bullismo, discriminazione e crimini violenti tra cui omicidio, aggressione, stupro e rapina. Dalla ricerca si scopre che le persone disabili hanno più probabilità di essere vittime di abusi e bullismo rispetto alla popolazione generale, e questo è particolarmente vero nel caso di bambini e persone anziane. È ovvio che per i gruppi di persone disabili prendere parte a esperienze marziali avrebbe benefici pratici a livello sia individuale sia sociale.

► In sintesi

- Le arti marziali hanno origine in diverse parti del mondo e ciascuna ha caratteristiche, scopi e valori propri.
- La partecipazione alle arti marziali può apportare immensi benefici, tra cui il miglioramento alla salute fisica e mentale, dell'autostima e lo sviluppo di rapporti di amicizia.
- Le persone disabili tendono a essere meno attive dal punto di vista fisico e con uno stato di salute peggiore rispetto agli altri, quindi la loro partecipazione alle arti marziali risulterebbe particolarmente vantaggiosa.

Che cosa c'è da sapere sull'inclusione?

Da soli possiamo fare così poco, insieme possiamo fare così tanto.

Helen Keller

► **Premessa**

Sebbene l'inclusione inneschi ampie discussioni nel mondo dello sport e nelle società, sussistono ancora preoccupazioni, incomprensioni e ansie sul significato che assume per i coach. In questo capitolo è possibile trovare informazioni utili sui dibattiti avviati in tema di inclusione. Si spera che più i coach apprenderanno in materia di inclusione e relativi principi chiave, meno incerti saranno nel metterla in pratica.

► **Modelli di disabilità**

La disabilità è un termine generico che include deficit, limitazioni nelle attività e restrizioni nella partecipazione. Di conseguenza, secondo la *Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute*, esistono condizioni di salute, condizioni personali e fattori ambientali che diventano cruciali per definire la disabilità; tuttavia, i concetti di disabilità variano in tutto il mondo. Di seguito esploreremo in maniera concisa quattro approcci autorevoli per la comprensione della disabilità:

- il modello medico;
- il modello sociale;
- il modello biopsicosociale;
- il modello dei diritti umani.

Il modello medico

Il modello medico riguarda la limitazione e la perdita della funzionalità. L'idea alla base è che l'individuo ha bisogno di ridurre il proprio deficit.

Il linguaggio utilizzato nelle argomentazioni sul modello medico è spesso rivolto solo alla condizione in sé: parole come “paralizzato” venivano usate per riferirsi agli individui – era il deficit a definire la persona nei diversi contesti della propria esistenza. La terminologia rifletteva la visione del modello medico.

Il modello sociale

Il modello sociale è seguito al modello medico e ha posto grande enfasi sulla difesa dei diritti delle persone disabili. Tale modello non si concentrava unicamente sull'individuo, ma anche sui cambiamenti richiesti alla società. La disabilità non veniva più definita dal corpo di una persona: era il risultato delle barriere che ci si trovava ad affrontare nell'interazione con fattori ambientali e attitudinali. La disabilità era un concetto scaturito dal modo in cui la società era strutturata, ovvero una società che teneva in scarsa o addirittura nessuna considerazione le persone con un deficit.

Il modello sociale era spesso associato a un linguaggio dove “le persone sono al primo posto”, in cui la persona era posta prima della disabilità, rafforzando il principio secondo cui la disabilità non dovrebbe né etichettare né tanto meno definire qualcuno.

Il modello biopsicosociale

Nel 2002 l'*Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)* ha pubblicato la *Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF)*, un sistema di classificazione che considerava la disabilità e la funzionalità come concetti multidimensionali correlati a funzioni e strutture corporee, attività, partecipazione e fattori ambientali.

Questo approccio concettualizzava il livello di funzionalità dell'individuo, rappresentandolo come un'interazione dinamica tra di esso e le sue condizioni di salute, i fattori ambientali e i fattori personali. È un modello di disabilità biopsicosociale basato sull'integrazione dei modelli sociali e medici della disabilità.

Il modello dei diritti umani

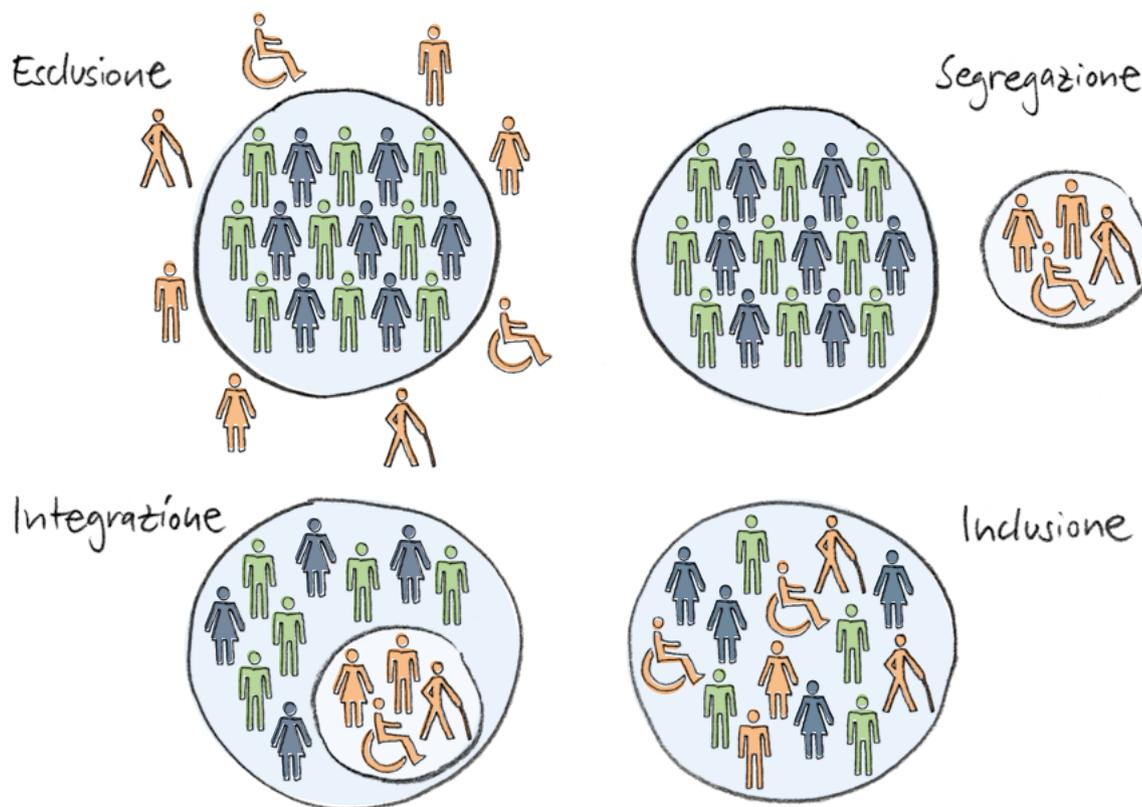
Il modello dei diritti umani è tratto dalla *Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità*. Questo trattato internazionale è stato il primo ad affrontare i diritti delle persone disabili, riconoscendone sia l'equità che la diversità. Sostenuto da una forte ideologia attivista,

il modello dei diritti umani poggia sulle fondamenta del modello sociale della disabilità, dove le persone disabili sono soggette alle pratiche invalidanti della società.

Il valore di questo passaggio verso una prospettiva dei diritti umani sta nel promuovere l'importanza di facilitare l'accesso per le persone disabili alle libertà fondamentali, che sono per lo più date per scontate. Sotto l'egida del modello dei diritti umani, la partecipazione allo sport è un diritto umano fondamentale. L'articolo 30 della Convenzione, in riferimento alla "Partecipazione alla vita culturale, alle attività di svago e ricreative e allo sport", illustra chiaramente come le persone disabili abbiano il diritto di partecipare alle attività sportive come chiunque altro. Ciò ha evidenziato la necessità di fornire politiche e pratiche inclusive che supportino il coinvolgimento delle persone disabili nello sport. Tali misure incorporano formazione e istruzione adeguate per i coach, al fine di creare ambienti di coaching più inclusivi e di alta qualità.

Ciascuno di questi quattro modelli di disabilità esprime un'ideologia che determina il modo di percepire le persone disabili e ne influenza gli atteggiamenti nei loro confronti. La figura nella pagina successiva mostra i diversi tipi di relazione tra gruppi di persone con e senza disabilità all'interno della società.

Contrastare gli effetti dell'esclusione, segregazione, integrazione e inclusione



Il modello biopsicosociale abbraccia il modello sociale e alcuni degli aspetti del modello medico. I modelli sociali e biopsicosociali della disabilità mirano a fornire spazi inclusivi in cui l'ambiente viene adattato ai bisogni dell'individuo. Ciò offrirà pari opportunità di accesso a tutti gli individui, comprese le persone disabili, che saranno in grado di condividere le stesse condizioni, strutture e possibilità di tutti gli altri.

► Linguaggio

Perché il linguaggio è importante?

Alcuni individui ritengono che non sia necessario usare solo un linguaggio considerato educato o inoffensivo (politicamente corretto), è altresì importante tenere presente che il linguaggio acquisisce l'etichetta di offensivo per una ragione: le parole e i concetti utilizzati per descrivere una disabilità hanno tutti la propria storia e specifiche implicazioni per le persone disabili.

Linee guida generali per parlare di disabilità

- Riferirsi alla disabilità di una persona solo quando è rilevante per la conversazione che si sta sostenendo. Per esempio, non fare domande del tipo “Quale problema hai?” – o qualcosa di simile – se fuori luogo. Non fare riferimento alle persone in termini generali o generici come “la ragazza sulla sedia a rotelle”.
- Quando si parla di ambienti dove si trovano alloggi per le persone disabili, usare il termine “accessibile” piuttosto che “per disabili” o “handicappati”. Per esempio, fare riferimento a un parcheggio accessibile piuttosto che a un “parcheggio per disabili o handicappati” o a un “bagno accessibile” piuttosto che a un bagno per disabili.
- Usare il termine “disabilità” ed eliminare i seguenti termini dal proprio vocabolario quando si parla con o riguardo a persone disabili: “portatori di handicap”, “diversamente abili”, “storpio/zoppo”, “vittima”, “ritardato”, “infermo”, “poverino”, “sfortunato” o “bisogni speciali”.
- Avere una disabilità non significa essere necessariamente coraggioso, pavido, speciale o sovrumano. Le persone disabili sono uguali a chiunque altro. Non è raro che una persona disabile abbia un talento, una capacità o un'abilità particolare.
- Va bene usare parole o frasi come “disabilità” o “persone disabili” quando si parla di problemi di disabilità. Se siete insieme a queste persone, chiedete loro quale termine preferiscono.
- Quando si parla di persone senza disabilità, è bene non riferirsi a loro come “normali” o “sane” perché le persone disabili potrebbero sentirsi come se hanno qualcosa che non va oppure “anormali”. Tutte le persone, con e senza disabilità, alternano stati di buona salute e stati di malattia.

- In caso di dubbi, chiamate per nome una persona disabile.

Ogni lingua e Paese scelgono la terminologia più appropriata da utilizzare.

► **Promuovere la partecipazione attraverso politiche inclusive – Un percorso verso la diversità**

Il quadro giuridico internazionale sui diritti umani contiene strumenti per combattere specifiche forme di discriminazione, compresa la discriminazione contro le donne, le popolazioni indigene, i migranti, le minoranze, le persone disabili, i gruppi razziali e religiosi, l'orientamento sessuale e l'identità di genere. Queste sono le caratteristiche principali protette dalle politiche sull'equità promosse in quasi tutti i Paesi del mondo. Le politiche di equità e anti-discriminazione sono allineate al modello biopsicosociale promosso dall'OMS. Tuttavia, le politiche sono diverse nei diversi Paesi e pertanto le caratteristiche da esse contemplate possono variare.

L'approccio "Percorso verso la diversità" descrive i passaggi necessari per co-creare una società in cui la diversità è diffusa e l'accessibilità è universale. Prima di tutto è essenziale riconoscere i diritti di ogni persona: questo dovrebbe essere il primo passo da intraprendere per *inclusivizzare* pratiche e attività. Spesso la mancanza di consapevolezza e/o la stigmatizzazione sociale devono essere affrontate e trascese. Il secondo passo è la pratica di *inclusivizzazione*. *Inclusivizzare* è un verbo che è alla base della volontà, delle intenzioni, delle azioni e delle risorse necessarie per aumentare l'accessibilità per le persone disabili e per altri gruppi emarginati. La "pratica di *inclusivizzazione*" riconosce la necessità di cambiare la pratica oppure di formare le persone per adattare le pratiche esistenti ai fini dell'inclusione delle persone disabili.

Queste prime due fasi facilitano i processi di una società in cui la diversità è diffusa ma che è pronta e ha la volontà di includere tutti, indipendentemente da fattori quali abilità, sesso o genere e cultura. L'integrazione delle pratiche inclusive migliorerebbe lo status sociale della diversità.



► Un approccio al coaching inclusivo

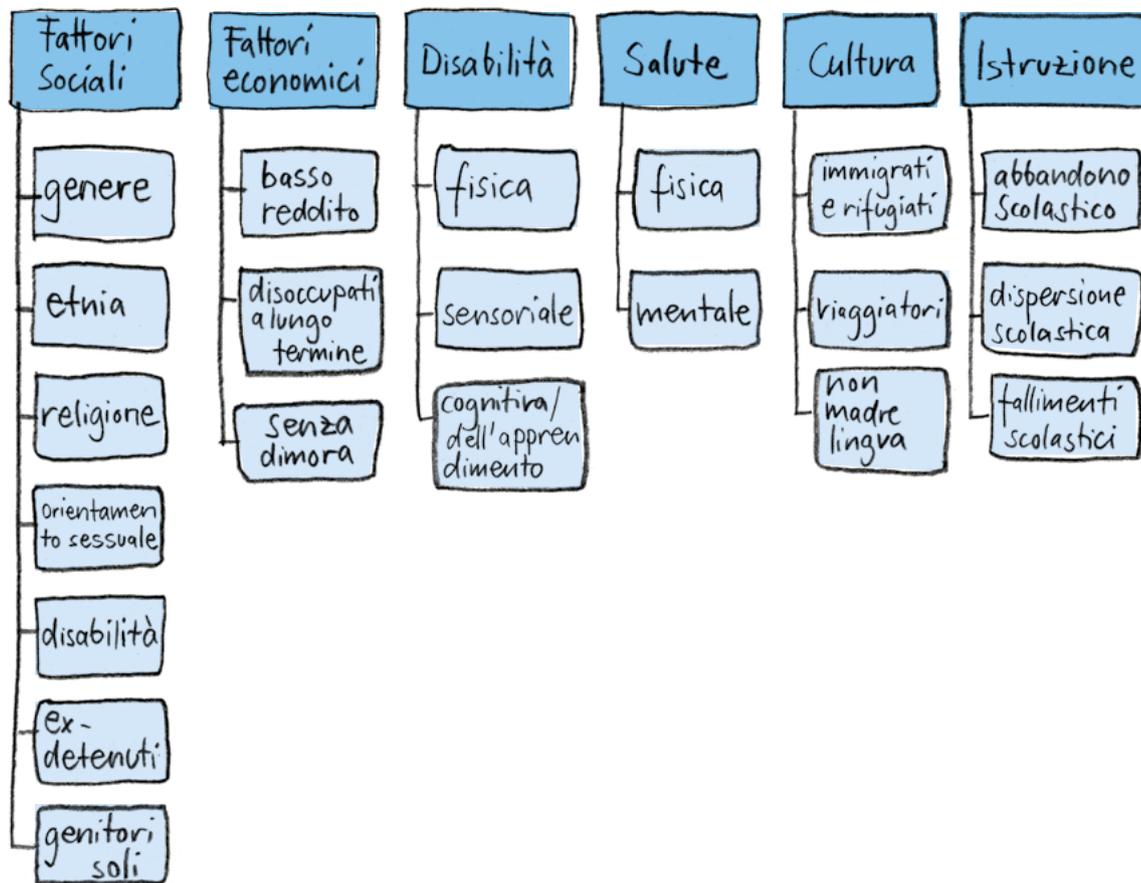
La società comprende una varietà di persone. Secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, circa il 15% della popolazione mondiale ha una disabilità. Circa il 10% delle persone con disabilità nascono disabili, mentre la maggioranza diventa disabile tra i 18 e i 65 anni. Le persone disabili non sono persone "diverse"; loro sono noi anche se la marginalizzazione, a volte definita anche *esclusione sociale*, riguarda loro. Questo significa essere relegati ai margini della società per mancanza di diritti, risorse e opportunità. Crea vulnerabilità, ovvero esposizione a una serie di possibili danni e incapacità di *interrelazionarsi* in maniera adeguata.

Esistono barriere che impediscono ad alcune persone di essere partecipi nella società in maniera equa; queste persone vengono talvolta definite come persone con minori opportunità. Tali barriere riguardano i gruppi all'interno di una determinata cultura, contesto e storia che sono a rischio di discriminazione multipla per vari motivi, tra cui:

- caratteristiche personali;
- ragioni quali il sesso, l'età, l'etnia, la religione o il credo, lo stato di salute, la disabilità, l'orientamento sessuale, l'identità di genere, l'istruzione o il reddito;
- perché vivono in determinate località geografiche.

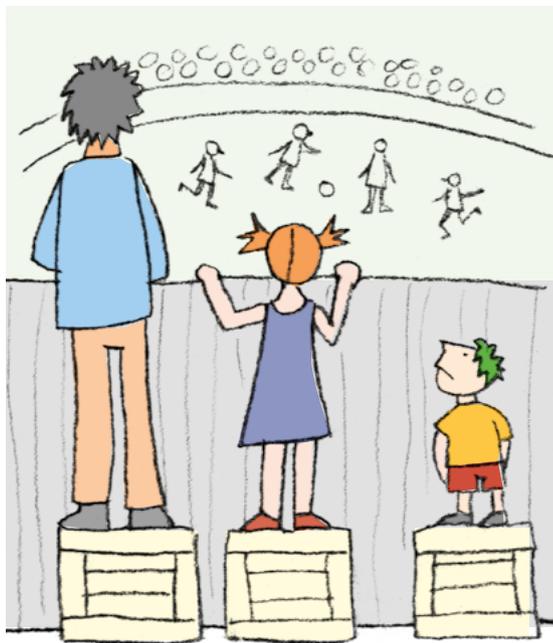
La loro appartenenza a tali gruppi o addirittura l'essere percepiti come appartenenti a questi gruppi aumenta il rischio di disuguaglianza nell'accesso ai diritti e nell'uso dei servizi, quali istruzione, occupazione, salute, assistenza sociale e abitativa, parità di retribuzione, tutela dalla violenza domestica o istituzionale e giustizia.

Le ragioni dell'emarginazione



È interessante notare che sebbene molti di coloro che partecipano alle arti marziali rientrano in queste categorie, i coach non sono ancora formati per la loro inclusione. È importante invece cominciare a cambiare questa difficile situazione, offrendo opportunità di partecipazione alle arti marziali alle persone disabili.

La differenza tra uguaglianza ed equità



Uguaglianza

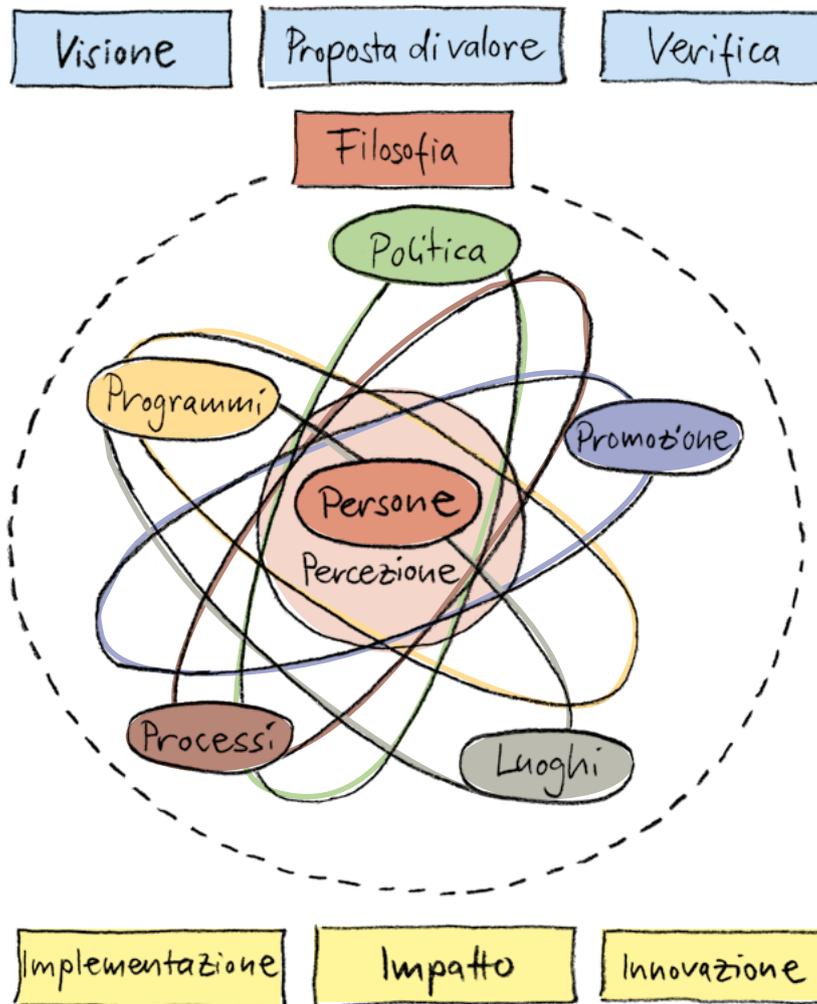


Equità

► In che modo iniziamo a *inclusivizzare*?

Il processo di *inclusivizzare* va oltre l'atto di sensibilizzare o frequentare un corso e barrare una casella in un questionario, bensì significa spostare l'etica dell'organizzazione mirando all'impegno verso i propri beneficiari e sforzandosi di soddisfare le esigenze di tutti, laddove possibile. Lo *UTMF (Universal Transformational Management Framework)* di seguito riportato è stato sviluppato per supportare le organizzazioni nella comprensione del proprio status e nell'atto di *inclusivizzare* i propri servizi. Contribuisce al processo fornendo quattordici ambiti e strategie aziendali che garantiscano un ruolo centrale dell'inclusione e della diversità nell'organizzazione. Lo *UTMF* trova applicazione pratica nelle procedure di pianificazione, applicazione e valutazione di un'organizzazione e il suo valore centrale sta nell'orientare lo sviluppo affinché sia integrale ed equilibrato.

Universal Transformation Management Framework (UTMF)



Lo UTMF è uno strumento di gestione che mira a promuovere il cambiamento comportamentale, stimolando la conoscenza e rafforzando la riflessione sugli atteggiamenti e le pratiche organizzative.

Lo UTMF è composto da quattordici elementi, tutti fattori essenziali che i *fitness manager* dovrebbero riconoscere e, se necessario, affrontare al fine di *inclusivizzare* l'erogazione dei servizi. Questi quattordici elementi possono essere suddivisi in tre fasi che riguardano la teoria del cambiamento comportamentale:

- **3 V:** *Verifica, proposta di valore e visione.* Questi elementi riguardano le organizzazioni nella fase di contemplazione, in cui riflettono sulla necessità di essere più inclusivi. Questo preludio porterà idealmente a intervenire con un'azione.
- **8 P:** *Filosofia (Philosophy), processi, politiche, persone, percezione, programmi, luoghi (places) e promozione.* Gli 8 P seguono i 3 V e sono gli elementi orientati all'azione. Sono le componenti che l'organizzazione può modificare e implementare al fine di apportare cambiamenti e offrire un servizio universale.
- **3 I:** *Implementazione, impatto e innovazione.* Questi elementi salvaguardano le nuove pratiche che portano inclusione dentro l'organizzazione, pertanto sono considerati pratiche di manutenzione.

Tenendo conto di tutti i principi sopra riportati, si può utilizzare la *Scala della Partecipazione di Hart* per determinare su quale "gradino" poggia il vostro programma di allenamento e per stabilire fini e obiettivi per renderlo più inclusivo. La scala è stata sviluppata per i programmi rivolti ai giovani ma si può applicare a tutti i gruppi. Vede la partecipazione come un processo di condivisione.

Secondo Roger Hart, sociologo di UNICEF, che ha originariamente sviluppato la scala, la partecipazione è un diritto fondamentale. L'elemento chiave è il processo decisionale. La partecipazione ha quindi la forma di una scala, con diversi livelli di coinvolgimento in progetti che vanno dalla non partecipazione alla piena partecipazione.

Scala della Partecipazione di Hart



► Il modello STEP

La cosa peggiore del maltempo è indossare l'abbigliamento sbagliato!

Billy Connolly

Uno degli approcci più semplici e intuitivi utilizzati per adattare le attività fisiche alle esigenze di tutti i partecipanti è il modello STEP – *Space, Task, Equipment, and People* sviluppato da Ken Black e Pam Stevenson. Stando al modello è possibile apportare cambiamenti a un'attività a cui prendono parte:

- partecipanti di età diverse;
- persone con e senza disabilità nel gruppo;
- ragazze e ragazzi che partecipano insieme.

Lo strumento STEP può essere utilizzato per aiutare a organizzare e riflettere su come adattare e modificare le attività, e anche cambiare il modo in cui vengono insegnate le arti marziali. Questo semplice sistema aiuta gli allievi ad adattare le attività a seconda delle proprie abilità, rendendole più semplici o più impegnative.

Di seguito i principi generali di base dello strumento STEP:

STEP	Esempi
Space (spazio)	<p>Aumentare o diminuire la dimensione dell'area di attività; variare la distanza da coprire per adattarsi a diverse abilità o livelli di mobilità; utilizzare la zonizzazione (gli allievi vengono accorpate sulla base delle loro abilità e quindi hanno più opportunità di partecipare).</p>
Task (esercizio)	<p>Assicurarsi che tutti abbiano le stesse opportunità di partecipare (per esempio spezzettare le tecniche complesse in parti più piccole se ciò aiuta gli allievi a sviluppare più facilmente le proprie capacità); assicurarsi che gli allievi abbiano tutti l'opportunità di mettere in pratica le proprie abilità o componenti in maniera individuale o con un partner prima di metterle in pratica con il gioco di squadra.</p>
Equipment (attrezzatura)	<p>Aumentare o diminuire la quantità di attrezzatura per adeguarsi alle abilità o alla fascia di età degli allievi o al tipo di tecnica da mettere in pratica; offrire diverse possibilità per permettere agli allievi di partecipare in modi diversi (per esempio usando un palloncino per imparare a colpire, una sedia a rotelle per muoversi); l'uso di un campanello o di palle sonore può aiutare l'inclusione di alcuni allievi.</p>
People (persone)	<p>Accorpate in piccoli gruppi gli allievi con abilità simili; bilanciare il numero dei componenti dei gruppi sulla base della capacità complessiva del gruppo, ovvero potrebbe essere preferibile fare un gioco a squadre con un numero diverso di giocatori per squadra al fine di facilitare l'inclusione di alcuni allievi e massimizzare quella di altri.</p>

Tali principi si possono applicare alle singole arti marziali, come segue:

Lo strumento STEP applicato al **KARATE**:

STEP	Esempi
Space (spazio) S	Organizzare i gruppi in base alle tipologie di disabilità e con l'assistenza di allievi senza disabilità; Concedere più o meno spazio a coloro che usano la sedia a rotelle.
Task (esercizio) T	Pianificare le attività in base alle abilità degli allievi; Allenare gli allievi a sviluppare equilibrio e coordinazione; Aiutare gli studenti ad acquisire la consapevolezza su come prendere la giusta distanza dall'avversario: questo è di cruciale importanza sia per l'autodifesa sia per l'efficacia dell'attacco; Insegnare movimenti semplici e codificati estratti da kata/forme per mantenere la concentrazione e aiutare a memorizzare tutto il kata/forma; Allenare e applicare movimenti tecnici a coppie per sviluppare la fiducia reciproca e il feedback; Per coloro che usano la sedia a rotelle, esercitare le funzioni articolari per la parte superiore del corpo; fare gli esercizi in coppia (non necessariamente due persone sulla sedia a rotelle) per sviluppare gesti tecnici.
Equipment (attrezzatura) E	Usare colpitori da box e slam ball per sviluppare la forza; Utilizzare tappetini morbidi per allenare la coordinazione e l'equilibrio; Usare fasce colorate da applicare alle maniche/pantaloni per aiutare la coordinazione a sinistra e a destra; Per gli allievi non vedenti e ipovedenti, utilizzare un cicalino per aiutare a sviluppare il senso dello spazio e della direzione; Per gli allievi con difficoltà di apprendimento, usare dei disegni (da appendere a pareti/specchi) dove vengono scritti i nomi delle tecniche.
People (persone) P	Iniziare a lavorare in piccoli gruppi composti da allievi con disabilità simili e successivamente ampliare i gruppi, integrando gli allievi con varie abilità; Svolgere sia formazione mirata sia formazione generale, includendo tutti gli allievi, con e senza disabilità.

Lo strumento STEP applicato al **JUDO**:

STEP	Esempi
Space (spazio) 	<p>Aumentare l'area disponibile per coloro che usano la sedia rotelle; Segnare l'area di randori (pratica del combattimento) e sperimentare aumentando e diminuendo lo spazio disponibile; Suddividere l'area di pratica in zone per il kata/forme, esercizi a terra, proiezioni e randori, e chiedere agli studenti di eseguire a rotazione le attività.</p>
Task (esercizio) 	<p>Spezzare la proiezione nei suoi elementi: assicurare la presa, sbilanciare, iniziare a proiettare, proiettare; Individuare i vari livelli di una stessa abilità di base, per esempio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) in ginocchio, a turno, cercare di sbilanciare l'avversario; 2) in ginocchio, contemporaneamente, cercare di sbilanciarsi a vicenda; 3) in piedi, a turno, cercare di sbilanciare l'avversario; 4) in piedi, contemporaneamente, cercare di sbilanciarsi a vicenda. <p>Le persone che usano la sedia a rotelle faranno gli esercizi dalla sedia a rotelle, mentre le persone che usano deambulatori potrebbero necessitare di supporto aggiuntivo.</p>
Equipment (attrezzatura) 	<p>Usare un tappetino morbido di protezione quando si iniziano a praticare le cadute e le proiezioni; Allenare il corpo a essere leggero per la proiezione, usando le cinture; Provare a fare <i>randori</i> senza fusciasca per sperimentare i diversi modi di controllare il corpo dell'avversario.</p>
People (persone) 	<p>Sperimentare le tecniche in coppie formate da persone di abilità e livelli di esperienza simili o diversi (fasce colorate).</p>

Lo strumento STEP applicato all'Aikido **AIKIDO**:

STEP	Esempi
Space (spazio)	Con l'aiuto degli allievi rimuovere alcuni pannelli del tappeto per accogliere le persone in sedia a rotelle ma fornire tappetini agli allievi senza disabilità che verranno proiettati.
Task (esercizio)	Fare in modo che le persone con diversi livelli di abilità lavorino insieme. Se un allievo disabile è seduto su un tappetino, farlo lavorare in coppia con un altro che deve allenare le tecniche di camminata sulle ginocchia.
Equipment (attrezzatura)	Mettere dei campanelli sul Jo (bastone) e sul Bokken (spada) per gli allievi ipovedenti. Accorciare i Bokken e i Jo per le persone in sedia a rotelle o per le persone di bassa statura.
People (persone)	Dimostrare una tecnica su un allievo disabile e a turno far eseguire la tecnica sui coach.

Lo strumento STEP applicato al **TAEKWON-DO /TAEKWONDO**:

STEP	Esempi
Space (spazio)	Usare pareti numerate o colorate oppure coni colorati per insegnare e assistere gli allievi a cambiare direzione.
Task (esercizio)	Usare pannelli o cartoncini illustrati per mostrare visivamente la configurazione della lezione in programma e le attività che gli allievi dovranno svolgere.
Equipment (attrezzatura)	Usare frecce sul pavimento o tappetini calpestabili per praticare le posizioni e allenare l'equilibrio e la fiducia nei movimenti.
People (persone)	Consentire agli allievi che hanno bisogno di supporto aggiuntivo di portare con sé il proprio caregiver/addetto al sostegno/coach sul tappeto, il quale può incoraggiarli sia a livello verbale che visivo a eseguire e completare gli esercizi con la sua guida.

Il modello STEP fa parte dello *Inclusion Spectrum*:



Le diverse sezioni del grafico hanno i seguenti significati:

Attività aperte – Tutti possono partecipare

Tutti svolgono la stessa attività dove l'ambiente e l'attrezzatura sono poco e per niente adattati; le attività aperte sono per loro natura inclusive, di modo che si adeguino alle abilità di ogni partecipante. Per esempio, tutti possono partecipare alla fase di riscaldamento o rilassamento e ai giochi di movimento collaborativi o non strutturati.

Attività modificate – Cambiare per includere

Tutti giocano allo stesso gioco o svolgono la stessa attività ma le regole, l'attrezzatura o l'area di attività sono adattate per incoraggiare l'inclusione di tutti gli individui, indipendentemente dalle loro abilità. Per esempio, si otterranno risultati migliori esercitando le cadute con l'uso di tappetini e di bottiglie di plastica disposte intorno a essi, oppure di attrezzatura come polsini colorati (fare riferimento al modello STEP per la modifica delle attività) o di tappetini più spessi.

Attività parallele – Gruppi di abilità

Sebbene gli studenti svolgano un'attività comune, ognuno segue il proprio ritmo a seconda del proprio livello, lavorando in gruppi sulla base delle proprie abilità. Per esempio, un gruppo potrebbe esercitare una tecnica di blocco del braccio o del polso in versione da seduti o in piedi, oppure una tecnica di blocco in una qualsiasi versione che sia la più adatta alle proprie abilità. Una considerazione da fare sull'approccio parallelo è che le abilità possono cambiare a seconda dell'attività, per esempio, qualcuno che esegue la versione complessa di una tecnica di calci può unirsi a un altro gruppo per praticare le proiezioni oppure andare in supporto a questo, sostituendo le tecniche di calci con tecniche manuali. Le attività parallele rappresentano un'opportunità per lo sviluppo progressivo di una tecnica, che può essere insegnata in varie postazioni nell'area di allenamento.

Attività separate o alternate

Ci sono occasioni in cui potrebbe essere meglio per un allievo allenarsi da solo o con qualcuno che abbia la stessa disabilità. Un esempio potrebbe essere il cosiddetto allenamento *elite squad*, ovvero quando un allievo che è di recente diventato disabile ha bisogno di aumentare la propria fiducia nel coach in una situazione privata prima di unirsi agli altri.

▶ Usando i giochi

I giochi, come attività APERTA nello specifico, offrono a un coach inclusivo l'opportunità di valutare le capacità e le abilità di ogni allievo. Durante un'attività APERTA un coach inclusivo farà in modo che tutti possano partecipare. Attività APERTA significa che non è necessario fare domande alle persone in merito alla propria abilità o disabilità ma piuttosto se ne fa una valutazione.



Alcuni giochi sono degli enigmi che richiedono una riflessione astratta: l'abilità di vedere uno spazio e immaginare tutto quello che ne fa parte.

Fare giochi di squadra insegna la collaborazione e il compromesso. Gli allievi possono apprendere modi per dare supporto ai componenti della squadra affinché raggiungano un obiettivo e l'interdipendenza delle persone e degli schemi mentre si allenano.

Lavorare insieme, sia in coppia sia in gruppo o in un gioco, aiuta gli allievi a imparare a rispettare le idee altrui. Sviluppano abilità sociali e competenze sociali, che sono obiettivi fondamentali dell'istruzione. Gli allievi, nel gioco collaborativo, imparano a contribuire agli sforzi congiunti. Imparano anche come risolvere i problemi, lavorando insieme per trovare una soluzione.

I giochi individuali incoraggiano l'autonomia e l'iniziativa e stimolano la competenza, l'indipendenza e l'autostima. I giochi individuali insegnano le competenze per la vita, l'auto-resilienza, i concetti di relazione spaziale, stabilità ed equilibrio.

I giochi rappresentano per un allievo un'opportunità di apprendimento delle abilità sociali in quanto si lavora in collaborazione con un compagno.

► In sintesi

- Comprendere i modelli di disabilità e le questioni linguistiche aiuta il coach ad acquisire sicurezza quando lavora con allievi diversi.
- È importante riconoscere che cambiare cultura e atteggiamenti può essere difficile, quindi concedete a voi stessi e alla vostra associazione il tempo di cambiare se volete diventare più inclusivi.
- Il modello STEP offre un quadro pratico per comprendere l'inclusione nelle arti marziali, nonché un *continuum* di modi per includere gli allievi con abilità diverse.
- Le attività pianificate possono essere aperte, modificate, parallele o separate a seconda delle esigenze degli allievi e delle intenzioni del coach.

Che cosa sono le arti marziali inclusive e perché sono importanti?

Quando tutti sono inclusi, tutti vincono.

Jesse Jackson

► Premessa

Le arti marziali asiatiche erano tradizionalmente associate allo sviluppo di persone forti e sagge e si fondavano sui principi conosciuti come le “Sette Virtù del Bushido” o la Via del Guerriero: determinazione, benevolenza e compassione, rettitudine nel comportamento e nelle azioni, sincerità, integrità, onestà e responsabilità. È interessante notare come questi principi siano in linea anche con i moderni valori sportivi, ovvero valori che motivano l’inclusione nelle arti marziali. Questi principi sono fortemente correlati alla filosofia educativa che coltiva inoltre lo sviluppo del carattere, dei valori e delle competenze per la vita.

Le sette virtù del Bushido

義

GI

Integrità e onestà

礼

REI

Comportamento retto

勇

YU

Determinazione

名誉

MEIYO

Giusta azione

仁

JIN

Benevolenza e compassione

真

MAKOTO

Sincerità

忠義

CHU

Responsabilità

► La Via – Evoluzione continua

L'evoluzione continua è fondamentale per la "Via" delle arti marziali, la quale offre i sani vantaggi dell'attività fisica per la vita. Il sistema delle cinture colorate riflette l'evoluzione continua che è il cuore delle arti marziali. Anche dopo aver ottenuto l'ambita cintura nera, il sistema dei Dan sta a significare che l'apprendimento e la pratica non hanno fine.



► La Via – Inclusione

Come nel modello STEP, l'introduzione dei sistemi delle cinture colorate e delle fusciascche colorate era un metodo utile per distinguere i livelli tecnici dei partecipanti e per suddividerli per grado di abilità. Dalle cinture bianche alle cinture nere e oltre, tutti possono allenarsi insieme, mettendosi in fila, mentre il coach offre un allenamento differenziato per livello tecnico. Gradi diversi possono eseguire la stessa tecnica in modo diverso a seconda del livello. Un coach opera quindi con interventi di coaching sia per gruppo di competenze che a livello individuale. Questa è l'essenza della pratica inclusiva e si adatta molto bene ai principi di STEP.

► La Via – Un'arte marziale tradizionale ma in continuo cambiamento

Le arti marziali sono tra gli sport più praticati nel mondo. Uno studio condotto nei Paesi dell'Unione europea ha dimostrato che le arti marziali sono nella *top ten* degli sport più praticati in un

contesto di palestra. Le arti marziali vengono sempre di più insegnate a scuola, ai giovani vulnerabili e agli anziani. Sebbene gran parte delle arti marziali abbia delle caratteristiche in comune (per esempio, un combattimento che coinvolge un avversario reale o immaginario), le qualità strutturali dei diversi stili variano in maniera considerevole. Oltre ai ben noti stili cosiddetti “tradizionali”, quali Judo, Karate, Kung Fu e Taekwon-Do/Taekwondo, esistono sistemi più orientati allo sport quali Sambo, Kickboxing e le Arti Marziali Miste, nonché innumerevoli arti marziali meno conosciute. Esistono differenze tecniche e tattiche distintive di ciascun tipo di arti marziali (per esempio, leve e proiezioni *in contrapposizione* a pugni e calci). Le arti marziali variano profondamente per origine culturale e storica e sebbene gli stereotipi popolari associno generalmente le arti marziali all’Asia, gran parte delle culture identifica alcuni sistemi di combattimento come indigeni.

Vi sono prove di un crescente uso delle arti marziali quale volano di coinvolgimento e inclusione delle persone disabili in ambienti fisici e sociali. Le arti marziali vengono solitamente insegnate attraverso un unico programma di valutazione tecnica (passaggio di grado) che viene insegnato a bambini e adulti allo stesso modo.

Tutti gli allievi dovrebbero avere la possibilità di essere stimolati con sfide divertenti e realizzabili. Se non c’è divertimento o sfida, o la sfida non è realizzabile, è molto probabile che l’allievo abbandoni l’arte marziale. Ciascun gruppo diverso di allievi richiede quindi un programma adattato alle proprie esigenze, e lo stesso vale per le persone disabili. Gli allievi con difficoltà di apprendimento tendono a imparare a un ritmo più lento rispetto ad altri, quindi per questi l’insegnamento dovrebbe avere un ritmo più lento in cui la tecnica viene spezzettata in più parti. Gli allievi affetti da autismo potrebbero avere questa esigenza.

Gli allievi che usano la sedia a rotelle non possono tirare calci, quindi sarebbe inadeguato svolgere un programma che include i calci. Tuttavia i calci possono essere sostituiti da tecniche simili, come i colpi frontali o le gomitate al posto dei calci frontali, le gomitate circolari al posto dei calci circolari, o le gomitate dall’alto verso il basso al posto dei calci ad ascia, e così via. E l’elenco continua...

Alcuni allievi in sedia a rotelle hanno difficoltà a sporgersi in avanti o lateralmente senza cadere. Le persone affette da paralisi cerebrale possono anche avere problemi di equilibrio e potrebbero

non essere in grado di dare calci o assumere posizioni lunghe. Le persone affette da spasticità agli arti potrebbero non essere in grado di proiettare o eseguire una caduta.

Naturalmente gli studenti che vogliono diventare coach devono acquisire una conoscenza del programma nel suo complesso, comprese quelle tecniche che potrebbero non riuscire a eseguire da soli. Le persone disabili dovranno pertanto lavorare a stretto contatto con i propri coach per sviluppare questa conoscenza globale.

L'adattamento è fondamentale per garantire che tutti possano partecipare e godere dei benefici delle arti marziali.

► In sintesi

- Molte arti marziali implicano già un metodo di allenamento che può essere facilmente adattato per essere inclusivo.
- I principi di gran parte delle arti marziali sono sviluppare il carattere, il comportamento morale e la forza interiore, e conoscere se stessi, i propri punti di forza e di debolezza.
- L'apprendimento permanente è parte integrante delle arti marziali.
- Come le arti marziali, il coaching inclusivo di alta qualità riguarda lo sviluppo delle persone.

*Le arti marziali hanno il potere di cambiare
le percezioni delle persone disabili nonché il potere
di cambiarne l'esistenza.*

Dirk van der Merwe

Includere le donne e le ragazze disabili

Le donne disabili lottano sia contro l'oppressione di essere donne in una società dominata dagli uomini, sia contro l'oppressione di essere disabili in una società dominata dai normodotati.

Susan Wendell

► **Premessa**

Le donne venivano spesso escluse, in passato, dalla partecipazione a molti contesti di arti marziali, e anche adesso rappresentano una piccola minoranza in molte palestre. Per questo motivo è importante che i coach di arti marziali concentrino equa attenzione a includere entrambi i sessi.

► **Le donne e le ragazze disabili**

Il potere delle arti marziali come strumento trasformativo è particolarmente importante per le donne, specialmente per quelle disabili che si trovano potenzialmente a far fronte a una doppia discriminazione. Spesso infatti ci si riferisce a loro come persone disabili e come donne senza rendersi conto che sono esposte a discriminazione su entrambi i fronti. Negli ultimi anni le sfide, i diritti e le prospettive specifici delle donne e delle ragazze disabili hanno ricevuto maggiore attenzione e il concetto di sviluppo inclusivo è stato rafforzato grazie all'adozione dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile e l'impegno a non escludere nessuno.

Molti Stati membri dell'Ue hanno sviluppato strategie e piani nazionali sulla disabilità per l'attuazione della Convenzione sui diritti delle persone con disabilità. Tuttavia le politiche in tema di donne e ragazze disabili rimangono ancora oggi casi isolati. Le principali difficoltà si riscontrano nella raccolta di dati, nella capacità nazionale e nella mobilitazione di risorse finanziarie per promuovere i diritti delle donne e delle ragazze disabili.

La prevalenza della disabilità in gran parte dei Paesi è più alta tra le donne che tra gli uomini. Nei Paesi in via di sviluppo tre su quattro persone disabili sono donne. Si stima che solo il 12% degli uomini abbia una disabilità rispetto al 19% delle donne. Attualmente le donne e le ragazze disabili nel mondo sono 700 milioni. Il tasso più elevato tra le donne è parzialmente attribuibile a un insieme di fattori, tra cui la povertà o la dipendenza economica, l'aspettativa di vita più alta, l'insorgenza più tardiva di demenza e l'impatto esercitato dalla scarsa assistenza sanitaria alle madri, in particolare nei Paesi in via di sviluppo e nelle aree rurali.

Attualmente, solo una piccola percentuale di donne e di ragazze disabili è coinvolta nelle arti marziali, ma se si dà loro l'opportunità di partecipare e dimostrare quali risultati si possono raggiungere, le arti marziali possono aiutare a ridimensionare gli stereotipi di genere e le percezioni negative. Gli aspetti dell'autodifesa delle arti marziali svolgono un ruolo importante nell'emancipazione delle donne in quanto esse sono più spesso vittime di violenza e più frequentemente rappresentate come fasce deboli.

I dati sulla disabilità, sul sesso e sull'età sono indispensabili per comprendere la situazione delle donne e delle ragazze disabili e per dare un contributo affinché le politiche ne assicurino l'inclusione sociale e i diritti umani. Tuttavia, tali dati rimangono scarsi. Sempre più Paesi sono impegnati nella raccolta di dati sulle persone disabili ma, in genere, non si fanno distinzioni per sesso ed età. La mancanza di dati affidabili e di alta qualità rappresenta un grosso ostacolo al progresso delle politiche e dei programmi per le donne e le ragazze nello sport e in particolare nelle arti marziali.

Per comprendere veramente quanto sia importante concentrare l'attenzione sulle donne e le ragazze disabili nelle arti marziali, di seguito vengono evidenziate alcune iniziative realizzate negli ultimi venticinque anni.

La *Dichiarazione di Brighton* su donne e sport (1994) è stata la prima iniziativa internazionale legata allo sport a dichiarare che: "Le pari opportunità di partecipazione e coinvolgimento nello sport, sia a scopo di svago sia ricreativo, promozione della salute o alta prestazione, rappresentano il diritto di ogni donna indipendentemente da razza, colore, lingua, religione, credo, orientamento sessuale, età, stato civile, disabilità, credo politico o affiliazione, origine nazionale o sociale".

Quarantaquattro donne (solo il 5%) hanno gareggiato nei Giochi Paralimpici di apertura del 1960 di tiro con l'arco, atletica, nuoto, tennis da tavolo e scherma su sedia a rotelle. Il divario di partecipazione tra gli atleti di sesso femminile e quelli di sesso maschile si è comunque ridotto nel corso delle ultime due Paralimpiadi, con un riduzione soprattutto del campo maschile. A Rio, nel 2016, a gareggiare in ventidue sport diversi sono state 1.671 atlete disabili – un numero da record: più del doppio rispetto a Barcellona, nel 1992, dove ne gareggiarono 700. Prima di allora non esistevano dati aggregati per sesso. Il Judo ha debuttato alle Paralimpiadi di Seoul nel 1988 e da allora è sport ufficiale in tutti i Giochi, e ad Atene nel 2004 è stata aggiunta la categoria femminile. A Rio, nel 2016, quarantasette donne (il 35%) hanno partecipato alle competizioni paralimpiche di Judo.

Le esigenze e i ruoli specifici delle donne disabili sono stati esplicitamente inseriti nel Programma di azione mondiale per le persone disabili (1982), che le riconosce come un gruppo speciale in riferimento alle specifiche barriere che incontrano nell'accesso all'assistenza sanitaria, all'istruzione e all'occupazione. Le Regole standard delle Nazioni Unite per le pari opportunità delle persone disabili (1993) hanno anche richiamato l'importanza di prestare particolare attenzione alle donne nel raggiungimento delle pari opportunità per le persone disabili. La Dichiarazione e la Piattaforma d'azione di Pechino (1995) hanno altresì individuato le azioni specifiche che i governi dovrebbero adottare per garantire l'emancipazione delle donne e delle ragazze disabili in vari settori. Ciò ha permesso all'inclusione di disabilità di entrare nel dibattito generale su come superare le barriere all'emancipazione e alla promozione sociale che si pongono per donne e ragazze.

Sulla base di questi impegni pregressi, la *Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone disabili* riconosce le molteplici forme di discriminazione a cui donne e ragazze disabili sono soggette. Si rivolge in particolare a entrambi le categorie (cfr. articolo 6 di seguito riportato) contestualmente ad altri articoli mirati alla partecipazione nelle attività sportive e ricreative. Il preambolo prevede inoltre azioni positive per garantire che le donne e le ragazze disabili possano godere appieno e in maniera equa di tutti i diritti umani e le libertà fondamentali. In questo modo: "Riconoscendo che le donne e le ragazze disabili sono spesso soggette a un rischio più alto di violenza, lesioni o abusi, abbandono o trattamento negligente, maltrattamento o sfruttamento sia all'interno che all'esterno della propria abitazione" e "Sottolineando la necessità di integrare la prospettiva di genere in tutti gli sforzi per promuovere il pieno godimento dei diritti umani e delle libertà fondamentali da parte delle persone disabili".

► **Articolo 6 – Donne disabili**

1. “Gli Stati parte riconoscono che le donne e le ragazze disabili sono soggette a discriminazione multipla e a tale riguardo adottano misure per garantirne il pieno ed equo godimento di tutti i diritti umani e delle libertà fondamentali”.
2. “Gli Stati parte adottano tutte le misure di merito per assicurare il pieno sviluppo, la promozione sociale e l’emancipazione delle donne, al fine di garantirne l’esercizio e il godimento dei diritti umani e delle libertà fondamentali enunciati nella presente Convenzione”.

Le iniziative internazionali e dell’Unione europea sopra menzionate non riflettono la complessità dell’*intersezionalità* di genere e disabilità con altri fattori quali l’età, l’etnia e le crisi umanitarie, ma contribuiscono a renderci consapevoli delle barriere che le donne e le ragazze disabili incontrano quando intraprendono le arti marziali ai fini di difesa personale.

► **In sintesi**

- La disabilità prevale tra le donne rispetto agli uomini.
- Le donne e le ragazze disabili sono soggette a una doppia discriminazione.
- Le arti marziali sono particolarmente adatte a donne e ragazze disabili dal momento che la partecipazione può aiutare a ridimensionare gli stereotipi di genere e le percezioni negative correlate alla loro disabilità.
- I diritti delle donne e delle ragazze sono un argomento affrontato da molte politiche internazionali, ma il numero limitato di dati disponibili attualmente impedisce ulteriori progressi.

Migliorare il coaching inclusivo?

*Gli errori si possono sempre perdonare,
se si ha il coraggio di ammetterli.*

Bruce Lee

► **Premessa**

L'obiettivo di un coach di arti marziali spesso va oltre l'insegnamento di tecniche specifiche per aiutare lo sviluppo degli allievi come esseri umani. Il coach inclusivo cerca di farlo in un'atmosfera e in un clima di inclusività, in cui tutti possano partecipare, imparare e divertirsi.

► **Le qualità del coaching**

Un buon coach è anche un leader, un facilitatore, un insegnante, un mentore, un esaminatore, un consigliere, un educatore, un valutatore e un ambasciatore di arti marziali, ma soprattutto è un professionista. Oltre a insegnare le arti marziali, un coach aiuta gli allievi a sviluppare e costruire la fiducia in se stessi attraverso l'allenamento marziale. Un coach ha un piano. È necessario sviluppare qualità, abilità e competenze essenziali per diventare un buon coach di arti marziali inclusive.

Abilità tecniche

La conoscenza e l'esperienza di ciò che si insegna sono aspetti cruciali. Un coach deve essere comunicativo, tecnicamente corretto e in grado di trasmettere importanti conoscenze.

Abilità e competenze professionali

Qualifiche, un'abilitazione all'insegnamento, formazione di primo soccorso, un controllo da parte delle autorità competenti se necessario, la salvaguardia e la tutela degli allievi vulnerabili e lo sviluppo professionale continuo sono tutti di vitale importanza. Il coach può inoltre trarre vantaggio dalla comprensione della scienza alla base del coaching, dell'abilità di coaching e della definizione di obiettivi realistici.

Abilità personali

Un buon coach detiene una serie di abilità personali che ne miglioreranno l'insegnamento – tra queste forse la più importante riguarda la capacità di costruire e mantenere relazioni, che è associata a una comunicazione chiara, all'empatia e alla fiducia. Un coach dovrebbe anche essere un esempio vivente dei benefici dell'insegnamento delle arti marziali, non solo nella scuola ma nella società nel suo insieme.

► Preservare gli allievi

Il principio di base dovrebbe essere che tutti possono essere inclusi, partecipare, raggiungere appieno dei risultati e vivere in prima persona le sensazioni positive che comporta il raggiungimento dei risultati. Divertimento e sfide realizzabili fanno sì che gli allievi continuino a tornare.

Una strategia che garantisca l'inclusione e che gli allievi continuino ad allenarsi consiste nell'applicare i principi "EAST" delle intuizioni comportamentali. I principi EAST fanno leva sul desiderio di stimolare un particolare comportamento nelle persone. Per fare questo e per infondere motivazione, l'approccio deve essere *Easy, Attractive, Social and Timely* (ovvero semplice, attraente, sociale e tempestivo). A tal fine è necessario fornire informazioni facili da comprendere, attraenti per gli allievi, offrire opportunità di socializzazione, in un momento opportuno per i partecipanti.

► Attività fisica attraverso le arti marziali

Gli elementi delle arti marziali inclusive

Parte del fascino delle arti marziali risiede nella diversità delle forme che assumono. Le arti marziali incorporano una vasta gamma di colpi eseguiti usando tutte le parti del corpo, spesso con particolari posizioni della mano che richiamano la forma di un'arma. La terminologia comune include *Taglio della Mano*, *Mano a Lancia* e *Pugno a Martello*. Parate e schivate sono comuni in



molte arti marziali. Parate e spazzate possono diventare proiezioni e spesso vengono insegnate insieme alle cadute e agli esercizi a terra.

Le proiezioni, le cadute, le tecniche di strangolamento e le leve possono risultare particolarmente pericolose per le persone affette da determinate disabilità, specialmente quelle che hanno le articolazioni del collo deboli, o affette da nanismo o da sindrome di Down. Sono ancora più rischiosi se gli allievi non vengono istruiti in modo *adattato* e appropriato.

Gli elementi fondamentali delle arti marziali sono quegli aspetti comuni a quasi tutti i tipi e stili e si dividono in tre gruppi principali:

Principi di base

Le tecniche di base delle arti marziali riguardano l'uso della meccanica di tutto il corpo per sviluppare velocità e potenza mantenendo l'agilità, l'equilibrio e la coordinazione (ABC – *Agility, Balance, Coordination*). Le tecniche di base sviluppano il livello di attenzione e aumentano la consapevolezza della mente e del corpo al momento dell'attacco. Includono anche riuscire a spostare il corpo per ottenere un vantaggio tattico, imparare a cadere in modo sicuro e sviluppare uno spirito indomito.

Lavoro con il partner

Lavorare con un compagno consente di approfondire la conoscenza e di comprendere il senso di distanza, obiettivo e tempismo, migliorando il controllo della tecnica. Migliora anche la comprensione della schivata, del peso e dello spostamento del corpo, delle parate, delle leve articolari, delle proiezioni, quindi ciò che significa mandare a vuoto, andare a segno, deviare i colpi e sbilanciare.

Forme

Le forme o gli schemi sono sequenze di tecniche create da generazioni precedenti di maestri per aumentare la comprensione delle arti marziali. Le forme sviluppano anche la comprensione della storia e delle radici delle tecniche marziali. Stili e tipi di arti marziali si basano spesso su queste forme o sulla reinterpretazione di una forma.

Questi sono gli elementi comuni delle arti marziali inclusive che possono essere utilizzate per aiutare lo sviluppo comportamentale, fisico, mentale ed emotivo di bambini, giovani o adulti:

Tecniche di base

Attività quali forme complete, adattate o accorciate di tecniche manuali, pugni frontali, pugni inversi, calci frontali o tecniche con il bastone.

Schivate

Attività quali forme complete, adattate o accorciate di parate, parate eseguite con il partner, parate contro colpitori o spostamenti del corpo.

Colpire con tutte le parti del corpo

Attività quali forme complete, adattate o accorciate di colpi a vuoto, colpi ai colpitori, colpi eseguiti in coppia con il partner.

Leve articolari e cadute

Attività quali forme complete, adattate o accorciate di leve articolari, strangolamenti, cadute, proiezioni, esercizi a terra.

Movimento creativo

Attività quali forme complete, adattate o accorciate di schemi di base di movimenti o forme.

Le arti marziali inclusive – strumenti pratici

Allineamento – file e gradi

L'allenamento che si esegue disposti in fila e per gradi è tradizione di molte arti marziali. Le persone con abilità diverse, dai principianti agli esperti, si mettono in fila e ogni studente esegue la stessa tecnica in modo diverso in base alle proprie abilità.

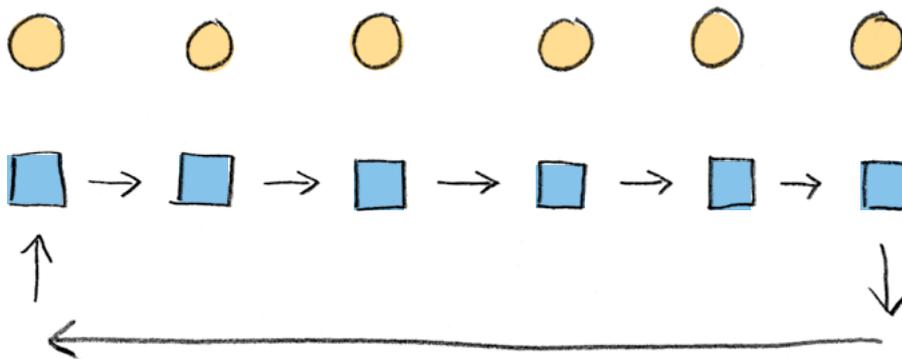
Con qualche piccola modifica, l'allineamento diventa uno strumento perfetto per la pratica adattata e inclusiva. Usando il modello STEP – e allo stesso tempo insieme agli altri – tutti possono eseguire la stessa tecnica adattata alle proprie esigenze di abilità (attività modificata) o una tecnica diversa (attività parallela). L'allineamento consente ai coach di vedere ogni singolo partecipante

e di avere la possibilità di valutare gli interventi di apprendimento e di coaching individuale con ciascun allievo.

L'allineamento è stata un'innovazione intelligente degli antichi maestri di arti marziali, anche se i coach devono essere consapevoli delle limitazioni che l'allineamento comporta, ovvero l'inflessibilità, la noia e l'uniformità applicata.

Il lavoro con il partner – lo *speed date*

Lo *speed date* è tradizione di molte arti marziali. Due file di allievi si allineano gli uni di fronte agli altri ed eseguono delle tecniche, usando l'altro allievo come proprio target. L'allievo a una estremità di una fila corre verso l'altra estremità e il resto del gruppo si sposta di una posizione per lavorare in coppia con il nuovo partner.



Con qualche piccola modifica, lo *speed date* diventa uno strumento perfetto per la pratica adatta e inclusiva. Una fila potrebbe includere gli allievi con le abilità tecniche più elevate e questa è la fila che si muove. Come nel caso dell'allineamento, ciascun allievo esegue la stessa tecnica usando il modello STEP, ma adattata alle proprie esigenze di abilità (attività modificata), in alternativa ciascun allievo potrebbe eseguire una tecnica diversa (attività parallela). Lo *speed date* consente alla fila con abilità tecniche più elevate di guidare l'altra fila, offrendo in tal modo un feedback costruttivo. Il coach può vedere tutti gli allievi, cosa che consente la valutazione degli interventi di apprendimento e di coaching individuale con ciascun allievo.

Rafforzare le competenze – stazioni di lavoro

Le stazioni di lavoro sono utilizzate in molte arti marziali tradizionali. Le attività parallele vengono organizzate nello spazio di allenamento e in ciascuna stazione gruppi di allievi eseguono tecniche diverse.

Con qualche piccola modifica, la stazione di lavoro diventa uno strumento perfetto per la pratica adattata e inclusiva. Ogni stazione dovrebbe essere strutturata in modo tale che gli allievi eseguono la stessa tecnica suddivisi in gruppi di dimensioni ridotte usando il modello STEP, in modo che passando di stazione in stazione la sfida da affrontare sia sempre maggiore (attività parallela). La stazione di lavoro consente al coach di muoversi tra le varie stazioni, offrendo un feedback costruttivo. Il coach può chiedere agli allievi di spostarsi nelle stazioni più o meno impegnative, se vogliono. Le stazioni di lavoro sono un modo ottimale per imparare tutta la tecnica a piccole fasi.

Si veda l'applicazione pratica di un esercizio usando il modello STEP nella seguente **scheda di attività**:

Breve descrizione dell'attività

Titolo della scheda

Cosa deve preparare il coach

Come fare l'attività

1 Attività PRIME activity: Equilibrio e movimento

Queste attività consentono agli allievi di sviluppare l'equilibrio controllato attraverso il movimento.

Di che cosa avete bisogno?

- Tappetini sottili o rivestimenti morbidi da terra.
- Dischetti indicatori (es. dischi in gomma) o coni cinesini (non sottovalutare il fatto che con i coni cinesini esiste il rischio di scivolare)

Come si gioca?

- Queste attività testano l'equilibrio e il controllo degli allievi.

I punti cardinali

- Creare dei cerchi con quattro dischi o coni cinesini intorno a ciascun allievo che rappresenta un punto cardinale (in alternativa il nome di un colore o di un luogo).
- Al centro della bussola gli allievi fanno allungamenti/affondi per toccare ogni punto cardinale come indicato dal coach o partner: questo movimento aiuta a imparare come bilanciare il peso del corpo.
- Aumentare il livello di difficoltà chiedendo a ciascun allievo di tenere un piede al centro del cerchio e di allungarsi con l'altro piede fino a raggiungere il punto richiesto.

Il quadrante dell'orologio

- Creare dei cerchi con dei dischi indicatori/coni cinesini che rappresentano il quadrante dell'orologio.
- Gli allievi sono in piedi, seduti o in ginocchio dentro il cerchio.
- Come indicato dal coach o dal partner, gli allievi si allungano con una mano o con un piede per raggiungere il disco indicatore/cono cinesino indicato.
- Provate con una sequenza di numeri: gli allievi scattano a turno verso il disco indicatore/cono cinesino indicato. Usare le diverse parti del corpo per chiamare due/tre numeri contemporaneamente.

Qual è il beneficio delle attività di equilibrio e movimento?

- Tutti gli allievi saranno in grado di trovare la posizione più stabile e in equilibrio da cui eseguire il movimento.

Illustrazione dell'attività

Come adattare le attività per includere tutti.

Come adattare le attrezzature per includere tutti.

Attività di estensione: avanzamento nelle attività.

1 **Equilibrio e movimento**
Usare **STEP** (Space, Task, Equipment, People) per adattare le attività – le attività sono costituite da quattro parti che vengono modificate in modo tale da includere una più ampia gamma di abilità.

STEP	Esempi
Space (spazio) S	<ul style="list-style-type: none">• Iniziare con degli spazi più piccoli dove gli allievi possano facilmente raggiungere il disco/cono; successivamente aumentare lo spazio per stimolare uno spostamento maggiore del peso.
Task (compito) T	<ul style="list-style-type: none">• Cercare di trovare una posizione di base che sia stabile (es. in ginocchio, su un ginocchio solo, seduti, seduti con un supporto, in piedi).• Eseguire un movimento da ciascuna di queste posizioni stabili (es. in ginocchio, sporgersi in avanti, di lato e all'indietro).
Equipment (attrezzatura) E	<ul style="list-style-type: none">• Usare dei birilli o dei coni: raggiungerli è più facile per gli allievi in sedia a rotelle o seduti.• Mettere degli oggetti ad altezze diverse oltre la testa degli allievi (es. attaccati a una parete o sospesi a una corda da un kendo shinai posizionato e tenuto a una certa altezza rispetto agli allievi).
People (persone) P	<ul style="list-style-type: none">• Gli allievi in sedia a rotelle possono girare la sedia verso il disco/cono come indicato.• Per gli allievi con disabilità visiva, il coach posizionato al di là del disco/cono può istruire sul da farsi.

Estensione dell'attività: Sfidare l'equilibrio
Queste attività sono progettate per stimolare gli allievi a sviluppare l'equilibrio e a controbilanciare il peso contro l'avversario.

Passo-sasso

- Utilizzare coni cinesini o delle strisce di nastro adesivo leggero per creare una breve pista sul pavimento.
- Gli allievi camminano, gattonano o seguono la pista sulla sedia a rotelle.
- Per gli allievi che usano i deambulatori, aumentare lo spazio tra un cono e l'altro oppure disegnare dei "sassi" più grossi usando carta e nastro adesivo.
- Cambiare la disposizione dei "sassi" per variare l'esercizio (es. aumentare lo spazio tra l'una e l'altra, avvicinarle, disporle in diagonale).

Tira e molla

- In coppia, due allievi, l'uno di fronte all'altro, reggono una cintura o una palla in mezzo – non c'è contatto diretto; ciascun allievo cerca di spingere o afferrare la palla/cintura per sbilanciare l'avversario;
- Si può eseguire in piedi o da seduti, oppure un allievo in piedi e uno seduto.
- Imponete un limite (es. i due allievi devono stare in piedi sulla stessa linea oppure dentro un piccolo spazio circolare; cercano di costringere l'avversario a oltrepassare la linea o a uscire fuori dallo spazio afferrando o spingendo la palla/cintura).

©ICSSPE

Come adattare lo spazio per includere tutti.

Come adattare le persone per includere tutti.

Altre **schede di attività** si possono trovare [qui](#).

► In sintesi

- Un buon coach incarna molti ruoli diversi ed esercita un'influenza importante sullo sviluppo degli allievi, sia come persone che come artisti marziali.
- Le lezioni fatte all'insegna del divertimento, della sfida e del successo attirano gli allievi e fanno sì che essi restino.
- Il coach ha a disposizione una lunga tradizione di pratiche efficaci a cui può attingere per la pratica inclusiva.
- Un'ampia gamma di elementi da usare durante la lezione motiverà gli allievi e contribuirà a farli tornare a lezione tutte le volte.

Idee pratiche per le arti marziali inclusive

Il segreto per farsi strada è iniziare.

Mark Twain

► 10 consigli utili

1. Si potrebbe verificare la possibilità che sia necessario muovere il braccio o la gamba di un allievo quando questi non può muoversi da solo. Date il vostro aiuto a questi allievi affinché eseguano le tecniche, riducendo gradualmente la frequenza del vostro supporto e alzando il livello di difficoltà e del processo decisionale dell'allievo.
2. Mettete delle fasce colorate sull'allievo (polso), rosso per la destra e blu per la sinistra. Posizionatevi davanti all'allievo indossando rosso a sinistra e blu a destra, come in un'immagine allo specchio. Se siete rivolti di spalle, scambiate le fasce ancora una volta come in un'immagine allo specchio. Si possono insegnare forme e tecniche in maniera molto rapida e facilitata grazie a questi semplici strumenti.
3. Quattro diversi fogli di carta colorati, arancione, bianco, giallo e verde, appesi alle pareti aiutano l'apprendimento delle forme e possono offrire assistenza per apprendere la direzione dei cambi di posizione e dei movimenti. In alternativa, se siete voi i proprietari della palestra, dipingete le pareti di colori diversi. Anche coni o birilli colorati sul pavimento possono aiutare ad apprendere la direzione dei movimenti.
4. Fornire un feedback costruttivo che orienti verso il miglioramento.
5. Formulare feedback positivi e negativi che siano incoraggianti.
6. Discutere con gli allievi della lezione e delle loro esperienze di apprendimento delle arti marziali.
7. Riflettere sulle lezioni: che cosa è andato bene? Che cosa cambiereste se doveste rifarlo? Gli allievi hanno imparato e si sono trovati bene durante la lezione? Che cosa dovete fare per alimentare il vostro sviluppo continuo personale?
8. Mantenere un metodo ciclico "Pianificare – Fare – Modificare".

9. Usare gli esami di grado come un'opportunità di apprendimento e riflessione.
10. Non insegnate l'arte marziale, insegnate alla persona. È più facile adattare una tecnica che un essere umano.

E fateli divertire!

► **Comunicazione**

La comunicazione è fondamentale per il lavoro di un coach. Il modo in cui si parla, le parole che si usano, il tono della voce e il linguaggio del corpo possono influenzare l'opinione degli altri. Una comunicazione efficace aiuta a creare un ambiente di fiducia e inclusività, ma una comunicazione inefficace può indebolirle.

► **Coinvolgere i partecipanti – Fare marketing positivo**

L'Europa conta ottanta milioni di persone disabili (circa il 15%) e dopo i Giochi Olimpici e Paralimpici del 2012 a Londra quattro persone disabili su cinque hanno espresso la volontà di fare più sport. A oggi, tuttavia, meno di due su cinque partecipano realmente. Una delle ragioni sembra essere la cattiva comunicazione. Questa è spesso un ostacolo importante alla partecipazione; i coach devono pertanto prendere in considerazione i diversi gruppi di persone affette da disabilità diverse e riflettere su come possono comunicare al meglio l'opportunità.

Per essere inclusivi, i coach devono considerare i fattori aggiuntivi quali la capacità di leggere o comprendere la lingua parlata. Idealmente, la comunicazione dovrebbe essere scritta, prodotta e resa fruibile in maniera accessibile a tutti, per esempio quando si pubblicizzano le proprie lezioni di arti marziali inclusive è importante comunicare in che modo le lezioni potrebbero migliorare il benessere dei partecipanti. Con la pubblicità si può persino mostrare in che modo le lezioni possono migliorare il benessere mentale, ovvero grazie alla socialità derivante dalla partecipazione alle arti marziali, cosa che riduce lo stress e l'ansia e aumenta la fiducia in se stessi.

Benessere sociale per alcune persone potrebbe semplicemente significare la possibilità di uscire di casa e incontrare altre persone con regolarità, mentre il benessere emotivo potrebbe essere descritto come il sentirsi bene con se stessi, sviluppando fiducia in se stessi, rispetto per se stessi, auto-controllo, auto-disciplina e auto-regolamentazione.

Se la comunicazione avviene in un'unica direzione potrebbe non riuscire a raggiungere tutti. Le persone con difficoltà di apprendimento sono particolarmente a rischio di isolamento. Pensate a come comunicare lo stesso messaggio in modi diversi, utilizzando i social media e le email: per esempio, WhatsApp e Facebook possono essere usati sia in modalità *da voce a testo* che *da testo a voce*. Pensate a come si può comunicare in una maniera che risulti ideale per tutti. È importante che ogni comunicazione inviata raggiunga un pubblico che sia il più ampio possibile, sia che si tratti di un calendario di eventi, o di materiale promozionale o di una newsletter di gruppo.

Il compito di un comunicatore è anche quello di comprendere le discriminazioni potenziali che potrebbero sorgere se si ignorano le esigenze di comunicazione di una persona disabile. Accessibilità significa garantire che le persone disabili possano accedere e comprendere le comunicazioni e che non vi siano impedimenti.

Rendere accessibile qualcosa significa fornire mezzi alternativi (canali od opzioni) affinché le persone possano accedere a ciò che viene offerto.

Comunicazioni inaccessibili includono:

- Per cecità/disabilità visiva: pubblicazioni stampate (riviste, volantini e relazioni), siti web, uso di immagini, presentazioni in PowerPoint, documenti in PDF, contrasto cromatico, poster, display, supporti per banner, video senza commento audio;
- Per sordità/disabilità uditive: discorsi, presentazioni, cerimonie di premiazione, annunci tramite altoparlanti e sessioni di coaching, video senza didascalie o interpretariato in linguaggio dei segni, accompagnamento musicale (per esempio eventi o cerimonie registrate);
- Per i disturbi dell'apprendimento: uso complesso del linguaggio, visualizzazione dati, layout di siti web e documenti, contrasto cromatico, uso di immagini, comunicazioni dilungate;
- Per problemi di mobilità/disabilità fisica: layout e accessibilità del sito web (per esempio troppi "click"), posizionamento di segnali, manifesti e posatori, peso delle pubblicazioni stampate.

Poco più del 16% degli adulti nell'Unione europea ha difficoltà di alfabetizzazione. Essi sono infatti più bravi a comprendere testi semplici ed avvenimenti semplici che informazioni più complesse.

Se state pensando di lanciare una nuova comunicazione o una campagna informativa, tenete a mente quanto segue:

- La persona che legge la comunicazione non per forza ne è il destinatario, potrebbe essere un genitore, un operatore o assistente personale; siate consapevoli che potrebbero anche bloccarla;
- Usate il telefono per spiegare telefonicamente un eventuale aumento dell'importo annuale dell'iscrizione o per assicurarvi che le informazioni inviate a un allievo o partecipante vengano recapitate anche al genitore o all'operatore, se necessario;
- Utilizzate immagini inclusive che mostrano persone disabili felici di essere attive nelle arti marziali;
- Utilizzate immagini che riflettano l'interazione tra le persone nelle arti marziali e non persone disabili isolate;
- Usate immagini di coach con disabilità che incoraggiano le aspirazioni di tutti e mostrano come è possibile fare progressi;
- Utilizzate un testo con un forte contrasto (per esempio cromatico), con un'immagine di sfondo che permetta una chiara lettura;
- Utilizzate contenuti di "facile lettura" laddove possibile. Sono disponibili i traduttori online;
- Utilizzate un font di stile sans-serif (ad esempio Verdana, Calibri o Arial) con una dimensione minima di 14pt;
- Evitate l'utilizzo di maiuscole e corsivo;
- Utilizzate colori e design semplici per facilitare la comprensione da parte di persone affette da disabilità come disabilità visiva, autismo e disturbo dell'apprendimento;
- Utilizzate un singolo corpo di testo senza suddivisione in colonne, alcune persone disabili potrebbero trovarlo più difficile da capire.

Seguendo queste semplici idee aiuterete tutti e non solo le persone disabili a comprendere meglio le vostre comunicazioni.

► In sintesi

- Un buon coach necessita di una vasta gamma di competenze tecniche, professionali e personali, il suo è un viaggio senza fine verso il miglioramento.

- I coach inclusivi dispongono di un ulteriore “set” di competenze: come creare e mantenere un ambiente inclusivo in cui tutti si sentano accolti, coinvolti e stimati.
- Essere un bravo coach significa anche essere creativo e trovare ispirazione nella sfida di includere tutti. Le idee degli allievi devono essere sempre tenute in considerazione e il loro supporto ben accetto.
- Il valore della vostra comunicazione viene giudicato ancor più per la sua efficacia nel trasmettere i messaggi che volete.

Non è la disabilità degli allievi che vi impedisce di insegnare loro, bensì il limite delle vostre competenze di insegnamento e creatività

Lydia Zijdel

La consapevolezza della disabilità

*Sii tenera, gentile e bella, tuttavia decisa e forte,
sia mentalmente che fisicamente.*

Keiko Fukuda

► **Premessa**

Le informazioni che seguono hanno lo scopo di fornire ai coach alcune nozioni sulla disabilità. Un approccio più informato potrà fare in modo che il coach diventi più inclusivo.

In generale, qualsiasi sia la disabilità dell'allievo:

- chiedetegli/le di quale tipo di assistenza può aver bisogno durante, prima e dopo la lezione;
- chiedetegli/le come preferisce che ci si rivolga a lui/lei: il linguaggio ha una funzione molto importante nell'incoraggiare gli allievi;
- sappiate che un allievo, con o senza disabilità, potrebbe non avere cognizione del proprio potenziale quando pratica l'arte marziale;
- ammettetelo nel caso si tratti del vostro primo allievo con una particolare disabilità: in questo è lui/lei l'esperto/a ma voi siete gli esperti dell'arte marziale;
- prendetela come se fosse un'avventura che vivete tutti insieme per la prima volta.

► **Disabilità**

Le informazioni fornite di seguito (in ordine alfabetico) descrivono solo in sintesi alcuni deficit/disabilità, infatti non includono tutti i dettagli ma sicuramente offrono una panoramica generale con suggerimenti per l'insegnamento delle arti marziali. Ulteriori informazioni sono disponibili su Internet (per esempio sui siti delle organizzazioni per le disabilità) anche se le informazioni più accurate ve le potrà dare solo il vostro allievo: nessuno meglio di lui/lei conosce il proprio deficit e la propria disabilità. Anche due allievi apparentemente affetti dalla stessa condizione potrebbero avere diverse abilità ed esigenze in base a esperienza, ambiente, sesso o genere, età, etnia, classe ecc..

Si noti che tra i gruppi di disabilità di seguito riportati rientrano non solo allievi di arti marziali ma anche molti coach.

► **Disturbi da deficit di attenzione/iperattività (ADHD)**

I disturbi da deficit di attenzione/iperattività (ADHD) sono disturbi cerebrali caratterizzati da una condizione costante di disattenzione e/o iperattività-impulsività che interferisce con il funzionamento o lo sviluppo.

- **Disattenzione:** divagazione, mancanza di persistenza, difficoltà nel mantenere l'attenzione e disorganizzazione, dove questi problemi non sono causati da situazioni in cui ci si sente provocati o che si ha difficoltà a comprendere;
- **Iperattività:** muoversi costantemente anche in situazioni in cui non è appropriato, oppure agitazione eccessiva, tic o logorrea. Negli adulti estrema irrequietezza o tendenza a sfinire gli altri a causa di attività costante;
- **Impulsività:** svolgere azioni affrettate che si verificano nell'immediato senza previa riflessione, potenzialmente dannose, oppure il desiderio di ricevere subito una ricompensa per qualcosa o incapacità di attendere per mostrare la propria gratitudine. Una persona impulsiva può essere socialmente invadente e interrompere in maniera eccessiva o prendere decisioni importanti senza considerare le conseguenze a lungo termine.

Un allievo affetto da ADHD potrebbe sentirsi messo in difficoltà da un'attività oppure dal controllo dell'attenzione, oppure da entrambi le cose. Potrebbe:

- distrarsi con estrema facilità. Cambiate gli esercizi con frequenza quando lavorate con allievi affetti da ADHD;
- sembrare che non stia ascoltando. Controllate assiduamente se ha capito oppure affidate questo compito a un allievo più anziano;
- non essere in grado di organizzarsi. Si potrebbe rendere la lezione più costruttiva se si affianca a un "compagno" di arti marziali (scegliere un allievo a un livello più avanzato) durante la lezione;
- essere iperattivo in alcune situazioni in cui è richiesta la calma. Col tempo imparerete come organizzare le vostre lezioni per superare questa divergenza;
- trovare difficile mantenere la calma. Potete talvolta inserire qualche "Kiai" extra (le grida pronunciate in fase di attacco) e/o chiarire quali sono momenti di calma e quali no;

- agire senza riflettere e avere difficoltà ad aspettare il proprio turno. Date le istruzioni in maniera breve e precisa;
- talvolta agitarsi e interrompere. Le arti marziali implicano rigore e disciplina ma cercate di recuperare la situazione con delicatezza e umorismo;
- muoversi eccessivamente. Fate in modo di usare questo aspetto a vantaggio dell'esercizio;
- essere di disturbo. Per esempio, se uno studente fa del male a un altro, non lasciate correre ma prendete sul serio la situazione.

Che cosa potrebbe essere di ulteriore aiuto:

- fornire un feedback immediato e coerente sul comportamento positivo;
- sviluppare un sistema privato di segnali tra voi e l'allievo da usare per avvisarlo/a quando ha travisato l'esercizio o agisce senza rispettare il proprio turno;
- chiamate l'allievo per nome per attirarne l'attenzione e guardatelo/a in faccia quando comunica (utile per tutti gli allievi);
- essere decisi e osservare le regole, è questo che ci si aspetta da un coach di arti marziali;
- rimanere calmi e avere sempre un approccio positivo verso gli allievi;
- "fare un passo indietro" se la frustrazione/l'ansia della persona inizia a crescere: questo può accadere perché ci si sente frustrati per l'esecuzione di una tecnica o di un esercizio; mai dimenticare la sicurezza dell'allievo, degli altri allievi e di voi stessi;
- creare un ambiente di insegnamento coerente e ben organizzato e preparare bene le lezioni.

► **Amputazione/i**

Un'amputazione è la rimozione chirurgica di una o più parti del corpo, quali un braccio, una gamba, una mano, un piede (o parti di esso) dovuta a traumi, malattie o interventi chirurgici. È importante sapere quanto tempo fa si è verificata l'amputazione e quali (altre) arti marziali l'allievo potrebbe aver già fatto. Alcuni allievi potrebbero avere una protesi e altri no, per scelta o per necessità, per ragioni mediche. Cercate in generale di osservare l'allievo nella vita e nelle attività quotidiane e integrate le loro abilità nelle tecniche e negli esercizi marziali.

Potrebbero unirsi alla vostra classe allievi nati senza uno o più arti. Molti dei consigli di coaching forniti si applicano anche ai metodi didattici specifici per questi allievi.

Che cosa potrebbe essere di ulteriore aiuto:

- valutare l'equilibrio, la coordinazione e la forza prima di introdurre (nuove) tecniche;
- discutere con l'allievo della sua soglia del dolore e livello di tolleranza;
- monitorare per prevenire/ridurre il rischio di lesioni aggravate o potenziali;
- consolidare solide basi tecniche con un insegnamento semplice, tornerà utile a tutti gli allievi;
- usare i metodi di insegnamento di sempre ma con adattamenti che comunque rappresentano una sfida per questo allievo;
- scoprire se qualcosa impedisce all'allievo di partecipare (appieno), per esempio la mancanza di fiducia in se stessi, lo scarso allineamento dell'invasatura della protesi o un dolore.

Ricordate che:

- se una persona con un'amputazione non ha la forza muscolare per muovere un'articolazione (protesica o meno), le altre articolazioni (più frequentemente i fianchi, nel caso di un'amputazione della gamba) devono lavorare di più per consentire il movimento;
- talvolta questo potrebbe richiedere l'uso di una sedia o di uno sgabello (girevole) per eseguire le tecniche o stare seduti a terra;
- le ripetizioni e gli esercizi di potenziamento possono migliorare la coordinazione e la padronanza del movimento ma possono anche causare abrasioni cutanee, quindi è importante che troviate un modo equilibrato insieme all'allievo;
- alcuni allievi potrebbero utilizzare stampelle o bastoni come ausili di supporto. Usate le stampelle e i bastoni come strumenti/armi delle arti marziali, la creatività vi farà scoprire innumerevoli possibilità;
- questi allievi potrebbero usare uno sgabello girevole o una sedia o la propria sedia a rotelle. Usate al meglio entrambi le possibilità, in piedi con gli ausili o da seduti come descritto sopra.

Siate consapevoli del fatto che due persone con amputazioni non gestiscono la propria disabilità allo stesso modo. Alcuni possono muoversi come qualsiasi allievo senza disabilità nonostante gli arti amputati, altre no. Discutete direttamente con l'allievo delle sue esigenze e desideri specifici. A volte dipende dal materiale usato dall'allievo o dalla gravità dell'amputazione. Se l'allievo utilizza una protesi che ne limita la partecipazione, incoraggiatelo/la a discutere con uno specialista della possibilità di usare una protesi più avanzata. Qualunque siano le sue esigenze, voi e la vostra scuola avete il dovere di offrire il pieno sostegno.

► Disturbi dello spettro autistico (ASD)

Il disturbo dello spettro autistico (ASD) è un disturbo dello sviluppo che impatta sulle facoltà comunicative e sul comportamento. Sebbene l'autismo possa essere diagnosticato a qualsiasi età, si dice che sia "evolutivo" perché i sintomi compaiono generalmente nei primi due anni di vita.

Le persone affette da ASD hanno:

- difficoltà di comunicare e interagire con gli altri;
- interessi limitati e comportamenti ripetitivi;
- sintomi che influenzano la capacità della persona di agire correttamente a scuola, sul lavoro e in altri settori della vita.

L'autismo è noto come un disturbo dello "spettro" perché esistono ampie variazioni di tipo e gravità dei sintomi che emergono. L'ASD affligge tutti i gruppi etnici, razziali ed economici. Sebbene l'ASD sia un disturbo cronico, trattamenti e servizi specifici possono migliorare i sintomi e le capacità funzionali di una persona, anche se non esistono medicine per curarla.

Siate consapevoli del fatto che gli allievi affetti da ASD:

- sono inclini a fare del male a se stessi. Durante una lezione in cui si usano armi per le arti marziali, alzate di più il vostro livello di attenzione, specialmente quando si eseguono tecniche che possono causare del male (per esempio sparring, cadute pesanti);
- non sempre capiscono qual è il proprio ruolo nel gruppo, quindi chiarite quale sia il loro ruolo e che cosa ci si aspetta dalla lezione o dall'esercizio;
- potrebbero non essere consapevoli degli effetti del loro comportamento. Lo stesso può accadere per le persone con altre disabilità (per esempio, danno cerebrale acquisito, ADHD), quindi chiarite eventuali regole e regolamenti, generali e specifici per la lezione o esercizio. Occorre insegnare le regole e usare stimoli/promemoria perché si rispettino;
- potrebbero non essere consapevoli dei sentimenti degli altri, quindi se feriscono qualcuno accidentalmente, dedicatevi a questo;
- tendono ad avere capacità fisiche e motorie più scarse. Questo è comunque normale per molti principianti: alcuni allievi non affetti da ASD potrebbero avere difficoltà con le tecniche eseguite con la parte sinistra o con la parte destra o simultaneamente. Integrate nel vostro programma di insegnamento schemi e ripetizioni da eseguire durante e alla fine di ogni lezione;

- potrebbero mancare di motivazione e avere un livello basso di autostima. Incoraggiate (tutti) gli allievi il più possibile in maniera positiva;
- potrebbero non essere in grado di utilizzare le proprie abilità passando da una situazione all'altra, quindi ripetere i movimenti è essenziale per tutti gli allievi, sia durante sia alla fine della lezione o durante la lezione successiva;
- sono vulnerabili e suscettibili alla fatica, quindi date agli allievi la possibilità di discuterne, quando accade;
- potrebbero presentare comportamenti sfidanti o distruttivi, o ripetere/urlare parole o frasi, o essere inclini a risate eccessive. Enfatizzate il fatto che nelle arti marziali esistono regole e regolamenti antichi che si possono anche violare di tanto in tanto, ma che comunque il principio guida del rispetto reciproco delle arti marziali va sempre tenuto a mente. Si potrebbe appendere nello spazio di allenamento una versione semplificata delle regole;
- potrebbero non reagire o addirittura reagire in maniera eccessiva ai suoni (cosa che può succedere anche ad altri allievi per ragioni come la depressione o l'esperienza di violenza), quindi avvertite quando state per gridare un "Kiai";
- potrebbero avere difficoltà con l'espressione orale e usare i gesti in alternativa, quindi cercate di imparare dalle loro differenze e cercate di adattarvi in maniera creativa;
- potrebbero non rispondere quando vengono chiamati per nome; riprovate e assicuratevi di avere l'attenzione dello studente;
- potrebbero non osservare le istruzioni generali date al gruppo o avere difficoltà a comprendere la comunicazione verbale. Assicuratevi che gli allievi che hanno bisogno di comunicare con metodi diversi (come quelli con disabilità uditive o visive) rimangano nel vostro campo visivo o nominino dei compagni di arti marziali in loro sostegno;
- potrebbero avere un'immaginazione troppo fervida o limitata, oppure non comprendere i gesti o prendere le cose troppo alla lettera. Se pensate di usare metafore durante l'insegnamento, assicuratevi di spiegarle chiaramente.

Che cosa potrebbe essere di ulteriore aiuto:

- modificare l'esercizio per renderlo più completo o divertente se un allievo ha difficoltà o è restio al cambiamento;
- lasciare che un allievo usi l'iniziativa durante un esercizio se mostra un problema di comportamento o usatelo come partner per dimostrare una tecnica;

- utilizzare esercizi creativi o giochi tra un esercizio e l'altro se un allievo è ansioso o si sente depresso, questo può aiutare anche gli studenti non affetti da ASD.

Altri modi per coinvolgere gli allievi affetti da ASD (e altri allievi che richiedono un'attenzione specifica) includono:

- pronunciarne il nome prima di dare un'istruzione o fare una domanda e dire cosa dovrebbero fare piuttosto che cosa non fare;
- utilizzare la comunicazione visiva quando possibile e aiutarli ad anticipare ciò che avverrà dopo;
- avvertire preventivamente se si apporterà qualche cambiamento alla tecnica o ai diversi esercizi;
- non esagerare (se possibile, fare in modo che l'allievo stia lontano da eventuali distrazioni, come gli specchi) e segnalare bene l'inizio e la fine delle attività. Ridurre l'ansia con un approccio fiducioso e positivo;
- mostrare al partecipante che anche se perde il controllo, voi non lo perderete. Offrite uno spazio sicuro dove poter stare se qualcosa assume dimensioni troppo grandi per l'allievo e se c'è bisogno che andiate con lui/lei, chiedete a un allievo anziano di prendere il controllo della classe.

► Lesioni cerebrali

Si distinguono due tipologie principali di lesione cerebrale:

1. *Lesione cerebrale acquisita* (ABI), ovvero lesione al cervello che sussiste sin dalla nascita ma non correlata a una malattia congenita. Le cause possibili possono essere molteplici, quali una caduta, un incidente stradale, un tumore, infezioni, un ictus o una lesione indotta dal travaglio (per esempio paralisi cerebrale infantile);
2. *Lesione cerebrale traumatica* (TBI), ovvero lesione al cervello causata da un trauma alla testa. Le cause possibili possono essere molteplici, tra cui incidenti stradali, aggressioni, cadute e incidenti a casa o al lavoro. Gli effetti di una lesione cerebrale traumatica possono essere di ampia portata e dipendono da diversi fattori quali la tipologia, la posizione e la gravità della lesione.

Gli effetti di ABI sono spesso molto simili a quelli di TBI, ma ci sono differenze fondamentali che rendono il trattamento e la gestione delle lesioni cerebrali acquisite molto diversi tra loro.

Gli allievi affetti da ABI e TBI:

- potrebbero avere difficoltà di equilibrio, quindi createvi dei modi per lavorare su questo. Lasciate che usino una sedia o uno sgabello invece di stare in piedi tutto il tempo. Se usano una sedia a rotelle, lasciate che provino a esercitarsi seduti sul tappeto. Usate gli altri allievi per assisterli e/o fare esercizi a coppia;
- possono avere una motricità fine o grossolana ritardata, quindi è meglio eseguire gli esercizi gradualmente per migliorare o stimolare le diverse abilità;
- potrebbero non essere in grado di controllare gli arti o di usare un lato del corpo, quindi non iniziate subito con esercizi che implicano movimenti a sinistra e a destra. Concentratevi prima su un lato, quindi fate attenzione al lato "paralizzato" e lasciate che l'allievo usi la mano funzionante per spostare l'arto non funzionante (per esempio quando si esegue una gomitata). È bene lavorare ed esercitare costantemente gli esercizi per ridurre i problemi di coordinazione;
- potrebbero avere una mobilità limitata degli arti, quindi chiamate delle pause in modo che possano riposarsi e utilizzare al massimo le proprie capacità durante gli esercizi;
- potrebbero avere una perdita di memoria a breve termine e quindi richiedere una costante e continua applicazione delle istruzioni.

Ricordate che:

- gli allievi possono avere difficoltà nel controllo motorio, tra cui problemi di equilibrio, mancanza di controllo del tronco, lentezza fisica e spasticità (la contrazione continua del muscolo). Potete aiutarli adattando l'insegnamento e concentrandovi sulla postura e sulle posizioni durante le prime fasi di apprendimento oppure modificando il tipo di sforzo correlato a un determinato esercizio;
- allenare sia la parte superiore che la parte inferiore del corpo nello stesso momento può essere impegnativo e può richiedere allenamento extra;
- la temperatura può avere ricadute sugli allievi di tutte le abilità. Assicuratevi di concedere un numero di pause sufficiente per bere nelle giornate calde o lasciate che gli allievi si rinfreschino con un asciugamano bagnato se non possono bere abbastanza;
- potrebbe verificarsi il *riflesso di Moro*. Questa reazione è presente dalla nascita e di solito scompare nei primi 6 mesi, tranne in alcuni casi per le persone affette da ABI e TBI. Si verifica quando si viene sorpresi da un forte rumore o da altri stimoli ambientali o si avverte una sensazione simile a quando si sta per cadere. Il riflesso induce la persona ad allungare le braccia,

le gambe e le dita e ad inarcare la schiena. È necessario ricordare che suoni o movimenti improvvisi possono esserne la causa. È possibile che certi esercizi e tecniche debbano essere praticati a terra o seduti su una sedia, specialmente quelli che implicano delle cadute;

- l'epilessia può verificarsi in tutti gli allievi con lesioni cerebrali (vedi di seguito *Epilessia*);
- gli allievi possono avere difficoltà di apprendimento lievi, moderate o gravi (vedere di seguito *Disturbi dell'apprendimento*);
- gli allievi potrebbero avere difficoltà a muoversi tra gli oggetti o attorno agli oggetti o a giudicare dimensioni e forme. Nel vostro spazio usate oggetti non troppo rigidi, per esempio i colpitori;
- gli allievi possono avere difficoltà verbali e linguistiche in combinazione con difficoltà a mangiare e a bere. Cercate di usare il linguaggio del corpo e di dimostrare le tecniche il più possibile in maniera non verbale (come si fa con gli allievi provenienti da contesti culturali e lingue diversi) e se necessario, affiancate loro un compagno di arti marziali che li aiuti a bere. A volte hanno bisogno di mangiare durante la lezione (come gli allievi diabetici) ed è necessario dare loro l'opportunità di farlo.

Ricordare sempre:

1. due persone con lesioni cerebrali non soffrono degli stessi disturbi. Alcuni sono molto articolati, altri possono avere difficoltà a parlare e le lesioni cerebrali più lievi possono essere a malapena evidenti;
2. tuttavia (e comunque in maniera grave) sebbene un allievo sia fisicamente colpito da danni cerebrali, acquisiti o traumatici, le sue capacità mentali e intellettive potrebbero rimanere intatte.

► **Epilessia**

L'epilessia è uno dei disturbi neurologici più comuni ed è stata oggetto di stigma. In passato le attività degli allievi con epilessia venivano spesso limitate e l'esercizio fisico non incoraggiato. Anche se negli ultimi decenni si è assistito a un cambiamento di atteggiamento, il ruolo esatto che può svolgere l'esercizio fisico nell'indurre convulsioni o aggravamento dell'epilessia rimane poco chiaro. Tuttavia la ricerca suggerisce che l'esercizio fisico potrebbe effettivamente essere utile per gli allievi epilettici in termini di miglioramento dei parametri di salute fisica e mentale e dell'integrazione sociale, e ridurre i marcatori di stress, attività epilettica e la frequenza delle convulsioni.

L'opinione condivisa afferma che non ci sono restrizioni in termini di frequenza dell'esercizio fisico per le persone affette da epilessia controllata (tranne che per gli sport "estremi", come le immersioni subacquee o il paracadutismo). Restrizioni più ampie si applicano alle persone con epilessia incontrollata. Valutazioni individuali del rischio quando si considerano le tipologie di crisi, la frequenza, l'andamento o i fattori scatenanti possono consentire agli allievi affetti da epilessia di svolgere una vasta gamma di attività fisiche, comprese le arti marziali.

È importante comprendere che:

- le convulsioni sono raramente scatenate dall'esercizio fisico, ma assicuratevi di sapere che cosa fare qualora succedesse. Recuperate informazioni pertinenti sull'allievo alla prima lezione;
- gli esercizi aerobici sembrano essere sicuri per molte persone affette da epilessia e se soffrono di epilessia controllata dovrebbero essere incoraggiate ad esercitarli;
- l'epilessia può rappresentare una disabilità di per sé o in combinazione con altre disabilità (per esempio lesioni cerebrali);
- se si nota un avvenimento ricorrente in cui le convulsioni sono conseguenti a un determinato esercizio, si deve limitare quel tipo di esercizio o utilizzare una sequenza alternata, oppure provare un'attività per periodi di tempo più brevi con pause frequenti e idratazione;
- quando fa caldo, alcune attività dovrebbero limitarsi ai momenti più freschi della giornata;
- la quantità o intensità dell'esercizio può essere aumentata gradualmente, se l'allievo mostra tolleranza;
- lesioni gravi in allievi affetti da epilessia (giovani e meno giovani) sono poco comuni e si verificano raramente durante la partecipazione alle arti marziali;
- gli allievi affetti da epilessia dovrebbero essere incoraggiati a partecipare alle gare;
- l'allievo dovrebbe essere in grado di (o educato a) riconoscere un'attività che comporta dei rischi e prendere una decisione consapevole sul suo svolgimento (questo vale per tutti gli allievi);
- sebbene la principale preoccupazione per gli sport di contatto sia rappresentata dalle lesioni alla testa o al corpo, gli allievi affetti da epilessia non per forza hanno maggiori probabilità di essere feriti rispetto ad altri. Se si verifica un attacco di convulsioni, esiste la possibilità di lesioni se l'allievo si allena su una superficie dura;
- le protezioni per la testa sono spesso consigliate negli sport da contatto per tutti gli allievi, non solo per quelli affetti da epilessia;

- le arti marziali, soprattutto durante le gare, sono tra gli sport più regolamentati. Riportate questo concetto nelle vostre lezioni, coinvolgendo gli allievi di grado elevato come arbitri (è un buon processo di apprendimento per tutti).

Vedere qualcuno in preda a un attacco di convulsioni può causare spavento. Tuttavia, in genere, le convulsioni non sono casi da trattare come urgenza: si arrestano da sole senza danni permanenti. Non c'è molto che si possa fare per fermare un attacco, una volta iniziato, ma è possibile proteggere l'allievo da eventuali danni:

- se avete familiarità con le tecniche di pronto soccorso, intervenite; se necessario chiamate il numero di pronto intervento (cercando di mantenere la calma nella classe);
- affidate la guida della lezione agli allievi più anziani o se qualcuno ha conoscenza di primo soccorso lasciate che intervenga;
- tenete lontani gli altri allievi;
- allontanate oggetti duri o taglienti;
- non cercate di trattenere l'allievo o fermarne i movimenti, ma se possibile posizionate su di un lato per mantenere libere le vie respiratorie;
- guardate l'ora quando inizia l'attacco di convulsioni e cronometrate il tempo. È importante qualora il pronto intervento tardasse ad arrivare;
- non mettete nulla nella bocca dell'allievo. I denti potrebbero danneggiarsi o potreste essere morsi. Contrariamente al mito popolare, non è possibile che durante un attacco la lingua scenda in gola;
- ricordate che dopo un attacco l'allievo si sentirà molto stanco e probabilmente imbarazzato per la situazione. Lasciategli/le il tempo per recuperare o concedetegli/le una pausa dalla lezione, restando a guardare. Coinvolgetelo/la ponendo delle domande sugli esercizi;
- non soffermatevi troppo su ciò che è successo ma coinvolgete il più possibile l'allievo nella lezione in corso;
- non mandate (mai) l'allievo a casa da solo.

► **Disturbi della crescita**

Esistono circa duecento condizioni diverse che possono causare disturbi della crescita, ciascuna con cause, sintomi e conseguenze diverse. Nella maggior parte dei casi, questo tipo di disabilità

sussiste sin dalla nascita, anche se potrebbe non manifestarsi fino a tarda età. La causa è da ritrovarsi in problematiche nei geni coinvolti nella crescita. Non è possibile alterare o modificare il codice genetico, pertanto la causa della disabilità non si può curare. Questo tipo di condizione della crescita si eredita (ovvero viene trasmessa da genitore a figlio) o si verifica senza ragione apparente.

Esistono molti esempi di disturbo della crescita, come la sindrome di Turner (solo nelle donne), la sindrome di Silver-Russell, la sindrome di Noonan, la sindrome di Prader-Willi e l'osteoporosi. Il più noto è l'acondroplasia o nanismo.

Il nanismo, noto anche come bassa statura, si verifica quando un organismo è molto più piccolo della media. Negli esseri umani viene talvolta definito da un'altezza in età adulta inferiore a 147 centimetri, indipendentemente dal sesso, sebbene alcuni individui con nanismo siano leggermente più alti. Il nanismo è caratterizzato da un busto di lunghezza normale ma braccia e gambe corte, ovvero la parte superiore di braccia e gambe è più corta della parte inferiore. Il bacino è inclinato in avanti, creando una curvatura nella parte posteriore che fa sporgere lo stomaco verso fuori. Molte persone affette da nanismo hanno problemi alla schiena. La testa è spesso grande con una fronte alta e sporgente. Nel nanismo proporzionato, sia gli arti che il busto sono corti in maniera anomala, mentre il nanismo sproporzionato colpisce gli arti o il tronco. Le capacità intellettive e la durata della vita in genere non vengono influenzate.

Alcuni punti importanti per i coach:

- le persone con una condizione di nanismo hanno problemi scheletrici e instabilità articolare. Ciò significa che è necessario trovare soluzioni (soprattutto) per i movimenti di blocco e rilascio articolare. Inoltre sono più pesanti di quanto ci si potrebbe aspettare (poiché il peso dello scheletro non subisce variazioni), quindi fate fare loro alcuni esercizi seduti su uno sgabello abbassato oppure a terra. In una classe mista gli allievi senza disabilità si siedono a terra o si mettono in ginocchio per raggiungere l'altezza dell'altro allievo. Ma è bene insegnare agli allievi affetti da nanismo a lavorare anche con persone di media statura, per acquisire un senso di realismo nell'uso degli arti che coinvolge tecniche di autodifesa e/o competizione;
- chiedere a un allievo affetto da nanismo se ci sono aspetti che dovete tenere in considerazione che potreste non notare (per esempio le persone affette da acondroplasia soffrono di cifosi

(curvatura in avanti) o scoliosi (curvatura laterale) della colonna vertebrale. Subire costantemente degli shock può causare danni alla colonna vertebrale, quindi utilizzate un colpitore più morbido o uno riempito di aria. Esercizio e attività fisica possono aiutare a controllare l'aumento di peso (come per tutti gli allievi): gli allievi affetti da nanismo spesso hanno un peso maggiore in proporzione all'altezza, quindi dovete essere consapevoli dell'impatto che il peso potrebbe avere sulle articolazioni e sulle ossa. Fateli sedere sul tappeto o su uno sgabello per eseguire determinati esercizi;

- tenete presente che gli allievi affetti da nanismo si stancano più velocemente quando stanno in piedi o quando corrono oppure eseguendo altri esercizi e tecniche di mobilità. Si muovono a una velocità ben quattro volte superiore rispetto agli allievi con braccia e gambe più lunghe.

► **Disabilità uditiva (DU)**

Una disabilità uditiva è l'incapacità parziale o totale di riuscire ad ascoltare. Si definisce sordo chi sente poco o è incapace di sentire. La perdita dell'udito può verificarsi in una o in tutte e due le orecchie. La distinzione tra deficit uditivo pre-linguale e post-linguale è la seguente: il primo può influenzare la capacità di apprendere il linguaggio parlato od orale, mentre il secondo implica maggiori difficoltà nell'apprendimento del linguaggio dei segni, specialmente quando il danno uditivo si acquisisce da adulto. Non è scontato che gli allievi affetti da DU conoscano il linguaggio dei segni o sappiano leggere il labiale in modo accurato. Anche se chi è esperto di labiale è in grado di cogliere un numero considerevole di parole, non è comunque possibile decifrare oltre il 60 per cento delle parole pronunciate in una certa frase. Molte parole restano quindi incomprese.

Insegnare a un allievo affetto di DU implica una serie di fattori:

- esistono diversi modi per comunicare con una persona affetta da DU. Imparateli, ma in generale assicuratevi sempre che l'allievo affetto da DU riesca a vedere voi e la tecnica che state mostrando al gruppo. E chiedete al vostro allievo come preferisce comunicare. Alcuni potrebbero decidere di portare la propria tastiera, altrimenti usate voi un blocco note e una penna o un tablet/iPad per spiegare alcune cose;
- parlate chiaramente senza eccedere nei movimenti delle labbra e rimanete sempre nel campo visivo dell'allievo;

- rallentate il discorso ed evitate di parlare troppo, a prescindere. Dimostrate piuttosto che spiegare un esercizio;
- non mettetevi con il sole o la luce alle spalle, in questo modo non è possibile vedervi bene;
- non copritevi la bocca con la mano o con una penna o un foglio. Se indossate delle protezioni, fate attenzione a non alzare le mani troppo in alto mentre parlate;
- imparate il linguaggio dei segni di base (LS) se l'allievo lo capisce. È utile fare riferimento ad alcune delle tecniche con il movimento della mano. Il LS di base si può trovare su Internet, insieme a brevi filmati che mostrano le arti marziali e le tecniche di autodifesa (vedi il punto finale sotto);
- prima di tutto spiegate una tecnica o un esercizio oralmente e poi dimostrate/la (o viceversa), in maniera chiara;
- non parlate e dimostrate contemporaneamente. Un allievo affetto da DU non può seguire entrambi le cose nello stesso momento;
- evitate di scrivere mentre parlate per lo stesso motivo descritto al punto precedente;
- assicuratevi che un allievo affetto da DU stia prestando attenzione prima di iniziare a parlare. Potreste farlo con un gesto qualsiasi, dando una pacca gentile sulla spalla o chiedendo a un altro allievo di fargli/le capire che deve prestare attenzione;
- le parole nuove delle tecniche di arti marziali, in particolare quelle in una lingua diversa (per esempio giapponese, thailandese, coreano) possono essere difficili da apprendere. Scrivetele e fatele leggere;
- assicurarsi che un allievo affetto da DU sia a conoscenza di eventuali cambiamenti, come l'ora della lezione. Potete creare un gruppo su WhatsApp (o applicazione simile) per trasmettere le nuove informazioni alla classe, strumento che può servire anche a comunicare gli altri eventi organizzati dall'associazione di arti marziali;
- su Internet, specialmente su YouTube, troverete video che spiegano le diverse tecniche di arti marziali nel LS. Cercate i segni nella vostra lingua madre.

Se volete lavorare con un interprete (ILS), assicuratevi che conosca un numero sufficiente di parole della vostra arte marziale nel LS. Stabilite prima della lezione che l'ILS lasci interamente a voi la parte tecnica. Aspettate sempre che l'ILS sia pronto a tradurre con i segni prima di continuare e non date per scontato che un allievo con DU adesso abbia chiaro quello che deve fare. Per aiutare l'ILS, fate un elenco di tutte le tecniche nella vostra lingua con una descrizione di ciascuna di esse.

► **Disabilità intellettive**

Il termine *disabilità intellettiva* si riferisce a una condizione che limita le funzioni intellettive, quali comunicare e prendersi cura di se stessi, e che altera le abilità sociali. Tali limitazioni fanno sì che i bambini sviluppino la capacità intellettiva più lentamente di altri. Possono avere bisogno di più tempo per imparare a camminare, parlare e svolgere funzioni di base. È probabile che i bambini con disabilità intellettive avranno difficoltà ad apprendere a scuola. Imparano sì, solo che hanno bisogno di più tempo, anche se per alcuni ci sono cose che potrebbero rivelarsi impossibili.

La disabilità intellettiva più nota è la *sindrome di Down (SD)*, una malattia genetica tipicamente associata a ritardi nella crescita fisica, particolari caratteristiche del viso e disabilità intellettive da lievi a moderate.

Un certo grado di disabilità dello sviluppo potrebbe essere normale ma è generalmente da lieve a moderato. Lo sviluppo mentale e sociale può tuttavia essere compromesso e un allievo affetto da SD può presentare:

- un comportamento impulsivo, quindi assicuratevi di avere un piano chiaro della lezione che andrete a tenere e di delineare bene i limiti di ciò che è permesso e di ciò che non è permesso;
- una tendenza a toccare o abbracciare gli altri, quindi stabilite delle regole su quando è consentito e quando no;
- scarsa capacità di giudizio. Cercate di fare in modo che gli esercizi e le tecniche siano chiare e precise: l'allievo affetto da SD deve sapere che cosa si prevede di fare; assicuratevi che sappia che cosa fare e come garantire la sicurezza per se stesso e per i compagni;
- basso livello di attenzione. Cambiate gli esercizi di frequente, non allungate troppo gli esercizi e non rendeteli troppo eccitanti, soprattutto per i principianti; è meglio che gli esercizi si apprendano un po' alla volta e che vengano ripetuti con frequenza e inframezzati con dei giochi che rendano la lezione divertente;
- capacità di apprendimento limitate. Ci vorrà del tempo perché si arrivi a sviluppare alcune capacità tecniche nel vostro stile di arti marziali. In linea di principio, un allievo affetto da SD può imparare qualsiasi cosa se adattata alle sue capacità fisiche. Per esempio, usate i colori per segnalare i diversi lati della stanza (est, ovest, sud, nord), in questo modo aiuterete l'apprendimento delle direzioni dei kata/forme; annotate i nomi delle tecniche su fogli ben visibili,

preferibilmente insieme a un'immagine; date a un allievo affetto da SD un taccuino personale in cui sia voi che l'allievo tenete degli appunti su quello che è stato fatto durante la lezione e su cosa si imparerà la volta successiva.

La SD è spesso accompagnata da complicanze mediche. Di seguito un elenco di alcune di quelle che si applicano anche alle persone senza SD e che come coach dovete conoscere:

1. Difetti cardiaci congeniti

Se il vostro allievo ha un difetto cardiaco congenito, dovrete:

- scoprire se e quando è stato/a operato/a e quali problematiche gli/le comporta;
- adeguare gli esercizi alle capacità di questo allievo e tenere d'occhio il colore delle labbra: se diventano blu, o se l'allievo è senza fiato, fare una pausa. Chiedere all'allievo di bere un po' d'acqua e di sedersi, se necessario, ma non soffermatevi troppo. Non appena l'allievo riprende fiato, continuate;
- conoscere il primo soccorso di base in caso di problemi cardiaci e/o incidenti.

2. Perdita dell'udito; vista scarsa; cataratta (occhi annebbiati)

Vedi *Disabilità uditiva* e *Disabilità visiva*.

3. Problemi alle anche e alle articolazioni, come le lussazioni

Come per tutti gli allievi con disabilità di carattere scheletrico, è importante trovare un equilibrio tra i movimenti attivi e quelli rilassati. Le Sindromi di Ehlers-Danlos (SED) sono un gruppo di malattie ereditarie che influisce sul tessuto connettivo come la pelle, i legamenti, i tendini, i vasi sanguigni, gli organi interni e le ossa. I diversi tipi di SD possono condividere caratteristiche come la pelle troppo elastica o fragile che si rompe facilmente o produce ematomi. Le persone con SD possono anche essere affette da ipermobilità o lussazione delle articolazioni. Fornire uno sgabello (preferibilmente girevole) sul quale l'allievo possa eseguire i vari esercizi ed evitare calci alti o calci d'impatto ai colpitori. Utilizzare colpitori riempiti di aria.

4. Stitichezza cronica

Può causare dolore allo stomaco/addominale inaspettato durante la lezione. Può essere un problema se qualcuno colpisce la parte addominale, per esempio quando si eseguono esercizi di

impatto. Assicuratevi che il vostro allievo vi dica di che cosa ha bisogno in termini di utilizzo dei servizi durante una lezione.

5. Demenza (disturbi del pensiero e della memoria)

Sebbene sia più comune nelle persone anziane con SD, è possibile che si verifichi più precocemente. Se avete un allievo affetto da SD, consultate le sezioni *Disturbo dello spettro autistico*, *Lesioni cerebrali* e *Disturbi dell'apprendimento* in questo capitolo. In ogni caso stabilite con esattezza ciò che vi aspettate dall'allievo e date istruzioni chiare per eseguire ogni parte dell'esercizio o della tecnica da apprendere.

6. Obesità

Gli allievi affetti da SD hanno una maggiore tendenza all'obesità, anche se non è del tutto inevitabile e possono trarre beneficio dall'attività fisica regolare quanto gli altri. Se gli allievi affetti da SD sono obesi, ricordatevi di introdurli alle arti marziali in maniera graduale e con sensibilità.

► **Disturbi dell'apprendimento (DA)**

I disturbi dell'apprendimento sono problematiche di elaborazione neurologica. Queste problematiche di elaborazione influenzano l'apprendimento di abilità quali la lettura, la scrittura e/o la matematica. Possono anche interferire con abilità di livello superiore quali l'organizzazione, la pianificazione temporale, il ragionamento astratto, la memoria a lungo o breve termine e l'attenzione. È importante rendersi conto che i disturbi dell'apprendimento possono influenzare la vita di un individuo al di là del mondo scolastico e possono influire sulle relazioni con la famiglia e gli amici e sul posto di lavoro. Un disturbo dell'apprendimento non può essere curato o risolto, è una sfida permanente. Viene spesso definita "disabilità nascosta".

Esistono molti livelli di DA da lievi a molto gravi, che distolgono in varia misura dalle attività quotidiane oppure ostacolano la capacità di apprendimento. Ad alcune persone con un DA si devono spiegare persino i compiti semplici mentre ad altre serve supporto e assistenza a tempo pieno in tutti gli aspetti della loro vita. Alcuni hanno anche altre disabilità, come la dislessia e l'autismo, sebbene in alcuni Paesi queste siano considerate difficoltà dell'apprendimento e non disabilità.

Le arti marziali offrono alle persone con DA un ambiente sociale e competenze per la vita, proprio come per molti allievi con o senza disabilità.

Allievi con DA:

- spesso hanno bisogno di più tempo per imparare e potrebbero aver bisogno di ulteriore supporto nell'apprendimento di nuove competenze; potrebbero non comprendere informazioni complesse, quindi cercate di spiegare con semplicità e in maniera esplicita per includere tutti;
- potrebbero aver bisogno di supporto per comunicare e/o socializzare, così come altri allievi disabili;
- hanno bisogno di un coach che sia coerente, organizzato e paziente.

Pertanto dovrete:

- fornire istruzioni chiare e semplici;
- spezzettare le tecniche e insegnarle a pezzi;
- dimostrare gli esercizi a piccoli pezzi e metterli insieme lentamente;
- ripetere in maniera regolare le tecniche;
- nominare un "compagno di arti marziali" per assistere la persona con DA e anche altri allievi disabili che potrebbero trovarlo utile. Il compagno di arti marziali può aiutare questi allievi a imparare e comprendere le varie tecniche o esercizi ma fate in modo che non si instauri una dipendenza eccessiva e scambiate i ruoli con regolarità, a meno che ciò non confonda l'allievo con DA.

► **Disabilità visive (DV)**

La disabilità visiva, nota anche come disturbo della vista o perdita della vista, influisce sulla capacità di vedere in modo non rimediabile con mezzi usuali quali occhiali, lenti o operazioni. Esiste una netta differenza tra le disabilità visive congenite o precoci e quelle acquisite in età molto più tardiva.

In generale le persone con DV imparano a usare i suoni e il tatto per interpretare il proprio ambiente. Alcuni allievi possono:

- non vedere nulla mentre altri solo i contorni;

- vedere nel dettaglio un'area limitata ma nulla intorno a quell'area;
- vedere meglio con una buona luce oppure, al contrario, con luce scarsa;
- essere stati in grado di vedere in passato e ricordare il modo in cui le persone si muovono;
- non essere mai stati in grado di vedere e imparare dalle descrizioni;
- vedere meglio in diversi momenti della giornata o in certi giorni, quindi verificare sempre questo aspetto;
- non essere in grado di imparare imitando, quindi dopo aver spiegato gli esercizi, controllate che l'allievo abbia capito.
- aver bisogno di chiedervi che cosa gli/le serve in termini di assistenza, per esempio chiamarlo/la per nome per alzare il livello di attenzione e magari usare anche il tatto – ma chiedendo in anticipo all'allievo se va bene;
- non avere motricità grossolana, quindi lavorate su questo aspetto e sull'equilibrio, sui movimenti di sinistra/destra, ecc..

Altre cose che possono aiutarvi nell'insegnamento ad allievi con DV:

- usare del nastro isolante in modo che gli allievi con DV possano sentire il pavimento, mentre sui tappetini potete usare pezzi rimovibili di velcro con il lato ruvido rivolto verso l'alto;
- attaccare delle monete al pavimento con del nastro adesivo (se possibile) per creare un percorso di guida oppure usare il velcro con lo stesso fine;
- tenere il pavimento libero, evitando che gli oggetti pendano quasi al livello del pavimento (per esempio i sacchi paracolpi);
- dare spiegazioni chiare e creare un ambiente di apprendimento sereno e focalizzato, quindi evitare le spiegazioni mentre gli allievi stanno facendo pratica, soprattutto quando è richiesto il "Kiai" (urlo);
- utilizzare le "lancette dell'orologio" (ore 12, ore 3, ecc.) per fare riferimento alle sezioni dell'area di allenamento, ma prima assicurarsi che l'allievo non utilizzi un metodo diverso;
- se si lavora in coppia, lasciare libero lo spazio intorno allo studente con DV in modo che non possa farsi male o nuocere agli altri – in particolar modo quando si utilizzano armi o si eseguono proiezioni o attacchi multipli – e affidate al compagno la co-responsabilità della sua sicurezza nella lezione;
- quando fate le dimostrazioni, chiamate di tanto in tanto il vostro allievo con DV a farvi da partner in modo che possa sentire la tecnica e/o lasciate che sia lui/lei a eseguire la tecnica su di

- voi per verificare se ne ha afferrato il senso;
- cercate un contatto fisico adeguato, ma prima chiedete all'allievo se ha qualcosa in contrario al fatto che gli aggiustiate la posizione toccandolo.

Nota sui bastoni:

Alcuni allievi possono usare un bastone con cui controllare se vi sono ostacoli o eventuali segnali di orientamento. I bastoni hanno lunghezze diverse e tappi di gomma all'estremità, che possono variare a seconda delle preferenze individuali.

I bastoni possono essere utilizzati con fasce di colori diversi. La fascia rossa è un lembo di stoffa riflettente visibile di notte; le fasce a strisce alternate rosse e bianche sono usate dalle persone sorde o cieche; esistono anche bastoni rosa o con un qualche motivo, sempre in base alle preferenze.

Nota per i cani guida:

I cani guida non sono gli occhi e le orecchie della persona con DV e sono da considerarsi solo come supporto. Il cane non guida ma orienta la persona perché eviti gli ostacoli. Chiedete all'allievo dove vuole che rimanga il cane guida durante la lezione. L'allievo è l'unico responsabile del cane e dovrebbe spiegare agli altri come comportarsi nei suoi confronti.

Non tutte le persone con DV hanno un cane guida. Le ragioni sono molteplici, tra cui anche le preferenze personali e i costi. I cani guida possono talvolta non essere ammessi in accordo con i termini assicurativi.

Far ambientare un allievo con DV nello spazio di insegnamento:

Quando uno studente partecipa alla vostra lezione/scuola per la prima volta, è importante che lo/la aiutate a orientarsi nella classe. Lasciate che vi tenga il gomito, se è abituato/a a quel modo di essere guidato. Dirigetevi verso la porta, spiegando all'allievo che cosa state facendo: "Stiamo attraversando un pavimento di legno – tra poco c'è una porta – la luce qui è diversa – tra poco ci sarà uno scalino – qui puoi sentire il tappeto" ecc..

Oppure chiedete all'allievo di restare in piedi dietro di voi con le mani sulle vostre spalle. Mentre vi muovete per la stanza, dite "Con la mano sinistra puoi sentire lo stipite della porta – stiamo passando attraverso la porta – adesso il muro – giriamo a sinistra – ora giriamo a destra e torna-

mo indietro passando attraverso la porta” ecc.. Mai stratonare o trascinare l’allievo, lasciate che venga orientato con delicatezza.

► **Dipendenza dalla sedia a rotelle**

Una sedia a rotelle è una sedia mobile con delle ruote che si può controllare manualmente o elettronicamente. Una sedia a rotelle viene utilizzata da persone incapaci di camminare da sole. Questa condizione può essere temporanea (per esempio, le persone affette da sclerosi multipla o da altre malattie muscolari) o permanente (per esempio paraplegia o tetraplegia). Esistono molte condizioni che comportano la necessità di ricorrere a una sedia a rotelle. Questo significa che alcuni allievi in sedia a rotelle potrebbero averne bisogno durante la lezione mentre altri solo occasionalmente; alcuni useranno una sedia a rotelle manuale, altri una elettrica.

Vi è una lunga tradizione nelle arti marziali in termini di allenamento di allievi in sedia a rotelle e da decenni ormai vi sono anche coach in sedia a rotelle.

Consigli per lavorare con gli allievi in sedia a rotelle:

- non dare per scontato che non possano muovere le gambe;
- coloro che la usano in maniera permanente possono avere problemi con la regolazione della temperatura corporea e si raffreddano rapidamente, oppure non riescono a sudare e quindi si surriscaldano (per esempio le persone tetraplegiche o le persone immobilizzate);
- tutti gli allievi, in generale, dovrebbero bere molti liquidi prima e durante la lezione, specialmente nei giorni caldi, e in particolare coloro che non camminano. A volte potrebbero anche aver bisogno di spruzzarsi con dell’acqua;
- ci sono degli allievi che hanno difficoltà a sollevare le braccia verso l’alto, quindi fate sempre attenzione ai movimenti e all’equilibrio;
- potrebbero avere problemi alle mani, come per esempio la formazione di vescicole causata dal dover spostare la sedia a rotelle sul tappeto (tatami). Fate in modo che siano i compagni ad avvicinarsi per eseguire un esercizio e non viceversa;
- assicuratevi che gli allievi, a turno, collaborino con l’allievo in sedia a rotelle;
- le ruote sul tappeto devono essere pulite, soprattutto se gli altri allievi sono a piedi nudi. Alcuni potrebbero avere una seconda sedia a rotelle per l’attività sportiva;

- le ruote sgonfie causano notevole perdita di mobilità;
- usando una cinghia che passa intorno alla vita e alla sedia a rotelle, l'allievo potrà migliorare l'equilibrio ed essere in grado di raggiungere il partner;
- se questi allievi hanno un problema di controllo della vescica (magari usano una sacca/catetere per la colostomia), concedete loro lo spazio e il tempo necessari per mettersi a proprio agio in tal senso durante la lezione (questo concetto si applica anche agli allievi anziani di età senza disabilità);
- alcuni potrebbero avere la spina bifida (ovvero sono nati con una spina dorsale aperta) o uno shunt. Chiedete a questi allievi nello specifico dove pensano di dover porre dei limiti rispetto a cadute, colpi e calci alla testa;
- lavorate con loro dentro il loro raggio di movimento e provate ad ampliare i confini delle loro abilità. Talvolta certe limitazioni sono causate da operazioni precedenti o da deterioramento – ma mai sottovalutare le ansie e gli ostacoli di un principiante;
- se possono eseguire il lavoro a terra, senza la sedia, assicuratevi che i pannelli del tappeto non si separino e fate attenzione che non vi siano ostacoli in giro;
- le sedie a rotelle sportive possono essere dotate di un sistema antiribaltamento, che renderebbe più sicuri gli esercizi che implicano molti movimenti eseguiti fuori dal tappeto, causando invece problemi sul tappeto o su un pavimento morbido. Gli allievi più sicuri potrebbero decidere di togliere il sistema anti-ribaltamento;
- abbassare i colpitori verso il pavimento in modo che gli allievi possano sempre dare un pugno che sia alla portata del proprio corpo.

I punti generali da ricordare:

- le sedie a rotelle possono essere manuali o elettriche, consentono diverse inclinazioni dello schienale a supporto di chi le usa a seconda di quanto è in grado di stare dritto sulla schiena, mentre alcune sono dotate di maniglie di spinta. Non a tutti gli allievi piace o hanno bisogno di essere spinti;
- ci sono persone in sedia a rotelle che sono flessibili e riescono a piegarsi o a inclinarsi in avanti o di lato; chi non lo è, può usare una cinghia intorno alle gambe, ai piedi o alla vita per migliorare l'equilibrio e ruotare più facilmente;
- gli allievi senza disabilità tendono talvolta ad appoggiarsi a una sedia a rotelle o ad appoggiare qualcosa sullo schienale o sulla maniglia di spinta. Insegnate agli allievi che la sedia a rotelle

- non si deve usare come un deposito e non si deve usare senza prima chiedere;
- ci sono allievi che potrebbero voler provare a eseguire tecniche di arti marziali su una sedia a rotelle! Se possibile – e se permetterlo non diventa un atto di insensibilità – tenetene una di riserva per far fare questa esperienza. Fatelo in maniera sicura (preferibilmente su un tappeto) e fatevi guidare dalla persona con la sedia a rotelle;
 - l'assistente personale (AP) di una persona in sedia a rotelle di norma non deve essere presente alle lezioni. Nominate gli assistenti tra gli allievi. Se l'AP deve essere presente alla lezione o si presenta all'inizio o alla fine, coinvolgete sempre, in tutte le conversazioni, la persona in sedia a rotelle. Non ignorate mai l'allievo disabile;
 - assicuratevi che la superficie sia idonea affinché una sedia a rotelle si muova correttamente oppure, se possibile, togliete alcuni pannelli del tappeto;
 - verificare che l'aula sia adeguatamente attrezzata e accessibile, con ascensori, se necessario, e preferibilmente con spogliatoi, docce e servizi igienici accessibili, e coinvolgete tutti gli allievi per rendere le lezioni adatte agli allievi in sedia a rotelle;
 - concedete spazio e tempo sufficiente per cambiarsi i vestiti o usare il bagno. A volte basta appendere una tenda o un separé davanti a un bagno o a uno spogliatoio per garantire privacy e spazio adeguati.

► In sintesi

- È utile essere consapevoli dei deficit e delle disabilità dei vostri allievi.
- Ma è ancora più importante ricordare che gli allievi non sono la loro disabilità!
- La consapevolezza della disabilità implica sempre generalizzazioni e semplificazioni. Quindi ricordate di parlare e di ascoltare i vostri allievi come individui.

Non esiste un traguardo. Quando raggiungi un obiettivo, cercane un altro.

Chuck Norris