CUSI

CUSI
SPORT inclusivo

SMART SPORT

PROGETTAZIONE, DOCUMENTAZIONE E COMUNICAZIONE DI ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE PER PERSONE CON DISABILITÀ

MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI

DIREZIONE GENERALE DEL TERZO SETTORE E DELLA RESPONSABILITÀ SOCIALE DELLE IMPRESE

Progetto cofinanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali - Avviso n.2/2020

A cura di
Sabrina Paola Banzato
Filippo Corti
Andrea Ippolito

Hanno collaborato
Germano Guerra
Antonella Angiolillo
Katia Corona
Klara Komici

Grafica, impaginazione e stampa
ATON Immagine e comunicazione - Roma

INDICE

PREMESSA
CON LO SPORT INCLUSIVO DI SMART SPORT IL CUSI AFFIANCA LA TERZA MISSIONE DELLE UNIVERSITÀ DI ANTONIO DIMA 5

INTRODUZIONE
IL CUSI E IL SUO IMPEGNO NEI CONFRONTI DI UNO SPORT SEMPRE PIÙ INCLUSIVO 6

CAPITOLO 1
IL PROGETTO SMART SPORT 11
1.1 IL PROGETTO 13
1.2 L'APPROCCIO "SMART" 15

CAPITOLO 2
SMART FAMILY TRAINER 19
2.1 IL PERCORSO FORMATIVO 21
2.2 GRADIMENTO DEL PERCORSO FORMATIVO 22
2.3 FOCUS VALUTATIVO ESPERIENZIALE 26

CAPITOLO 3
SMART SPORT IN PRATICA 29
3.1 PROGETTAZIONE TERRITORIALE 31
3.2 DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA E RISORSE IMPIEGATE 32
3.3 DESTINATARI DEI PROGETTI TERRITORIALI 35
3.4 ATTIVITÀ REALIZZATE 37
3.5 I PROGETTI TERRITORIALI 41
3.6 COMUNICARE LO SMART SPORT 73

CAPITOLO 4
FESTIVAL NAZIONALE DELLO SMART SPORT 75
4.1 INTRODUZIONE 77
4.2 IL CONVEGNO: 360° DI SPORT E BENESSERE 78
4.3 IMPRESSIONI DAL FESTIVAL 84

CAPITOLO 5
CONCLUSIONI 91
CENTRO DOCUMENTAZIONE E SMART SPORT: STESSI OBIETTIVI, NUOVE MODALITÀ DI ANDREA IPPOLITO 93
INCLUDERE CON LO SPORT UNIVERSITARIO: UN'ESPERIENZA SMART DI FILIPPO CORTI 97

PREMESSA

Con lo sport inclusivo di Smart Sport il CUSI affianca la Terza Missione delle Università

Antonio Dima
Presidente CUSI

Il progetto Smart Sport ha segnato ancora una volta, con più energia, il percorso che il CUSI sta seguendo. Un percorso di servizio, un percorso al supporto del percorso di altri: negli ultimi anni l'apertura del mondo accademico al territorio rappresenta per l'Italia intera un'occasione, senza precedenti, di grande condivisione sociale e civile.

Le Università che abbracciano la Terza Missione e affiancano alla didattica e alla ricerca scientifica il rapporto con la società civile, ne fanno delle vere e proprie ambasciate culturali. Il CUSI, da sempre storico alleato e tradizionale strumento di sviluppo di sinergie con gli atenei, accompagna questo nuovo corso propulsivo sbandierando il suo stendardo più efficace: lo sport.

Il CUSI che, ormai da qualche anno dopo "SPIN - Sport per l'Inclusione" il primo progetto cofinanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, affianca alla sua missione istituzionale dello sport universitario le buone pratiche legate allo sport inclusivo è attore principale, minore, dico io, ma pur sempre principale, nell'indicare una strada in grado di promuovere e favorire le dinamiche e le trasformazioni socio-culturali del nostro Paese.

Attività "smart", proposte motorie e sportive non convenzionali, progettualità di servizio alle persone con disabilità e alle loro famiglie. L'inclusione incoraggiata dal progetto Smart Sport è stata, da un lato un ulteriore tassello nel rapporto proficuo di collaborazione con il Ministero del Lavoro, e dall'altro lato una fonte dalla quale hanno attinto migliaia di destinatari. Se è vero che il mondo sta cambiando, e lo sport con esso, se è vero che le necessità delle persone assumono forme e colori differenti, è vero anche che il CUSI non può rimanere a guardare: la nostra cultura, la nostra storia, la nostra sensibilità e la consapevolezza del nostro ruolo ci impongono coraggio e determinazione: con i nostri CUS e per le nostre Università dimostreremo, in ogni sfida, di esserci.

INTRODUZIONE

Il CUSI e il suo impegno nei confronti di uno sport sempre più inclusivo

Il CUSI, Centro Universitario Sportivo Italiano è un'istituzione sportiva che nasce nel 1946, raccogliendo l'eredità e il testimone dai disciolti GUF (i Gruppi Universitari Fascisti) con il preciso obiettivo di promuovere l'attività sportiva tra gli studenti universitari e all'interno delle Università. Risalgono al 1947 a Bologna i primi Campionati Nazionali Universitari (CNU); nello stesso anno il CUSI allestice la prima rappresentativa che parteciperà ai primi Giochi Mondiali Universitari del dopoguerra che si svolgono a Parigi.

Nel 1948 viene fondata, su iniziativa dei dirigenti CUSI, la FISU (Féderation Internationale du Sport Universitaire): ne fanno parte, come soci fondatori, le organizzazioni di Italia, Germania, Lussemburgo e Svizzera. Il CUSI è la Federazione Nazionale dello Sport Universitario che ha organizzato il maggior numero di edizioni delle Universiadi, tra invernali ed estive: la prima in assoluto nel 1959 a Torino che permise al CUSI di ricevere dal CIO la Coppa "Pierre De Coubertin". Con un Decreto del Presidente della Repubblica nel 1968 il CUSI ottiene l'importante riconoscimento come Ente con personalità giuridica.

Il CUSI è stato fino al 2022 un Ente di Promozione Sportiva a regime speciale riconosciuto dal CONI, una Associazione di Promozione Sociale riconosciuta dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ed una Associazione Nazionale con finalità Assistenziali riconosciuta dal Ministero dell'Interno: la sua rilevanza sul territorio nazionale è determinata dalla capillarità della sua presenza e dalla molteplicità del suo impegno.

Dal 1 gennaio 2023, in seguito alla delibera del Consiglio Nazionale del CONI del 19 luglio 2022 e all'approvazione delle modifiche statutarie nell'assemblea federale straordinaria del 4 dicembre 2022, il CUSI è diventato una Federazione sportiva nazionale riconosciuta dal CONI: la Federazione Italiana dello Sport Universitario (FederCUSI).

Interlocutore principale del CUSI è la CRUI Conferenza dei Rettori delle Università Italiane con la quale il dialogo e la condivisione di idee e progetti per lo sviluppo dello sport universitario è, da sempre, incoraggiato dal CONI e dal Ministero dell'Università. Sul territorio nazionale sono presenti 48 CUS Centri Universitari Sportivi presso le sedi universitarie d'Italia nati con la volontà di fornire alla popolazione universitaria l'opportunità di praticare attività sportiva presso ogni nuova sede universitaria.

Nel 2012 nasce, con il progetto "CUSI Network", l'idea di sistematizzare l'impegno del CUSI non sul binario agonistico della sua attività, ma su quello promozionale rivolto alla responsabilità sociale della pratica sportiva. Costruisce così un bilancio sociale aderendo al bando del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ai sensi della lettera d) della L. 383/2000 - Direttiva annualità 2012. Bando rivolto al finanziamento di progetti predisposti dalle Associazioni di promozione sociale.

Uno strumento in grado di dare conto all'esterno del valore sociale delle proprie attività. La mission del CUSI unita a quella di tutti i CUS, ha un notevole impatto in termini di socialità, d'integrazione culturale, di benessere psico-fisico, di testimonianza dei valori dello sport.

Dal 2018 il CUSI ha strutturato la sua azione inclusiva attraverso lo sport partecipando alle differenti chiamate nazionali, promuovendo e sostenendo le iniziative territoriali dei Centri Universitari Sportivi con finanziamenti e supporto progettuale.

Nel 2018 "SPIN - Sport per l'Inclusione" cofinanziato dal CUSI e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, ha visto il Centro Universitario Sportivo Italiano impegnato per la prima volta, in maniera strutturata, su tutto il territorio nazionale attraverso l'operato dei CUS nella promozione di attività motorie e sportive a carattere inclusivo. L'intero processo ha attivato 23 progetti proposti dai CUS su tutto il territorio nazionale che hanno raggiunto un totale di oltre 650 destinatari. Sono stati inoltre formati 48 operatori sportivi provenienti dalla rete dei CUS di tutto il territorio italiano ai quali è stata riconosciuta la qualifica di "Istruttore Sportivo CUSI per Persone con Disabilità".
Naturale prosecuzione di SPIN, nel 2020, il Progetto "SIAMO SPORT", cofinanziato dal CUSI e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, nasce dalle esperienze svolte dai CUS sui territori con l'intento di avviare nuove sperimentazioni micro-progettuali e implementare reti territoriali supportate dal coordinamento nazionale che siano in grado di proporre un'offerta continuativa e strutturata di attività motoria e sportiva per persone con disabilità in tutta la rete CUSI. Con SIAMO SPORT, si sono volute promuovere le pari opportunità di accesso all'attività motoria e sportiva come fattore di inclusione sociale e sviluppo di capacità socio-relazionali delle persone con disabilità.
Due le aree di azione del progetto: la prima diretta ai destinatari con disabilità, con le proposte progettuali di attività motoria e sportiva per circa 400 persone con disabilità motoria e/o cognitiva e una seconda di sistema e supporto, con lo svolgimento delle necessarie attività di formazione, capacity building e di promozione di reti territoriali in grado di sostenere localmente le attività proposte. In seno al progetto SIAMO SPORT, la nascita del Centro Documentazione Sport Inclusivo del CUSI, uno spazio di raccolta e condivisione delle esperienze progettuali messe in atto dalla rete CUSI-CUS e di produzione di nuova conoscenza in ambito sportivo e inclusivo.
Tra il 2020 e il 2021, grazie ad un bando pubblico di Sport e Salute, il Progetto SPINABILITY ha mirato ad avvicinare all'attività motoria e sportiva persone con disabilità, inattive, con l'obiettivo di migliorare il loro benessere fisico, sociale e la loro salute attraverso la pratica e l'esperienza sul campo.
Il CUSI, nel perseguimento degli obiettivi attraverso l'attività dei singoli CUS, ha proposto un intervento organico in grado di garantire ai destinatari del progetto un accesso completo e paritario alle attività.
Il progetto di 12 mesi, in fase di chiusura a novembre 2021, ha raggiunto più di 350 destinatari con disabilità e più di 2.000 destinatari normodotati attraverso le attività suggerite all'interno di 14 proposte territoriali.

Parallelamente al Progetto Smart Sport, lungo tutto il 2022 il CUSI è stato impegnato nel progetto "SPONC!", finanziato con l'Avviso Pubblico destinato agli enti di promozione sportiva per la selezione di progetti finalizzati alla promozione dell'attivita' sportiva del 2 dicembre 2020 del Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri. Con SPONC! si è inteso promuovere lo sviluppo e la realizzazione di progetti in grado di ricomprendere a pieno titolo lo sport in percorsi di crescita e di miglioramento degli stili di vita, attraverso momenti educativi, formativi e sociali e massimizzare le capacità dello sport di veicolare contenuti educativi.
Lo sport, dunque, non solo come mezzo per il raggiungimento del benessere psico-fisico di chi lo pratica, ma anche come strumento educativo che, attraverso il confronto e l'interazione, favorisca lo sviluppo dell'integrazione e la socializzazione.
Nell'ambito di questa particolare situazione favorevole allo sviluppo di progettualità di responsabilità sociale ed inclusione sociale rivolta agli organismi sportivi, il CUSI, grazia alla lungimiranza e unicità dell'idea progettuale maturata con l'agenzia SocialNet, e con la partecipazione di AnciComunicare, la società in house di ANCI (Associazione Nazionale dei Comuni d'Italia) ha dato vita al progetto SPONC!.
Con Smart Sport, progetto cofinanziato dal CUSI con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali nasce per rispondere all'esigenza di diffondere la pratica motoria e sportiva nella popolazione in generale e, in particolare, nella popolazione con disabilità, come strumento di benessere, crescita e aggregazione sociale. Il progetto, attraverso le attività proposte dai 19 CUS protagonisti, ha mirato ad elaborare, sperimentare e diffondere un innovativo "modello smart", capace di avvicinare allo sport e all'attività motoria famiglie con componenti con disabilità, anziani e minori. Ogni contenuto inerente il progetto, compresa l'attività di formazione degli Smart Family Trainer, le progettualità territoriali e il "Festival dello Smart Sport", come momento di chiusura del progetto, presentazione e condivisione dei risultati ottenuti e delle tematiche trattate, sono contenuti in questa pubblicazione.

CAPITOLO 1

IL PROGETTO SMART SPORT

1.1 Il progetto

Il progetto Smart Sport è stato elaborato nel 2020 in un periodo caratterizzato dalla pandemia di Covid-19 e chiusura totale del nostro Paese, un evento che ha avuto un impatto dirompente su molti aspetti della vita rendendo ancora più evidente l'importanza di muoversi, fare attività fisica, praticare sport, soprattutto per chi più di altri ha subito gli effetti dell'isolamento: persone con disabilità, anziani e bambini. Stare forzatamente a casa per lungo tempo ha aumentato la sedentarietà delle famiglie e, in molti casi, si sono registrati peggioramenti degli stili di vita e alimentari (aumento del consumo di alcol e di cibo non sano). Sono venute meno non solo le pratiche sportive in senso stretto, ma anche tutte le attività che implicavano il movimento, incluso andare al lavoro per gli adulti e a scuola per i bambini e i ragazzi. Lo smart working e lo smart learning hanno condotto a nuovi stili di vita, spesso in alcuni aspetti peggiorativi. Molte persone e famiglie hanno interrotto le attività sportive in cui erano coinvolte, i più attivi hanno ripiegato sull'attività fisica in casa attraverso la fruizione di video-allenamenti online. Una modalità, quest'ultima certamente importante, ma che necessita comunque di essere integrata con la relazione con un operatore sportivo in grado di personalizzare l'attività sui bisogni di ogni persona. L'impatto più significativo e duraturo della pandemia si è avuto su soggetti già fragili, quali anziani e persone con disabilità. I primi rappresentano la fetta di popolazione più a rischio, e per molti di loro la diffusione del virus ha significato la fine di ogni attività fisica: anche se le palestre hanno riaperto, molti di loro non hanno ripreso a frequentarle, per paura di vivere insieme ad altre persone quei luoghi chiusi a lungo. Per la popolazione con disabilità invece il periodo del lockdown ha significato una grave interruzione di molti percorsi di cura, di riabilitazione e specialmente di inclusione sociale, un'interruzione in alcuni casi considerata irrecuperabile. Qualsiasi attività sociale, spesso conquistata con grande fatica in anni di lavoro, è stata annullata e in molti casi per i soggetti sopracitati anche l'attività a distanza è risultata impossibile o difficilmente praticabile. Con i centri diurni chiusi e gli educatori impossibilitati a muoversi, molte

IL COVID-19 HA RESO ANCORA PIÙ EVIDENTE L'IMPORTANZA DI FARE ATTIVITÀ FISICA SOPRATTUTTO PER PERSONE CON DISABILITÀ, ANZIANI E BAMBINI.

persone con disabilità hanno smesso di fare qualsiasi cosa: scuola, lavoro, attività sociali, sport; non solo hanno smesso, ma non hanno mai ripreso. Per questi motivi ricominciare dallo sport e dall'attività fisica ci è sembrato decisivo per innescare meccanismi di inclusione più ampi, oltre che per il benessere personale e delle loro famiglie. Si consideri che queste problematiche si sono innestate tra l'altro in un contesto di partenza pre-pandemia già difficile: solo il 9,1% delle persone con disabilità praticava sport contro il 36,6% del resto della popolazione. Dati molto bassi, sia quello riferito alla popolazione con disabilità sia quello riferito alla popolazione totale, sui quali si è voluto impattare positivamente attraverso le azioni del progetto.

IL MODELLO SMART PORTA LO SPORT DENTRO LE CASE, NELLE FAMIGLIE, NEGLI SPAZI PUBBLICI E DI CONDIVISIONE SOCIALE

Coerentemente con il contesto sopra descritto, il progetto ha risposto quindi all'esigenza di diffondere la pratica motoria e sportiva nella popolazione, specialmente nella popolazione con disabilità, come strumento di benessere, crescita e aggregazione sociale. In particolare, queste le esigenze e i bisogni individuati:

- bisogno di proporre modalità flessibili di fare sport, che vengano incontro ai bisogni, sia logistici che sociali, delle famiglie e non più viceversa;
- bisogno di avvicinare allo sport coloro che non lo praticano o che ne avrebbero particolare bisogno, come persone con disabilità e anziani, visti gli enormi benefici fisici, psichici e socio-relazionali che l'attività sportiva ha per tutti;
- bisogno di documentare, produrre nuova conoscenza e disseminare quanto viene sperimentato in un'ottica di sensibilizzazione e diffusione di consapevolezza rispetto all'importanza della pratica motoria e sportiva per tutti, e in particolare per le categorie fragili e a rischio.

Per questo con il progetto si è voluto elaborare, sperimentare e disseminare un innovativo modello denominato "Smart Sport", capace di avvicinare allo sport e all'attività fisica famiglie e persone inattive, soprattutto con disabilità e altre in condizioni di fragilità. Il modello ideato ribalta la modalità tradizionale secondo cui le famiglie si devono attivare per praticare sport, con l'dea di portare lo sport dentro le case, nelle famiglie, negli spazi pubblici e di condivisione sociale.

Il progetto si è posto quindi i seguenti obiettivi specifici:

1. Diffondere nelle famiglie la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale integrato con la vita familiare.
2. Incrementare il numero di persone con disabilità che praticano attività motoria e sportiva, con benefici a livello motorio e psico-socio-relazionale.
3. Introdurre una nuova figura di operatore socio-sportivo capace di promuovere e gestire attività motoria, sportiva e sociale con le famiglie.
4. Documentare in maniera sistematica le esperienze di pratica motoria e sportiva realizzate con il modello Smart Sport e produrre nuova conoscenza in materia di accessibilità dello sport per tutti.

Questi obiettivi sono stati perseguiti attraverso l'elaborazione, sperimentazione e disseminazione del modello Smart Sport attraverso quattro fasi:

1) Formazione di una figura professionale denominata "Smart Family Trainer": innovativa figura di operatore socio-sportivo introdotta dal progetto che si occupa di valutare i bisogni delle famiglie, elaborare un piano di attività e realizzarlo.
2) Sperimentazione del modello "Smart Sport": attivando in varie regioni d'Italia percorsi specifici di attività motoria per diversi destinatari, con particolare attenzione al coinvolgimento di famiglie di destinatari con disabilità.
3) Documentazione Smart Sport: documentazione dell'esperienza sportiva delle persone con disabilità e delle loro famiglie con il modello Smart Sport.
4) Disseminazione: realizzazione del primo Festival nazionale dello Smart Sport e attività di pubblicazione, divulgazione, comunicazione.

1.2 L'approccio "smart"

Il progetto ha previsto la creazione di una nuova figura definita "Smart Family Trainer" cercando di assemblare in questa terminologia più concetti in un solo approccio definito "smart". Ma che cosa abbiamo voluto intendere, in partenza, e cosa intendiamo oggi nella definizione di questa figura, merita una riflessione non trascurabile anzi, fondamentale. Prima di tutto vediamo che significato ha il termine "smart" nell'accezione più comune e in uso ad oggi.
Il termine preso in prestito dall'inglese è un aggettivo che può essere tradotto con sveglio, abile, acuto, brillante, intelligente, ma anche alla moda ed elegante (es.: "a s. pupil" ovvero "un allievo sveglio", o "a s. talker", "un oratore brillante"). Quando si usa l'espressione "smart" riferita ad una persona, si fa riferimento alla sua intelligenza, unitamente ad una certa capacità e velocità di apprendimen-

to e di risposta agli stimoli esterni. Oggi essere "smart" significa dunque anche essere pronti, svegli, reattivi: saper mostrare doti di adattamento, problem-solving e rapido apprendimento.
L'aggettivo è tuttavia diffuso anche in espressioni e costrutti a noi molto familiari, come "smartphone", letteralmente "telefono intelligente", con funzionalità evolute, ossia un apparecchio che racchiude in sé sia le funzioni di un computer sia quelle di un telefono cellulare, con possibilità di personalizzazione attraverso nuove funzioni e programmi.
Sempre più spesso si sente oggi parlare di "smartwatch", orologi con funzionalità evolute che possono andare dalla riproduzione di radio FM, audio, e file video attraverso un auricolare bluetooth, alla possibilità di effettuare o rispondere alle chiamate, di "smart-TV", "smart-work", e ancora "smart city", "smart economy" e persino "smart governance", dove "smart" racchiude i concetti di migliore qualità di vita e minor impatto ambientale, grazie all'utilizzo intelligente delle tecnologie.
E in sostanza è forse più facile pensare che "smart" ricordi alla maggioranza qualcosa di tecnologico nel senso di oggetti che funzionano grazie a chip e meccanismi elettronici evoluti, ma non è in effetti solo questo.

IN QUESTO PROGETTO SMART CON TRAINER SPORTIVO "FAMILY" SI È CREATA LA FIGURA PROFESSIONALE DI "OPERATORE SOCIO-SPORTIVO INCLUSIVO"

In questo progetto, "smart" abbinato a "trainer sportivo" in ambito "family" ha significato più in generale creare i contorni di una figura professionale che potessimo definire più propriamente come "operatore socio-sportivo inclusivo" e che si potesse più propriamente occupare di sport uscendo dal confine della struttura operativa e dell'impianto fisico in cui è inserito e agire per avvicinare e far innamorare dello sport coloro che più difficilmente si approcciano ad esso o che lo hanno abbandonato per le più svariate ragioni: disagio sociale, condizioni di scarsa salute, culturali.

Se questo era il confine da presidiare questo è stato anche il contenitore dentro il quale si sarebbero poi inserite le azioni "smart", declinate e poi realizzate insieme a chi ha poi operativamente messo in pratica il concetto "smart" nello sport, ovvero gli operatori socio-portivi formati attraverso il progetto.

Per quanto complesso sia stato, in avvio, elaborare tali assunti per poi declinarli all'interno del gruppo allargato degli operatori sportivi che hanno aperto le porte ad un nuovo ambito socio-sportivo a caratteristica "smart", il percorso è stato creativamente e intuitivamente illuminante e ha mostrato numerose vie anche poco scontate in differenti scenari.

In estrema sintesi Smart Sport è stato:
- pensare "smart";
- progettare "smart";
- relazionarsi e agire "smart";
- trasmettere e diffondere "smart".

E quindi nella progettazione socio-sportiva "smart" ogni elemento utile a uscire allo scoperto, sia nella relazione con la persona e le persone (famiglie e organismi di contesto sociale di riferimento) sia nelle tipologie di attività realizzabili (dalle più classiche e conosciute a quelle meno convenzionali), sia nei luoghi di realizzazione e in riferimento alle attrezzature e al loro adattamento, è diventato concreto all'interno del contenitore operativo dell'iniziativa Smart Family Trainer.

Nel processo è emerso un nuovo concetto di "prendersi cura" in ambito sportivo di chi pratica, di dove si pratica, di come si pratica, che diventa lo scenario fondamentale entro il quale si muove professionalmente quale trainer socio-sportivo colui che agisce secondo l'approccio che abbiamo sintetizzato come "Smart Sport".
La pratica che è stata poi progettata e realizzata dagli stessi operatori formati, come vedremo più avanti, ha dimostrato anche qualcosa in più dell'approccio "smart" qui sintetizzato, a dimostrazione che il processo, nelle sue declinazioni, può condurre a nuove e ulteriori strade di sviluppo.

CAPITOLO 2

SMART FAMILY TRAINER

2.1 Il percorso formativo

Il progetto Smart Sport ha investito molte energie e risorse nella realizzazione di un apposito percorso formativo per "Smart Family Trainer" volto a formare una figura di operatore socio-sportivo attrezzato per raggiungere e accogliere in particolare coloro che non praticano sport o lo fanno saltuariamente e senza continuità, con attenzione particolare a chi vive condizioni di disabilità, fragilità o altri disagi particolari.
Il corso, nonostante il focus centrato sullo sport inclusivo, è stato pensato e sviluppato dal CUSI con un approccio fortemente umanistico e con contenuti di diverse aree disciplinari (giuridica, tecnico-professionale sportiva ma anche di gestione delle relazioni e progettuale, nonché con una parte orientata alla pratica).
Il progetto ha previsto la realizzazione un percorso di 40 ore per "Smart Family Trainer" realizzato online in diretta per tutte le lezioni teorico-pratiche e di confronto, in Formazione a Distanza asincrona con unità didattiche disponibili su piattaforma FAD con lezioni video-registrate e materiali di approfondimento a supporto, a cui si sono affiancate, per ogni modulo formativo, lezioni d'aula in modalità "diretta web".
In ogni modulo è stato quindi possibile approfondire i concetti delle unità didattiche e affrontare i temi anche attraverso un confronto aperto al dibattito in aula da parte dei 21 trainer in formazione.
Gli allievi sono stati anche impegnati in un importante lavoro di Project Work, in una prima fase volto ad esplorare e costruire la rete territoriale necessaria per realizzare l'idea progettuale nonché per strutturare la proposta di pratica sportiva rivolta ad un'utenza target specifica, individuata all'interno della rete territoriale in cui i Centri Universitari Sportivi sono inseriti. In questo modo hanno potuto sperimentarsi e confrontarsi direttamente con sé stessi e con altri professionisti, nonché con utenti, relazionarsi con le diverse risorse del territorio e mettere in pratica quanto si stava approfondendo nel percorso formativo stesso. Un percorso fondamentale per verificare e poi riconfrontare in aula ciò che emergeva nelle diverse dimensioni di pratica esplorate, compresa la sfera emozionale sempre molto in gioco in questo tipo di lavoro.
Al termine del percorso si è realizzato un incontro residenziale di conoscenza e condivisione finale in cui si è potuto affrontare in gruppo quanto sperimentato, esponendo e condividendo i risultati progettuali concretamente raggiunti. Ma non solo, il finale residenziale in presenza ha anche permesso un momento

di focus valutativo approfondito e utile su tutti i livelli, sia tematici sia di relazione sia di prospettive future, con un evidente risultato generale di grande soddisfazione per le importanti aperture verso l'esterno consentite da tutti i diversi progetti creati e gestiti delle stesse figure formate.

2.2 Gradimento del percorso formativo

Al termine del percorso di formazione è stato proposto ai partecipanti un questionario di valutazione del gradimento della proposta formativa. Il questionario, composto da domande aperte e da domande chiuse alle quali si è chiesto di rispondere esprimendo un giudizio su una scala da 1 (per niente soddisfatto) a 4 (molto soddisfatto), ha evidenziato i seguenti risultati:

Soddisfazione complessiva 3,51

Valutazione molto elevata per quanto riguarda la soddisfazione complessiva.

Aspettative iniziali 3,33

Positive anche le valutazioni sulla soddisfazione delle aspettative iniziali dei partecipanti.

Organizzazione e assistenza 3,48

Molto positive le valutazioni riguardo l'organizzazione e l'assistenza.

Clima d'aula 3,62

Positive anche le valutazioni riguardo al clima d'aula nonostante si sia svolto il corso principalmente online e alcuni corsisti abbiano riportato la necessità di poter realizzare anche lezioni in presenza per conoscersi e scambiarsi maggiori informazioni e riflessioni.

Valutazione docenti e tutor 3,67

Le valutazioni sui docenti e la disponibilità dei tutor intervenuti sono state positive; le domande aperte del questionario mostrano come ad essere particolarmente apprezzate siano state le loro conoscenze, la loro competenza, la loro disponibilità e capacità di coinvolgimento dei corsisti nella lezione.

Conoscenze/competenze acquisite 3,38

Positive anche le valutazioni sulla soddisfazione delle conoscenze e competenze acquisite.

Di seguito i rilievi di alcune conoscenze acquisite che confermano anche meglio della percezione espressa in valutazione, la sedimentazione di alcuni elementi di contenuto proposti in formazione e poi in pratica, fondamentali per lo svolgimento dell'attività Smart prevista.

11. Può indicare in particolare quali conoscenze specifiche sente di aver sviluppato durante il corso?
Conoscenze sull'approccio con diversa utenza rispetto a conoscenze pregresse.
Conoscenze in merito la relazione con i partecipanti al progetto.
Sento di aver sviluppato conoscenze sull'inclusione, su come si fa una progettazione, cosa significa essere "smart" in un progetto e in una situazione.
Relazione con un target di persone over 65.

Pensare, sviluppare e realizzare progetti in modo “smart”. Sviluppare relazioni con persone con disabilità.
Gestire più tipi di disabilità.
Le conoscenze specifiche che ho sviluppato durante il corso sono state quelle da me acquisite precedentemente, ma a livello pratico poiché ho avuto la possibilità di mettere in pratica tutte le conoscenze preliminari.
Adattamento; multilateralità; linguaggio appropriato relativo alla relazione con il territorio.
Quanto sia importante fare nuove esperienze per crescere sia dal punto di vista professionale che personale; Approcciarsi con i vari target di persone e adattare le attività proposte è stato un punto principale, poiché ha permesso di aumentare le conoscenze e saperle rendere sempre più versatili.
Capacità di progettazione, capacità di comunicazione ed espressione nei confronti degli utenti target, gestione di contatti e reti territoriali.
Ho ampliato la mia prospettiva sui possibili corsi da attivare e promuovere.
Organizzare e coordinare un gruppo di lavoro, crescita e confronto.
Progettazione, creazione di rete sul territorio, analisi del territorio e del contesto, creazione di contatti con enti locali e territoriali, gestione della comunicazione, relazione con gli enti.
Ho acquisito un approccio “smart” nei confronti del target di utenza da noi scelto.
Ho sviluppato una maggior abilità nei rapporti istruttore-allievo; ho migliorato l’empatia relazionale; ho rafforzato la capacità di parlare in pubblico davanti ad una platea e soprattutto sono riuscita a mettere in pratica sul campo, la teoria studiata in ambito universitario.
Relazionali.
Rapporti con enti territoriali statali, struttura di base di un progetto, pianificazione delle attività.
Conoscenze inerenti alle capacità di progettazione e di messa in opera delle attività proposte.
La progettualità.
Competenze riguardo all'approccio, alla gestione di un gruppo "diversabile" e all'attività motoria adattata.
Molta più autonomia nell'organizzazione e nella progettazione inclusiva. Inoltre, molta più competenza in merito all'attività motoria con minori.

Conoscenze acquisite nella gestione delle relazioni con persone con disabilità 3,52

Considerato che quasi tutti hanno potuto lavorare anche in pratica con questo tipo di target, il valore complessivo rilevato è alquanto elevato, segno che tali aspetti sono stati opportunamente trattati e poi messi in pratica.

Conoscenze acquisite nella gestione delle relazioni con minori 3,29

Anche con questo target appare evidente che sia stato possibile approfondire e sperimentare quanto necessario, visto il buon risultato rilevato.

Conoscenze acquisite nella gestione delle relazioni con i famigliari 3,29

Buona anche la valutazione sulle conoscenze utili alla gestione delle relazioni con i familiari delle persone con disagio target delle esperienze realmente gestite a progetto territoriale

Conoscenze acquisite nella relazione con la rete territoriale 3,19

Buon risultato anche se inferiore ai precedenti, questa competenza si acquisisce nel tempo e anche attraverso una crescita personale importante per la condivisione e strutturazione della stessa; per la novità e la ristrettezza dei tempi di azione è in verità un risultato anche più alto di quanto potevamo aspettarci. Le relazioni di project work che sono stati chiamati a realizzare durante il percorso formativo accompagnati da focus specifici e con azione del tutor, sono stati certamente fondamentali per sedimentare contenuti importanti in merito.

Conoscenze acquisite nella progettazione 3,52

Questo rilievo è di grande importanza in quanto nessun allievo aveva competenze in merito in partenza. Il percorso progettuale territoriale a cui sono stati accompagnati passo passo per realizzare poi gli interventi previsti in loco all'interno dei CUS locali in cui erano inseriti, sono stati un buon aiuto per arrivare in breve e con soddisfazione ad un risultato così importante. Alcuni hanno anche sottolineato in area libera del questionario tale punto come aspetto di alta qualificazione.

La valutazione del corso, effettuata in aula durante la chiusura in presenza con gli allievi, ha inoltre permesso di raccogliere il gradimento anche sulla durata del corso stesso (40 ore + attività pratica su progetti territoriali) e sulla conferma delle ore di pratica che sono state fondamentali. Anche dai risultati dei diversi elaborati di Project work realizzati dagli allievi si rileva, infatti, un percorso di affiancamento estremamente qualificante per quasi tutti i corsisti a dimostrazione che ciò che serve è proprio accompagnare parallelamente pratica e approfondimenti teorico-pratici, nonché il confronto costante tra allievi e docenti.

2.3 Focus valutativo esperienziale

A tale indagine sul gradimento degli allievi è stata affiancato anche un importante momento di autovalutazione dell'esperienza finale nel ruolo di "Smart Family Trainer" realizzata sulla base dell'attività svolta nei progetti territoriali. È stato loro chiesto di parlarne in aula, in presenza, in fase finale, ma anche di elaborare una relazione scritta secondo uno schema strutturato e condiviso.

Dalla lettura aggregata di sintesi delle relazioni di tutti gli allievi è stato possibile rilevare alcuni importanti aspetti di contenuto in merito all'esperienza "smart" che possiamo riassumere in alcune linee direttrici specifiche di seguito riportate:

- Ridefinizione della propria posizione di operatore socio-sportivo

Diversi operatori hanno evidenziato la loro soddisfazione circa la possibilità di aver approcciato l'attività da nuovi e differenti punti di vista. Abituati a lavorare sulla componente tecnica dell'esercizio sportivo, pur avendo alcuni anche altre competenze di base in diverse discipline umanistiche, hanno imparato e realizzato pratiche di accoglienza e relazione con i destinatari e le loro famiglie, di gestione del progetto e delle relazioni con gli enti territoriali.

- Scelta di attività multi-sportive (non specificità dell'attività)

È stata segnalata come questa nuova modalità di gestione ha maggiormente impattato in maniera positiva sulla partecipazione dei destinatari di tutte le età e nelle differenti condizioni di funzionamento. Nello specifico, tra i destinatari in età evolutiva, questa modalità ha consentito di ingaggiare i destinatari più giovani e di soddisfare il bisogno di scoperta delle singole capacità motorie in ambiente votato al gioco e al divertimento. Ha inoltre permesso al target di utenti con disagio o disabilità ad essi riconosciute di "mettersi in gioco" e provare diversi modi di attivarsi in ambito sportivo.

- Personalizzazione delle proposte e definizione di obiettivi realizzabili

Condividere percorsi di riattivazione motoria, o allenamento, costruiti sulla base dei bisogni espressi dai destinatari, ha garantito, all'interno delle proposte di attività, aderenza al programma sia in termini di impegno, sia in termini di mantenimento dello stesso nel tempo. Inoltre, per esempio, la partecipazione, per la prima volta, alla fine del progetto, ad una corsa non competitiva, ha creato coesione tra i partecipanti nel periodo di preparazione, mantenuto alto il livello di partecipazione e creato attesa per la realizzazione dell'impegno finale.

- Accoglienza e accompagnamento dei destinatari

Particolare importanza ha avuto il lavoro svolto dalle nuove figure professionali formate in azioni dirette con l'utenza specifica, ma anche interne al gruppo di lavoro dedicato ai destinatari stessi. Dedicare specifici momenti con competenza e modalità di gestione condivise a tutto quanto necessario e utile per i potenziali destinatari target del progetto stesso ha aperto un fronte nuovo e molto gratificante in termini di risultato sia per i destinatari stessi (la platea raggiunta lo dimostra concretamente come sopra indicato) sia in termini di ge-

stione delle possibili offerte socio-sportive territoriali che prima non erano state così esaminate e gestite.

- Collaborazione con enti pubblici e privati del territorio
Il progetto ha spinto fortemente verso l'ampliamento della rete di soggetti con cui realizzare collaborazioni rivolte a destinatari diversi, in particolare utenti inattivi, ma anche e soprattutto utenti con disagio e disabilità. È stata inoltre rilevata una nuova e diversa modalità di gestione delle collaborazioni di rete, anche di quelle già attivate in passato con le quali si sono aperti versanti di azioni innovativi e meglio strutturati anche per il futuro. Con alcuni soggetti di rete potenziali, inoltre, non si era mai pensato di aprirsi per difficoltà di base che erano spesso riferite alla mancanza di un riferimento competente che oggi, seppur con nuove variabili ancora da esplorare, si è potuto almeno avviare, in specie con i servizi sociali territoriali pubblici o del privato sociale.

- Esperienze pregresse dei CUS nel campo della progettualità sportiva inclusiva
I vari partecipanti territoriali hanno segnalato la grande occasione di nuova e ulteriore possibilità di realizzare progettualità inclusive di cui si è rilevato un grande bisogno ovunque e che tutti hanno sottolineato essere la via da continuare a percorrere.

CAPITOLO 3

SMART SPORT IN PRATICA

3.1 Progettazione territoriale

La vera sfida di Smart Sport è stata quella di delineare un modello generale di sviluppo della progettualità nazionale descritto nelle specificità delle linee di attuazione delle proposte territoriali.
Spazio di sviluppo di questa pratica è stato certamente il corso di formazione Smart Family Trainer, all'interno del quale le risorse umane dei CUS hanno potuto ricevere informazioni, elaborare stimoli, modificarli adattandoli al meglio ai propri contesti sportivi e sociali di riferimento.
L'adattamento è stato chiaramente realizzato in accordo con i propri Centri Universitari Sportivi che hanno partecipato ad appuntamenti di co-progettazione territoriale dedicati, insieme alla direzione didattica del corso di formazione e ai propri trainer.

Il bagaglio di proposte territoriali realizzate dai CUS nel corso degli ultimi anni è stato certamente il punto di partenza della nuova declinazione "smart" dello sport inclusivo e, unitamente all'esperienza maturata nella gestione dell'attività sportiva pratica, ha permesso la costruzione di nuove interessanti proposte adattate alle specifiche esigenze emerse nei differenti territori.

Ancora una volta, una carta vincente dell'intero progetto nazionale è stata la scelta di non voler imporre dall'alto un modello di esecuzione dell'attività pratica, ma anzi incentivare una costruzione *ad hoc* delle singole iniziative, guidata dal sapere dei professionisti della progettazione e libera di potersi adattare al meglio alle competenze del CUS proponente, alle esigenze esplorate e riconosciute tra i destinatari e indirizzata al perseguimento degli obiettivi generali del progetto nazionale.

Tutte le proposte territoriali hanno avuto infatti l'obiettivo principale della diffusione della pratica motoria e sportiva, tra i destinatari e le loro famiglie, come strumento di benessere e aggregazione sociale integrato con la vita familiare stessa.
Allo stesso tempo, i progetti hanno mirato ad incrementare il numero delle persone con disabilità che accedono a percorsi di attività motoria e sportiva.
Tutto ciò, inserendo le proposte nel più ampio e ambizioso progetto di utilizzare l'attività motoria e sportiva come strumento di aggregazione tra persone, famiglie, reti sociali di persone ed enti locali in grado di rispondere alle esigen-

ze dei destinatari producendo un miglioramento nel riconoscimento e nella presa in carico dei bisogni dei singoli.

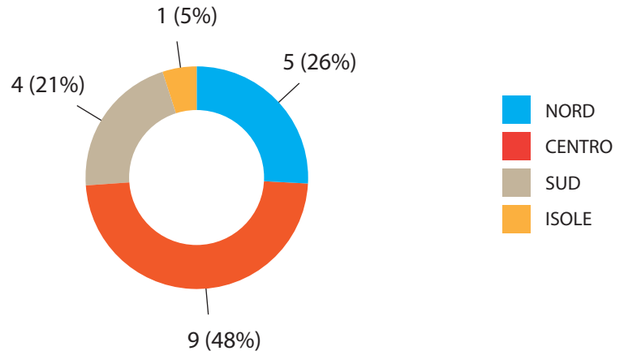
Con l'intenzione di mettere in atto una buona pratica consolidata nelle esperienze progettuali pregresse, dal punto di vista organizzativo il lavoro per progetti territoriali ha permesso ancora una volta un preciso monitoraggio da parte dell'equipe nazionale del progetto Smart Sport, garantendo puntuali risposte ai quesiti sia amministrativi sia tecnici provenienti dai territori e una precisa rendicontazione economica delle spese sostenute. Inoltre, un fitto programma di appuntamenti online ha permesso al coordinamento nazionale un costante aggiornamento sullo stato di avanzamento delle singole iniziative progettuali e un confronto continuo su criticità e punti di forza osservati nel processo.

3.2 Distribuzione geografica e risorse impiegate

Il progetto nazionale ha permesso l'attivazione di 19 proposte territoriali distribuite in maniera omogenea su 12 regioni del territorio nazionale come può essere osservato dalla mappa che segue:

Progetti SMART SPORT per Regione

Progetti territoriali Smart Sport per Area Geografica



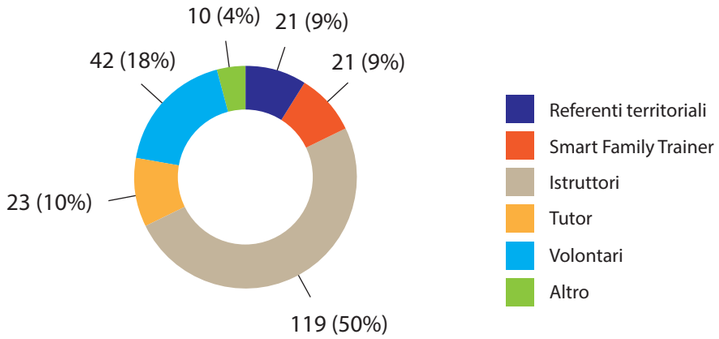
Nella realizzazione pratica delle varie attività le proposte progettuali hanno coinvolto differenti tipologie di risorse umane con differenti mansioni specifiche:

- **Referenti territoriali:** hanno gestito il coordinamento delle proposte territoriali, delle risorse umane coinvolte, gestito le relazioni con la rete locale e i contatti con il coordinamento nazionale del progetto.
- **Smart Family Trainer:** figure di riferimento del progetto nazionale, hanno partecipato alla costruzione della proposta territoriale analizzando la rete di relazioni con enti e persone in cui ogni CUS era inserito e individuando i possibili nuovi interlocutori da coinvolgere nel progetto, organizzato e proposto in maniera diretta l'attività motoria e sportiva pratica, gestito i rapporti con destinatari diretti e indiretti delle proposte sportive inclusive.
- **Istruttori:** tecnici sportivi che hanno organizzato e gestito le attività pratiche, personalizzandole in relazione alle esigenze riportate dai partecipanti.
- **Tutor:** laureati in scienze motorie, operatori sociali che sono stati a supporto della realizzazione dell'attività motoria e sportiva pratica, fornendo sostegno ai destinatari che ne hanno avuto bisogno e hanno favorito il processo di inclusione all'interno delle attività.
- **Volontari:** atleti, soci e tesserati dei CUS, studenti, familiari dei destinatari, hanno offerto il loro sostegno in differenti posizioni e fasi della realizzazione delle attività dei singoli progetti.
- **Altro:** professionisti che si sono occupati della comunicazione all'esterno delle attività dei progetti territoriali, consulenti (docenti, medici, psicolo-

gi, nutrizionisti, operatori sociali) che si sono impegnati nelle attività di sensibilizzazione e informazione su tematiche relative al benessere psico-fisico.

Nel complesso, in linea con le precedenti progettualità inclusive del CUSI, sono state coinvolte oltre 230 risorse umane come si può osservare nello schema riepilogativo che segue:

Risorse umane coinvolte nei progetti Smart Sport



Sono state inoltre attivate **importanti reti locali a supporto delle attività**, con il coinvolgimento di enti di diverso tipo che nei singoli territori hanno partecipato ai progetti con diversi ruoli.
Queste reti, rafforzate nel loro operato, hanno coinvolto realtà pubbliche e private che hanno contribuito alla realizzazione dei progetti territoriali apportando contributi differenti in termini di supporto, sostegno, operatività, promozione delle iniziative, individuazione, invio e accoglienza dei destinati.
Nello specifico, **sono stati 191 gli enti che hanno collaborato** al progetto al fianco dei 19 CUS, come di seguito indicato:

COMUNE	49
PROVINCIA	7
REGIONE	5
AZIENDA SANITARIA LOCALE	8
UNIVERSITÀ	42
SCUOLE	13
ASSOCIAZIONI SPORTIVE	11
ASS. DI PROMOZIONE SOCIALE	26
ASS. DI VOLONTARIATO	7
COOPERATIVE SOCIALI	23
TOTALE	191

CAPITOLO 3
SMART SPORT IN PRATICA

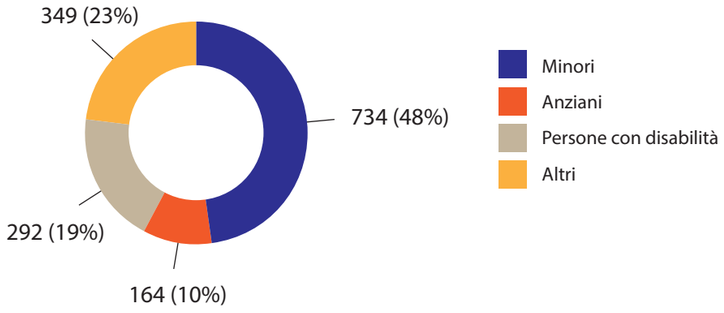
3.3 Destinatari dei progetti territoriali

In totale, superando di gran lunga i risultati attesi, sono stati raggiunti 1539 destinatari, con una grande partecipazione del numero di minori e di persone con disabilità come di seguito distribuiti:

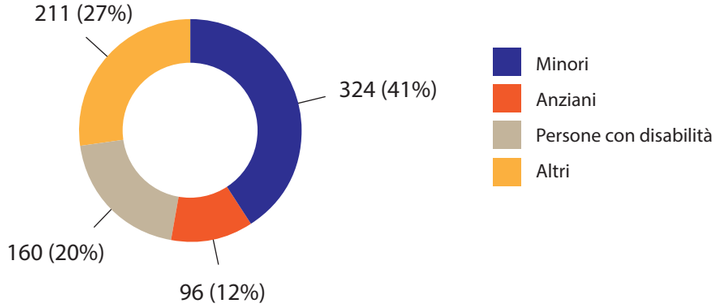
	Totale	**di cui Ex inattivi**	**di cui famiglie**
MINORI	734	324	198
ANZIANI	164	96	35
PERSONE CON DISABILITÀ	292	160	122
ALTRI	349	211	-
Totale destinatari	1539	791	355

Il dato più importante da sottolineare è l'alto numero di persone ex inattive in ambito motorio e sportivo raggiunte (791), così come le famiglie che sono state in totale ben 355.
Si tratta di un risultato che dà conto di quanto lavoro sia stato concretamente svolto proprio in termini di obiettivi specifici che il progetto Smart si era proposto, ovvero raggiungere target particolari di utenza che non si raggiungevano prima.

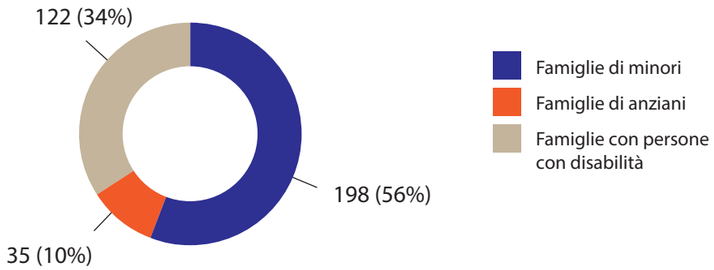
Destinatari per tipologia



Destinatari ex inattivi

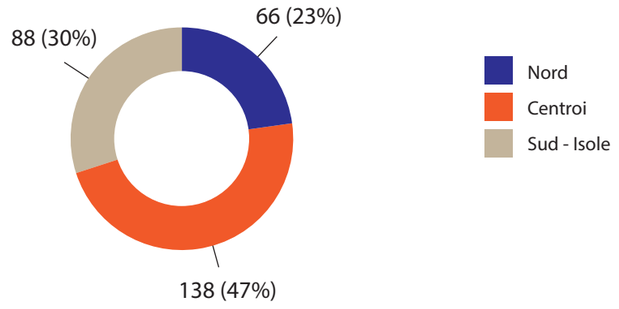


Destinatari "famiglie"



Alto anche il numero di destinatari con disabilità raggiunto pari 292 persone così distribuito per area geografica:

Destinatari per tipologia



3.4 Attività realizzate

Su tutto il territorio nazionale la connotazione "smart" delle proposte progettuali si è concretizzato in attività innovative per modalità di attuazione e regole di gioco, adattate ai contesti ed alle esigenze dei partecipanti, in molti casi costruite a partire da idee nate dal confronto tra gli Smart Family Trainer all'interno del percorso di formazione dedicato.
Le attività sono state rilevate costantemente dal Centro Documentazione Sport Inclusivo del CUSI che ha accompagnato e sostenuto il percorso di raggiungimento degli obiettivi degli Smart Family Trainer e dei progetti territoriali. Il Centro garantisce anche un continuo scambio e confronto e diffonde poi costantemente ciò che emerge nei territori funzionando non solo da supporto interno CUSI, ma anche da moltiplicatore e divulgatore delle esperienze all'esterno.

La scelta di confermare la modalità di proposta multisportiva inclusiva ha permesso ancora una volta di avere un ampio ventaglio di iniziative di attività pratica differenti tra loro e con un alto grado di possibilità in termini di partecipazione. La grande varietà di proposte ha permesso di sperimentare nuovi e ulteriori percorsi sportivi per persone con età e condizioni di disagio molto differenti.

Si riassumono di seguito in estrema sintesi le attività motorie e sportive proposte nei 19 progetti territoriali:

CUS	**Attività motoria/sportiva**
Bergamo	Orienteering Danza e Movimento Passeggiata nel verde Golf
Bologna	Attività motoria di base Attività Fisica Adattata Ultimate Frisbee Disc Golf
Camerino	Atletica leggera Pallavolo Basket Attività motoria di base Arrampicata Tiro con l'arco
Cassino	Attività non convenzionali (Dodgeball, Orienteering, Atletica leggera, Scherma, Zumba, Giochi popolari) Ballo Ginnastica dolce Attività motoria di base Allenamento funzionale adattato
Catania	Fitness adattato Giochi di squadra convenzionali e non convenzionali
Catanzaro	Fitness all'aperto Sport non convenzionali (Tiro alla fune, percorso mosca cieca, percorso ad ostacoli, Dodgeball, Spikeball, Corsa coi sacchi)
Foggia	Corso Innovative Sport (Kin-Ball, Hockey su prato, Tiro con l'arco, Pallamano seduta, Pallapugno, Flag Rugby, Ultimate Frisbee, Sport della tradizione, Fitness) Minibasket Basket Atletica leggera Karate Rugby
Genova	Ginnastica posturale Tai Chi Fitness adattato Vela E-bike
Insubria	Multisport (Atletica, Arrampicata, Calcio, Danza, Badminton, Basket, Tiro con l'arco, Giochi di gruppo)

L'Aquila	Attività fisica, motoria e ginnica
Lecce	Aerobica Fitness Pallavolo Tennis Tennistavolo Calcio Camminata sportiva
Milano	Atletica leggera
Molise	Nordic Walking
Padova	Attività ludico-motoria
Parma	Walk & Jogging Smart
Reggio Calabria	Giochi di destrezza e abilità Calcio a 5 Basket Pallavolo
Roma	Danza Fitness Scherma Tiro con l'arco
Roma Tor Vergata	Pickleball
Siena	Scherma Judo Body Pump Aerostep

Parallelamente all'attività sportiva pratica, la modalità "smart" si è concretizzata con frequenza in attività collaterali rivolte a giovani normodotati e con disabilità, anziani, persone in svantaggio socio-economico e loro familiari.
Tra queste iniziative, sono certamente da menzionare gli **incontri di informazione e sensibilizzazione sui corretti stili di vita con focus specifici sulle corrette abitudini alimentari** organizzati dai CUS in collaborazione con le rispettive Università, **seminari sull'importanza della pratica motoria e sportiva** per il benessere dell'individuo, le **uscite didattiche** alla scoperta dei patrimoni naturalistici dei territori, le esperienza dirette in cui i partecipanti hanno potuto assistere a grandi eventi sportivi realizzati nel loro territorio.

Dal focus con i Referenti territoriali dei 19 progetti territoriali si è rilevata una forte soddisfazione generale relativa allo svolgimento delle attività proposte e, in particolare, alle nuove possibilità alle quali ha condotto la realizzazione del progetto.

Nello specifico, tutti i Referenti territoriali hanno indicato una valutazione medio/alta relativa alla capacità del progetto di attivare nuove modalità di avvicinamento alle proposte sportive di persone inattive, le quali si sono tradotte in nuovi destinatari e membri delle realtà sociali dei CUS.
Più che positiva è stata rilevata anche la possibilità che il progetto ha fornito in termini di offerta di supporto al sistema familiare dei destinatari, in collaborazione con i servizi sociali territoriali.
Inoltre, il progetto è stato riconosciuto utile, in termini di rafforzamento delle reti territoriali esistenti, per la creazione di nuove sinergie di collaborazione e per la sua capacità di aver migliorato l'operatività interna dei Centri Universitari Sportivi.

3.5 I Progetti territoriali

CUS Bergamo
BiGi Smart Sport
Attività multisportiva che ha avviato i soggetti al movimento e ad uno stile di vita attivo con delle proposte adatte a tutti e diverse tra loro con l'obbiettivo di migliorare le capacità motorie di ognuno, sviluppando e sfruttando i diversi metabolismi, impegnando il sistema cardiovascolare, aumentando la capacità polmonare, la resistenza e la forza.
Referente territoriale: Davide Caccia
Smart Family Trainer: Martina Moriggia

CUS Bologna
CUSB All Inclusive 2023 - più forti insieme.
Crescere attraverso l'incontro con l'altro.
Obiettivo principale è stato quello di avvicinare all'attività fisica persone inattive di qualsiasi fascia di età, promuovere uno stile di vita sano e comportamenti che migliorino il benessere psicofisico dell'individuo e dei suoi famigliari. Presso gli impianti sportivi gestiti dal CUS Bologna, sono state proposte attività outdoor e corsi di acquaticità.
Referente territoriale: Chiara Boschi
Smart Family Trainer: Andrea Gerosa

CUS Camerino

Smart CUS...sport inclusivo

Lo scopo del progetto è stato quello di avvicinare i bambini e gli adolescenti al mondo dello sport e della socializzazione. Principalmente le attività si sono focalizzate sullo sport, il divertimento e l'inclusione, usufruendo delle strutture messe a disposizione dal CUS Camerino.

Referente territoriale: Tiziana Ferretti

Smart Family Trainer: Valentino Quacquarini

CUS Cassino

All in one: Lo sport che fa la differenza rendendo tutti uguali

Obiettivo del progetto quello di favorire l'attività sportiva come strumento di prevenzione, sviluppo ed inclusione sociale, promuovendo stili di vita attivi, in particolare, coinvolgendo anziani e persone con disabilità.

Punto di forza del progetto, il coinvolgimento degli studenti del corso di laurea magistrale "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate", che hanno avuto la possibilità di fare attività fisica insieme ai destinatari del progetto ma soprattutto di mettere in pratica quanto studiato nei corsi specifici.

Referente territoriale: Fiammetta Mautone

Smart Family Trainer: Benedetta De Santis e Valentina Graziano

CUS Catania

Smart Sport for Dis-Ability

Benessere dello sport nella disabilità mentale, il progetto è stato pensato per coinvolgere chi, per problematiche legate alla propria patologia, non viene coinvolto o non frequenta contesti sportivi che possono migliorare il personale stato generale di salute e garantire una maggiore inclusione sociale. Lo scopo generale del progetto ha previsto il raggiungimento di un maggiore benessere fisico che possa concorrere anche al miglioramento di diversi aspetti psico-patologici, favorendo l'inclusione sociale e contrastando l'isolamento.

Referente territoriale: Daniela Filippone

Smart Family Trainer: Carmela Strano

CUS Catanzaro

AttivaMENTE SPORT: Benessere in movimento

Il contesto sportivo, sociale e le motivazioni di questo progetto nascono con l'idea di creare nuove opportunità di avvicinamento sia allo sport sia alla pratica di attività motoria per persone fragili, quali anziani e persone con disabilità, persone inattive e minori che praticano poco o male le attività motorie. Lo scopo del progetto è stato quello di dare una risposta positiva sociale includendo le persone al movimento e al concetto di salute e benessere.

Referente territoriale: Dario Paolo Loiacono
Smart Family Trainer: Consuelo Giordano

CUS Foggia

TAKE CARE - Sport per Tutti

Lo scopo del progetto è stato quello di diffondere nelle famiglie la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale integrata con la vita familiare e/o i caregiver. La condivisione di interessi e passioni sportive favorisce il dialogo tra i componenti familiari e/o i caregiver. Lo sport offre occasioni per raccontarsi e per stare insieme.

Referente territoriale: Maria Assunta Doddi
Smart Family Trainer: Mariasole Guerriero

CUS Genova

SMART CUSCITY

Il progetto si è articolato in 5 discipline, suddivise in due distinte linee di intervento: ginnastica posturale, tai-chi, fitness adattato (linea 1), e-bike e vela (linea 2). La finalità è stata quella di dare risposte alle esigenze del territorio. Lungo l'arco del percorso sono stati coinvolti minori, persone con disabilità e anziani over 65. Sono stati utilizzati gli impianti in gestione al CUS, ed in particolar modo la nuova sala pesi/fitness.

Referente territoriale: Marco Midoro
Smart Family Trainer: Federica Varrone

CUS Insubria

Microsport

Attraverso il progetto il CUS ha intrapreso un percorso rivolto all'inclusione dei più piccoli, bambini d'età compresa tra i 3 e i 5 anni, sfruttando la partecipazione dei servizi sociali e delle comunità circostanti per diffondere l'interesse per il progetto e riuscendo così a raggiungere i bambini dalle zone limitrofe al CUS. Il progetto ha mirato a riavvicinare i più piccoli allo sport e all'attività motoria, poiché conseguentemente alla situazione pandemica si è riscontrato un progressivo allontanamento dei bambini dallo sport. Il progetto ha visto i bambini cimentarsi con giochi ed esercizi improntati allo sviluppo della psicomotricità e delle capacità motorie di base. Ci siamo posti, altresì, l'obiettivo di aiutarli a sviluppare legami e amicizie, affrontando le difficoltà dovute a una grande eterogeneità dei gruppi di provenienza.

Referente territoriale: Paola Comolli

Smart Family Trainer: Marco Mattiussi

CAPITOLO 3
SMART SPORT IN PRATICA

CUS L'Aquila

Progetto Benessere

Con la vita che si è sempre più allungata e la popolazione anziana che sta sempre più aumentando il progetto, in collaborazione con l'Università della Terza età, ha previsto un programma di attività fisica/motoria/ginnica rivolta agli iscritti Over 65 con difficoltà economiche e di socialità; inoltre, in collaborazione con Special Olympics il progetto ha previsto un programma di attività fisica/motoria/ginnica rivolto a soggetti con disabilità con le stesse problematiche economiche e di socialità.

Referente territoriale: Francesco Bizzarri

Smart Family Trainer: Alessio Ciaglia

CUS Lecce

Family come to play with CUS Lecce

Lo scopo del progetto è stato quello di portare le famiglie inattive a fare sport, incoraggiare fra di loro la socializzazione, incoraggiare l'inclusione e l'uguaglianza attraverso lo sport e la creazione di nuove amicizie.

Referente territoriale: Francesco Rollo

Smart Family Trainer: Marco Perrone

CUS Milano

ATLETIKAMI

L'attività si è rivolta a bambini dai 3 anni, ragazzi e studenti universitari, normodotati, con disabilità o che presentavano fragilità. I destinatari sono stati suddivisi in gruppi in base all'età per condividere le esperienze con spirito di coesione e sostegno. È stato assegnato un tutor ai destinatari con il compito di agevolare la condivisone dell'attività proposta e adattarla per far sì che non si verificassero momenti di esclusione dal gruppo.

Referente territoriale: Marco Vadori

Smart Family Trainer: Nadia Mondello

CUS Molise

#DiscoverNature - Salute, Sapori e Scoperta

Obiettivo del progetto è stato il coinvolgimento dei destinatari non solo alla scoperta della vita sportiva, ma anche alla conoscenza del territorio, dei sapori tipici e delle erbe spontanee officinali. Le attività del progetto sono state rivolte a persone della terza età (tramite il corso di EPD del Cus Molise e l'Associazione Nordic walking Molise coordinata dal tecnico del Centro Sportivo Italiano Nordic walking Nicola Aurisano).

Referente territoriale: Marco Sanginario

Smart Family Trainer: Maria Laura Lombardi

CUS Padova

Little Monkeys - Movimento, Natura e Socialità

Il progetto "Little Monkeys" si è proposto di avvicinare allo sport le famiglie con minori attraverso una nuova proposta ludico-motoria definita dallo Smart Family Trainer del CUS Padova, che ha inteso condurre i bambini coinvolti ad una corretta alfabetizzazione motoria per lo sviluppo di tutte le competenze motorie di base, aumentare le occasioni per i bambini di praticare attività motoria all'aria aperta con benefici a livello motorio e socio-relazionale e sensibilizzare i genitori sull'importanza dell'attività motoria connessa ad una sana alimentazione per promuovere corretti stili di vita in famiglia.

Referente territoriale: Marta Gravina
Smart Family Trainer: Guido Marsciani

CUS Parma

Walk&Jogging Smart Avviamento alla camminata e al jogging

L'obiettivo del progetto è stata la diffusione della pratica motoria e sportiva nelle categorie più fragili, per combattere la sedentarietà, per stimolare nuovi stili di vita, per avviare dei percorsi di inclusione come solo lo sport sa fare. La proposta ha previsto attività semplici, con qualche piccola attrezzatura, tenendo conto della varia composizione dei gruppi: riscaldamento, piccoli circuiti (con tappetini, cerchi, ostacoli) poi si è passati ad attività di potenziamento con piccoli pesi, palle mediche, cavigliere e quindi si è passati alla camminata-corsa, in vari piccoli gruppi, con l'obiettivo di aumentare progressivamente distanza e velocità.

Referente territoriale: Luigi Passerini
Smart Family Trainer: Veronica Grenti

CAPITOLO 3
SMART SPORT IN PRATICA

CUS Reggio Calabria

CUS x SMART ABILITY

L'obiettivo del progetto è stato la promozione della pratica sportiva tra i giovani come forma di aggregazione e responsabilità sociale, per il benessere fisico e relazionale. In particolare, si è inteso potenziare la partecipazione sociale, culturale, educativa dei minori e dei giovani a rischio di esclusione in un contesto senza discriminazione e di pari opportunità, garantendo il sostegno alla rete familiare. Il progetto si è svolto all'interno del Campus universitario ed il contesto con cui interagisce: le scuole, le famiglie ed il quartiere in cui è situato.

Referente territoriale: Anna Maria Grazia Iaria
Smart Family Trainer: Piergiulio Tarantino

CUS Roma

Smart Sport per uno Sport Inclusivo

Il progetto ha avuto l'obiettivo di rendere l'organizzazione e la pratica dell'attività fisica e motoria parte attiva di un processo di inclusione di persone fragili e con disabilità e nel contempo avvicinare e coinvolgere nell'attività sportiva i loro nuclei familiari. Attraverso due Associazioni operanti nel territorio e nel settore della disabilità, di docenti di scuola secondaria e la presenza di un nuovo operatore sociale, Smart Family Trainer, sono state raggiunte persone con disabilità, minori, anziani, studenti di scuola secondaria e universitari.

Referente territoriale: Nino Ferrara

Smart Family Trainer: Maria Motzo

CUS Roma Tor Vergata

Smart Family Trainer per soggetti fragili e inattivi

Il progetto FIT-SMART ha avuto l'obiettivo di migliorare la qualità di vita di soggetti fragili e sedentari, attraverso la pratica sportiva non convenzionale. In particolare, si è voluto coinvolgere soggetti inattivi, di età superiore ai 30 anni (uomini e donne), intercettati dalla collaborazione con il Policlinico dell'Università di Roma Tor Vergata.

Referente territoriale: Alessia Ciocari

Smart Family Trainer: Elisa Castrovinci e Veronica Fulco

CUS Siena

Connessioni

Il progetto è la naturale prosecuzione del percorso iniziato con le scuole attraverso il precedente progetto di sport inclusivo (SPONC!). L'intenzione è stata quella di creare una rete che si occupasse della divulgazione di corretti stili di vita e di porre ancora di più lo sport al centro del quotidiano delle persone. Con questo percorso si sono volute creare nuove consapevolezze e nuovi modelli di pensiero, creando nuovi comportamenti virtuosi tra i destinatari diretti e indiretti delle attivita.

Referente territoriale: Maria Bellusci

Smart Family Trainer: Fabio Santini

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS L'AQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA

3.6 Comunicare lo Smart Sport

Il racconto di un progetto di sport inclusivo formato da diciannove progetti territoriali realizzati in altrettanti Centri Universitari Sportivi, ventuno Smart Family Trainer e oltre 1500 destinatari raggiunti, non è un racconto lineare ed omogeneo. Potremmo pensarlo con inizio a Varese praticando attività motoria di base con bambini, facendo tappa a Campobasso riscoprendo erbe spontanee officinali insieme a persone della terza, e fermandoci nei pressi di Catania praticando fitness con persone con disabilità e inattivi. Le finalità del progetto, l'utenza eterogenea e le molte discipline proposte non hanno semplificato il lavoro di comunicazione ma di sicuro lo hanno arricchito permettendo un'espressione più variegata dei valori propri dello sport inclusivo: condivisione, socializzazione, integrazione, inclusione e divertimento.
Ogni racconto inizia con una copertina. Quella scelta dal CUSI? Un logo che potesse identificare il progetto. Esso, all'interno del grande contenitore-marchio di CUSI Sport Inclusivo, rappresenta l'idea della digitalizzazione dello sport. Durante il periodo buio del lockdown molte famiglie hanno sfruttato strumenti digitali per accedere all'attività sportiva generando un nuovo modo di praticare lo sport. La lampadina rappresenta una nuova idea, l'innovazione, l'intuizione "smart" che accende una lampadina. Il computer rappresenta la comunicazione digitale che ha avvicinato le persone in quel periodo e ha permesso di non trascurare l'attività sportiva.
Il racconto di Smart Sport inizia nel 2022 attraverso i canali social media sui profili ufficiali del CUSI: l'attività di comunicazione si è subito concentrata sulla rete dei progetti territoriali dei CUS, motore del progetto, e sulla presentazione delle nuove figure degli Smart Family Trainer, ingranaggi del motore del progetto.
Il web è stato il fulcro della comunicazione del progetto: all'interno di un'area dedicata del sito cusi.it è stato reso disponibile lo "Smart Sport Book". Il magazine che attraverso le parole dei suoi protagonisti ha raccontato ciò che è stato il progetto Smart Sport sui territori, le storie, le attività e i destinatari del progetto. Diviso in due capitoli, nel primo sono racchiuse le narrazioni dei progetti territoriali a cura dei rappresentanti dei CUS con l'obiettivo di mettere a fuoco quelle che sono state le finalità, le attività, i luoghi, e i destinatari. Nel secondo capitolo la voce è quella degli Smart Family Trainer, che, grazie alle competenze sociali, relazionali e di progettazione acquisite nella fase di formazione sono stati l'anima delle attività proposte e messe in campo. Nei contributi raccolti, gli SFT in prima persona, descrivono il ruolo che hanno avuto all'interno del loro progetto territoriale, il percorso di formazione che hanno svolto e infine un focus sui punti di forza dei progetti territoriali da loro seguiti e del progetto Smart Sport nella sua dimensione più nazionale.

Smart Sport Book è stato reso disponibile nella sua versione integrale sul portale del CUSI e promosso nei mesi conclusivi delle progettualità territoriali.
Quanto testimoniato dallo Smart Sport Book è stato tradotto con una modalità ed una versione ancora più "smart" attraverso contenuti digitali sui profili social del CUSI con l'aggiunta di una selezione di immagini raccolte grazie alla collaborazione con il territorio. Attraverso queste immagini il CUSI ha potuto raggiungere i sorrisi dei partecipanti e l'entusiasmo degli operatori dei CUS coinvolti. Questa fase della comunicazione del progetto ha rappresentato una novità assoluta: per la prima volta i contenuti sono stati presentati "in collaborazione" (una modalità recente di cooperazione tra utenti che permette a più utenti di diventare co-autori di contenuti) con i profili social ufficiali dei singoli CUS partecipanti, permettendo agli stakeholder di quest'ultimi non solo di seguire il progetto territoriale a loro vicino, ma anche di scoprire tutto il vissuto relativo al progetto Smart Sport disponibile sul profilo nazionale. Questa modalità di diffusione è stata possibile grazie alla collaborazione tra il team di comunicazione nazionale con quello dei CUS che hanno potuto così contribuire attivamente alla promozione del loro progetto.
Con il Festival Nazionale dello Smart Sport l'Italia dello Sport Universitario si è riunita sotto il segno dell'inclusione e, nella cornice di Campobasso c'è stata l'occasione per la disseminazione dei risultati e per comunicare con interviste, testimonianze ed incontri il racconto del progetto. I volti, le emozioni provate, le voci dei protagonisti e gli ottimi spunti emersi dal dialogo sono contenuti nei video reportage del Centro Documentazione CUSI Sport Inclusivo e nel canale Youtube del CUSI.

CAPITOLO 4

FESTIVAL NAZIONALE DELLO SMART SPORT

4.1 Introduzione

Il lungo lavoro di realizzazione progettuale territoriale e nazionale si è ancora una volta incontrato e concretizzato in un grande evento finale denominato "Festival nazionale dello Smart Sport", organizzato dal CUSI a Campobasso con il prezioso supporto del CUS Molise.
Il CUS Molise può infatti contare su uno storico più che proficuo all'interno delle progettazioni sport-inclusive del CUSI, avendo avviato il processo nel lontano 2018 con il progetto SPIN - Sport per l'Inclusione, proseguito nel 2021/2022 con "Muoversi in libertà" all'interno del progetto Spinability e "Disabili_Abili" all'interno del progetto Siamo Sport, arrivando, nel 2022, alla realizzazione di giochi non convenzionali con "Olimpicus" contestualmente al progetto SPONC!.
Inoltre, a sancire l'importanza della collaborazione all'interno del mondo sportivo universitario, l'evento è stato arricchito dal contributo dell'Università degli Studi del Molise che ha espresso al massimo il suo intervento nell'organizzazione e partecipazione al congresso "360° di Sport e Benessere" tenutosi nel pomeriggio del 30 maggio 2023.

Un evento conclusivo che ancora una volta ha voluto coniugare, nello spazio di tre giornate, dal 30 maggio all'1 giugno 2023, momenti di formazione, confronto, discussione degli obiettivi raggiunti dal progetto nazionale, premiazioni dei partecipanti e attività motoria inclusiva.

A margine dei lavori, infatti, si è scelto di riproporre la modalità sportiva "smart" adottata dal CUS Molise all'interno del proprio progetto territoriale ed è stata organizzata la "Passeggiata Smart Walking" alla scoperta del centro storico del capoluogo molisano.
I partecipanti, giovani e adulti membri dei CUS che hanno partecipato al progetto e anziani che hanno praticato attività con il CUS Molise, accompagnati dagli istruttori del CUS locale, hanno potuto scoprire e conoscere la storia della città raccontata magistralmente da una guida esperta delle tradizioni locali, attraverso un percorso di circa 2 ore che li ha condotti fino al Castello Monforte.

4.2 Il convegno: 360° di sport e benessere

360° di sport e benessere

Prof. Germano Guerra
Direttore del Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute "V. Tiberio"
Università degli Studi del Molise

Durante il Festival Nazionale dello Smart Sport che si è tenuto a Campobasso nei giorni 30, 31 maggio e 1° giugno 2023, nel pomeriggio del giorno 31 maggio ho avuto il piacere e il privilegio di organizzare e moderare l'evento scientifico dal titolo "360° di Sport e Benessere". Il progetto Smart Sport finanziato da FederCUSI e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, ha proposto una ennesima modalità di intendere lo sport quale mezzo, non soltanto di performance e agonismo che sono in esso connaturati, ma quale insostituibile mezzo di aggregazione ed inclusione senza barriere anagrafiche, di genere, sociali o etniche. I CUS partecipanti al progetto hanno condiviso le modalità attraverso le quali hanno inteso declinare il tema progettuale ed i risultati raggiunti. In questa cornice si inserisce l'evento scientifico che ho costruito tenendo conto di tutte quelle attività che vengono svolte dall'Università degli Studi del Molise, dal CUS Molise e dal CONI Molise che risultano contigue al messaggio e alle finalità che Smart Sport ha inteso proporre. Lo studio EDP, acronimo di Esercizio per la Prevenzione della Demenza, che vede coinvolti il CUS Molise e il Dipartimento di Medicina dell'Università degli Studi del Molise, da ormai più di 10 anni valuta l'efficacia dell'esercizio fisico nel prevenire o ritardare il deterioramento cognitivo e l'insorgenza di altre patologie neurodegenerative, diminuire il consumo di farmaci, ridurre il rischio cardiovascolare, migliorare la qualità di vita e, non meno importante, ridurre i costi sanitari. Anche il Progetto Anni in Movimento, proposto e svolto da CONI Molise con la collaborazione dell'U.O.C. di Medicina dello Sport dell'Università degli Studi del Molise da me diretta, è rivolto alla divulgazione di una cultura motoria e sportiva nelle persone over 60, privilegiando tuttavia la promozione dell'aggregazione e dell'inclusione rispetto alle ricadute positive di tipo psico-fisico che pure vengono indagate. L'U.O.C. di Medicina dello Sport dell'Università degli Studi del Molise, che ho l'onore di dirigere, oltre alle attività di tipo certificativo si occupa di Valutazione Funzionale dell'idoneità fisica; si occupa di misurare e analizzare parametri cardio-respiratori, metabolici, biomeccanici coinvolti nell'esecuzione di un gesto sportivo. Tale valutazione è indispensabile e rappresenta la pratica più appropriata nei programmi di prevenzione, prescrizione di esercizio e percorsi di riabilitazione sia a fini di ricerca che applicativi. Infine è stato un piacere poter celebrare adeguatamente la figura di uno sportivo che ha incarnato, nel-

la sua vita umana e professionale, tutto quanto affrontato nelle altre relazioni. Il Prof. Guido Cavaliere infatti è stato sportivo poliedrico praticante e vincente sin da ragazzo, preparatore atletico ed allenatore di diverse discipline sportive a livello federale, Docente di Attività Motoria presso gli istituti scolastici e l'Università, Dirigente Sportivo federale, a lungo apprezzatissimo Presidente del CONI Regionale Molise, organizzatore di eventi scientifici a carattere sia divulgativo che di alto prestigio come la maratona Telethon. È stato ed è per me un riferimento insostituibile dello sport molisano con il quale ho avuto e ho l'onore ed il privilegio di collaborare. In conclusione l'evento si è dunque occupato di sport a 360° così come nello "spirito profondo" dello Smart Sport ed essendo la platea a cui si è rivolto costituita oltre che da addetti ai lavori, giornalisti, partecipanti e dirigenti dei CUS aderenti allo Smart Sport anche da studenti universitari e comuni cittadini si è configurato come un evento di quella "terza missione" che l'Accademia ha nel suo obbligo istituzionale e FederCUSI intende sempre più perseguire come più volte ricordato dal Presidente Dima con il quale, come sempre c'è una assoluta sintonia ed unità d'intenti.

La valutazione funzionale dell'atleta

Prof.ssa Klara Komici
Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute "V. Tiberio"
Università degli Studi del Molise

La capacità fisica umana viene continuamente sfidata dal motto: "più forte, più alto, più veloce". Le migliori prestazioni sportive mondiali sembrano stabilizzarsi solo per brevi periodi di tempo prima di essere portate a nuovi livelli. La prestazione sportiva richiede che un atleta integri molti fattori, alcuni allenabili, insegnabili e altri non dipendenti dell'atleta e dell'allenatore. Tuttavia, lo stato di salute rimane un fattore cruciale nella capacità funzionale dell'individuo. La valutazione funzionale è una disciplina che si occupa di misurare e analizzare parametri cardio-respiratori, metabolici, biomeccanici coinvolti nell'esecuzione di un gesto sportivo. La valutazione funzionale è allineata con la promozione della salute e la prevenzione delle patologie. La valutazione dell'idoneità fisica è una pratica comune e appropriata nei programmi di prevenzione, prescrizione di esercizio e percorsi di riabilitazione.
Negli ultimi trent'anni il numero delle persone praticanti attività fisica è stato incrementato di circa cinque volte. Anche se i benefici dell'esercizio fisico sono ben stabiliti, è stato osservato un incremento degli eventi cardiovascolari nella popolazione fisicamente attiva. Questi dati indicano che l'attività sportiva può agire come un fattore precipitante negli atleti con anomalie cardiache strutturali ed elettriche silenti. Per questo motivo nella medicina dello sport è necessario un approccio e sorveglianza multidisciplinare dove lo screening per i fattori di rischio cardio-vascolari, composizione corpora e valutazione della capacità fisica cardio-respiratoria e muscolo-scheletrica sono fondamentali.

Bibliografia

1. Wilkerson GB, Bullard JT, Bartal DW. Identi cation of cardiometabolic risk among collegiate football players. J Athl Train 2010; 45:67–74.

2. Pelliccia A, Adami PE, Quattrini F, et al. Are Olympic athletes free from cardiovascular diseases? Systematic investigation in 2352 participants from Athens 2004 to Sochi 2014. Br J Sports Med 2017;51:238–43.
3. Chandra N, Bastiaenen R, Papadakis M, Sharma S. Sudden cardiac death in young athletes: practical challenges and diagnostic dilemmas. J Am Coll Cardiol. 2013 Mar 12;61(10).

Sport come prevenzione dei disturbi cognitivi: il progetto EPD

Prof.ssa Antonella Angiolillo
Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute "V. Tiberio"
Università degli Studi del Molise

La prevalenza della demenza è andata incontro ad un notevole aumento negli ultimi anni, a causa del costante innalzamento dell'età media nella popolazione generale. Si pone quindi sempre più l'esigenza di implementare programmi di prevenzione e/o di stimolazione delle abilità cognitive residue. In questo contesto si inserisce lo studio EDP, acronimo di Esercizio per la Prevenzione della Demenza. Si tratta di un progetto che vede coinvolti il CUS Molise e il Centro di Ricerca in Medicina dell'Invecchiamento dell'Università del Molise. Scopo principale della ricerca è la valutazione dell'efficacia dell'esercizio fisico nel prevenire o ritardare il deterioramento cognitivo in soggetti sani o a rischio di sviluppare una demenza. Lo studio si propone anche di verificare se l'attività fisica possa prevenire l'insorgenza anche di altre patologie neurodegenerative, diminuire il consumo di farmaci, ridurre il rischio cardiovascolare, migliorare la qualità di vita e, non meno importante, ridurre i costi sanitari. A lungo termine ci si propone anche di individuare nuovi marcatori utili ad identificare precocemente le patologie neuro-degenerative. I risultati finora raggiunti sono molto promettenti e dimostrano che l'esercizio fisico permette di rallentare l'invecchiamento cerebrale con conseguente miglioramento dello stato di salute, del

benessere e della qualità di vita nella popolazione anziana. L'esercizio fisico non dovrebbe quindi essere trascurato, ma considerato come un'importante strategia preventiva e terapeutica.

Bibliografia
1. di Cagno A, Fiorilli G, Buonsenso A, Di Martino G, Centorbi M, Angiolillo A, Calcagno G, Komici K, Di Costanzo A. Long-Term Physical Activity Effectively Reduces the Consumption of Antihypertensive Drugs: A Randomized Controlled Trial. J Cardiovasc Dev Dis. 2023 Jul 3;10(7):285.
2. Angiolillo A, Leccese D, Ciccotelli S, Di Cesare G, D'Elia K, Aurisano N, Matrone C, Dentizzi C, Di Costanzo A. Effects of Nordic walking in Alzheimer's disease: A single-blind randomized controlled clinical trial. Heliyon. 2023 Apr 28;9(5):e15865.
3. Fiorilli G, Buonsenso A, Centorbi M, Calcagno G, Iuliano E, Angiolillo A, Ciccotelli S, di Cagno A, Di Costanzo A. Long Term Physical Activity Improves Quality of Life Perception, Healthy Nutrition, and Daily Life Management in Elderly: A Randomized Controlled Trial. Nutrients. 2022 Jun 17;14(12):2527.

Lo Sport ad ogni età: il Progetto Anni in Movimento

Dott.ssa Katia Corona
Coordinatore CONI Campobasso
Docente Scuola dello Sport CONI Molise

Tra le iniziative che il CONI Molise promuove sul territorio molisano, il Progetto Anni in Movimento ne rappresenta il fiore all'occhiello. Si tratta di un progetto volto alla divulgazione di una cultura motoria e sportiva nelle persone over 60, promuovendo spazi di aggregazione in loco che consentono di praticare attività sportiva gratuita con ricadute positive sia di tipo psico-fisico che sociale.
Il Progetto trova nell'evidenza scientifica il suo razionale. La letteratura dimostra che l'attività motoria e sportiva rappresenta uno degli elementi fondamentali ed efficaci per il contrasto e la prevenzione del declino sia fisico che psicologico collegato all'invecchiamento. Di contro, l'inattività fisica risulta essere il fattore di rischio più rilevante che può condurre ad una condizione di disabilità a causa dell'insorgenza di molte patologie cronico-degenerative che coinvolgono la sfera cardiovascolare, osteoarticolare, metabolica e neuronale.
In generale, il mantenimento della forza muscolare e di equilibrio, associato ad un buon grado di mobilità articolare e un efficiente apparato cardio-vascolare sono caratteristiche indispensabili per ritardare la perdita di autonomia nella pratica delle attività di vita quotidiana.
Alla luce di ciò, gli obiettivi del progetto riguardano la promozione del benessere a 360° partendo dall'area motoria promuovendo un programma di allenamento che prevede 40 ore di attività motoria (2 a settimana) svolte da un tecnico sportivo del CONI e laureato in Scienze Motorie e sportive che consentirà ai partecipanti di sperimentare i benefici di un'attività svolta attraverso un percorso strutturato e nel rispetto delle caratteristiche specifiche e individuali di ciascuno. Saranno coinvolte anche l'area cognitiva, stimolando nuovi apprendimenti motori, e sociale, favorendo lo sviluppo di relazioni interpersonali attive. Maggior attenzione è stata rivolta all'area sanitaria sottolineando il beneficio e l'importanza della visita medico-sportiva nell'over 60 effettuata da specialisti della medicina dello sport. Grazie ad un protocollo d'intesa stipulato tra CONI Molise e Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute "Vincenzo Tiberio", i partecipanti su base volontaria potranno essere sottoposti ad una visita medico-sportiva gratuita per il rilascio dell'idoneità alla pratica sportiva.
Attualmente, il Progetto coinvolge 20 Comuni molisani con circa 500 partecipanti.

Bibliografia
Fiatarone M et al, Urgent need for integrating physical exercise into geriatric medicine: a call to action. British Journal of Sport Medicine (2023) DOI: 10.1136/bjsports-2023-106912

4.3 Impressioni dal Festival

Davide Caccia - CUS Bergamo
Smart Sport è un'iniziativa che nasce dal CUSI insieme a SocialNet che ci permette di lavorare a livello territoriale e permettere allo stesso tempo di far praticare attività fisica a chi ha più difficoltà come potrebbero essere persone con disabilità o in contesti sociali difficili. Per noi è stata una bellissima esperienza, abbiamo permesso e dato la possibilità di far provare degli sport e delle attività a tante persone e credo che sia la cosa più bella che ci portiamo e che dovremo continuare a fare.

Maria Sole Guerriero - CUS Foggia
Vengo già da un'esperienza precedente di formazione con il progetto di SPIN, quindi per me questa è stata un'occasione ulteriore di formazione. Quello che ho particolarmente apprezzato di questo progetto è stato il fatto di allargare la visione, di avere un occhio, una prospettiva più ampia in termini di benessere, di promozione della salute, di promozione dell'attività motoria. Ci siamo dedicati non solo all'utenza dei ragazzi, ma anche a chi di loro si prende cura prendendocene cura noi nella stessa maniera, permettendo quindi di ritrovare nel CUS un punto di ritrovo per tutte le famiglie e per tutta la comunità che ha partecipato alle nostre attività.

Marco Sanginario - CUS Molise
Opportunità è il termine adatto per definire questo progetto. Opportunità per persone della terza età di poter fare sport, avendo benefici non solo a livello di salute, a livello fisico e anche a livello neurologico. Alla scoperta poi di luoghi molisani, ma non solo di luoghi anche di sapori e di erbe officinali: un progetto coinvolgente che si è potuto fare solo grazie all'aiuto del Centro Universitario Sportivo Italiano. Un progetto che ha dato tanto al territorio molisano e che ha gettato le basi… quindi lo prendiamo non come un punto di arrivo, ma come un punto di partenza per altre esperienze di questo tipo.

Marta Gravina - CUS Padova
Con il nostro progetto, Little Monkeys, abbiamo proposto un corso di attività motoria all'aperto a bambini dai 6 ai 12 anni. È stata una bellissima esperienza che ci ha permesso di coinvolgere ragazzini che prima non facevano attività sportiva proponendogli attività all'aria aperta, giochi non convenzionali, tutto incentrato sullo sviluppare competenze motorie, ma anche creare nuove relazioni quindi migliorare la

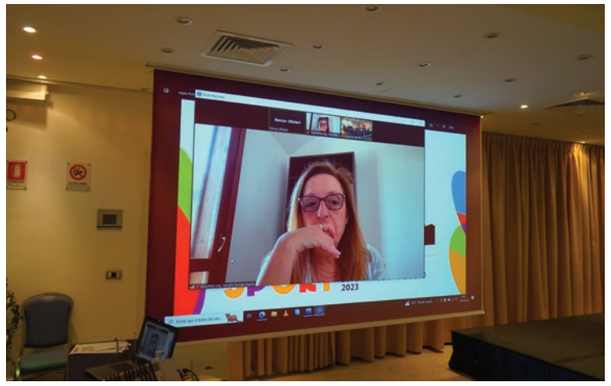
capacità di stare in gruppo. Una bellissima occasione che sicuramente porteremo avanti e riproporremo il prossimo anno.

Marco Mattiussi - CUS Insubria
Con il nostro CUS abbiamo sviluppato un progetto con un target di bambini dai 3 ai 5 anni che abbiamo coinvolto in attività multiple sportive, dal basket all'atletica, all'arrampicata, alla danza, attraverso la collaborazione con i servizi sociali. Il progetto è riuscito molto bene.

Andrea Gerosa - CUS Bologna
Con il progetto Smart Sport siamo riusciti a solidificare il rapporto che abbiamo costruito negli anni con la rete bolognese, in particolare le scuole e grazie alla figura dello Smart Family Trainer siamo inoltre riusciti a fare una cosa che non era venuta bene prima, ovvero consentire anche il rapporto con le famiglie degli utenti che sono state il valore aggiunto di questo progetto e l'hanno reso così particolare. Non vedo l'ora di tornare a Bologna per dare la giusta chiusura a questo progetto… Oggi abbiamo fatto una piacevole passeggiata nel centro di Campobasso, arrivando fino alla rocca e abbiamo visto i punti principali della cultura di questa città. È stato molto bello passare questi tre giorni qui insieme a tutti i CUS d'Italia e non vedo l'ora di ripetere questa esperienza.

Maria Laura Lombardi - CUS Molise
Qui a Campobasso per la giornata conclusiva del Festival Nazionale dello Smart Sport. Questo progetto è stato indirizzato a persone della terza età: abbiamo fatto diversi uscite in Molise andando alla scoperta dei vari territori e abbiamo praticato il Nordic Walking. È stato un progetto molto interessante e soprattutto mi ha messo molto alla prova. A questo evento finale hanno partecipato tutti i 19 CUS che hanno preso parte attiva a questo progetto… L'esperienza è quella che ci resta nella mente e nel cuore. Voglio ringraziare tutto il CUS Molise per questo progetto a partire dal Presidente Maurizio Rivellino, Marco Sanginario, Stefano Saliola e Gabriele Candela.

Maurizio Rivellino - Presidente CUS Molise
Un ringraziamento alla FederCUSI che ci ha dato l'opportunità di ospitare l'evento finale con Festival dello Smart Sport ed è motivo di grosso orgoglio ospitare anche tanti rappresentanti dei CUS e dell'Università. Per noi rappresenta la continuità di tanti progetti che stiamo mettendo in atto grazie alla FederCUSI in tutte le nostre attività di sport inclusivo e per persone con disabilità.



PROGETTO
SMART SPORT
PRIMO CORSO CUSI PER SMART FAMILY TRAINER
Mariaiaura Lombardi

FESTIVAL NAZIONALE DELLO SMART SPORT
CUSI
SPORT inclusivo

CUSI
SPORT inclusivo

CUSI
SPORT inclusivo

CUSI
SPORT inclusivo

CUSI

CAPITOLO 5

CONCLUSIONI

Centro Documentazione e Smart Sport: stessi obiettivi, nuove modalità

Andrea Ippolito
Centro Documentazione CUSI Sport Inclusivo

Prosegue l'attività del Centro Documentazione Sport Inclusivo lungo il binario costruito sulla collaborazione tra CUSI e Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, quella stessa collaborazione che il Centro Documentazione l'aveva visto nascere nel 2020 all'interno del progetto Siamo Sport.
Restano invariati gli obiettivi: raccogliere e rendere disponibile il materiale documentale prodotto, creare nuova conoscenza sul tema sportivo inclusivo, favorire gli scambi tra i territori e il confronto tra essi.
Cambiano, però, le modalità e le azioni volte a raggiungere i sopracitati obiettivi. Cambiano in funzione di un contesto in continuo mutamento, amplificato dal momento storico caratterizzato dall'interruzione delle relazioni sociali, delle attività sportive e lavorative, dovuta alla situazione pandemica globale.
Cambiano in funzione della scelta di specializzare le risorse umane, istruttori sportivi, su aspetti riguardanti la relazione con la persona, le famiglie, il loro accoglimento all'interno del progetto sportivo; le relazioni con i destinatari e quelle con la rete territoriale, contenitore potenzialmente generativo di nuove proposte e veicolo imprescindibile per poter

garantire una migliore presa in carico dell'utenza ed una più completa offerta finale.
Nella prima fase di lavoro il contributo del Centro Documentazione si è concretizzato nel supporto all'agenzia di progettazione SocialNet nella ridefinizione del concetto "smart" in funzione degli obiettivi di progetto e dei contenuti formativi.
In seguito, proprio all'interno del percorso di formazione, insieme agli Smart Family Trainer, il lavoro ha previsto l'esplorazione del concetto focale del progetto, l'individuazione di un nuovo modello di lavoro socio-sportivo attraverso la definizione di strategie funzionali agli specifici territori ognuno portatore di uniche competenze, buone pratiche, esigenze, tipologie di attività da proporre e tipologie di destinatari da raggiungere.
Centrale è stato il lavoro di co-progettazione delle proposte territoriali che si è concretizzato nel lavoro condiviso, in un primo momento con gli istruttori in formazione e, successivamente, con loro e i referenti territoriali dei Centri Universitari Sportivi coinvolti.
Deve essere evidenziato come il bacino di esperienze pregresse, raccolte e messe a disposizione dell'utenza CUS, condivise negli appuntamenti di divulgazione e, specialmente, in quelli dedicati alla costruzione delle nuove idee territoriali dei progetti Smart Sport, abbia permesso un proficuo lavoro di generazione di nuove proposte, spesso, apportando semplici e specifici accorgimenti alle buone pratiche già proposte nei precedenti progetti.
L'adattamento è, ed è stato, ancora una volta, la strategia vincente che ha permesso di promuovere l'inclusione, sia esso relativo alle tipologie delle proposte sportive, alle metodologie di insegnamento, ai luoghi e alle regole di gioco, alle modalità di raggiungimento dei destinatari, al ruolo assunto nella rete esterna ed interna di lavoro.
In corso d'opera, ancora, è stato portato avanti insieme al team di coordinamento un monitoraggio costante delle attività pratiche sia per seguirne lo sviluppo ed individuarne punti di forza, evidenziati all'interno di questa pubblicazione, sia per fornire supporto di fronte alle difficoltà incontrate dai territori.
Inoltre, partendo da un programma stabilito in avvio di progetto con il team di coordinamento nazionale, il centro documentazione ha potuto contare sul prezioso supporto del team di comunicazione del CUSI

nella raccolta dei materiali prodotti all'interno dei progetti (descrizioni, interviste, racconti, foto e video), collezionati nel database online, puntualmente condivisi con il pubblico esterno dallo stesso gruppo di lavoro attraverso comunicati e contenuti social e divulgati, infine, all'interno dello "Smart Book", nuova e avvincente modalità di divulgazione delle attività svolte.
Prosegue quindi, soddisfacente, la raccolta dei frutti nati dall'accurata semina iniziata nel lontano 2018 sul terreno dell'inclusione, esito di una altrettanto meticolosa cura delle metodologie germogliate lungo il percorso che può permetterci di guardare con fiducia alle sfide del prossimo futuro.

Includere con lo Sport Universitario: un'esperienza "smart"

Filippo Corti
Coordinatore Nazionale Progetto Smart Sport

"IN UN MONDO
CHE CAMBIA, NON C'È
MAGGIOR RISCHIO
CHE RIMANERE FERMI"
JACQUES CHIRAC

Smart Sport è stato un progetto complicato, inutile negarlo. Un progetto che è mutato nel tempo, che ha avuto un percorso in salita, ma che, in conclusione e dati alla mano, ha prodotto risultati considerevoli e sostanziosi, non solamente degni di essere raccontati, ma anche meritevoli di essere celebrati. La situazione straordinaria che la pandemia ha portato nella quotidianità delle persone del mondo intero e le difficoltà incontrate lungo la prolungata storia del progetto ne hanno, paradossalmente, permesso uno sviluppo che lo ha reso più performante tanto ai consueti quanto ai rinnovati bisogni dei destinatari raggiunti.
La proposta di Smart Sport risponde alla chiamata dell'avviso pubblico 2/2020 del Fondo per il finanziamento di iniziative e progetti di rilevanza nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali con l'idea di saturare l'assenza di sport ed il forzato arresto alle attività sportive nel periodo pandemico. Colmare un'esigenza, un bisogno, figli di un momento storico negativo, buio, tenebroso. Da qui l'intuizione del CUSI e di SocialNet di fare luce, di "accendere una lampadina", di trovare nuove e innovative strategie per un bagliore nell'oscurità. Il coordinamento del progetto è stato un testimone raccolto, un incarico riscattato, un impegno assunto in corsa che ha origini molto lontane. Il raccon-

to dettagliato di tre anni di progetto che racchiudono un disegno, una pianificazione, una programmazione, un percorso di formazione e l'attività sportiva inclusiva sviluppata in 19 realtà territoriali del nostro Paese sono l'oggetto di questa pubblicazione, così come lo è la diffusione e la divulgazione dei risultati che Smart Sport ha ottenuto. Con queste sintetiche righe di conclusione l'arduo compito di far emergere anche la sua eredità.

Dopo i progetti "SPIN - Sport per l'Inclusione" e "Siamo Sport", questa terza avventura sportiva inclusiva nel rapporto decennale di collaborazione tra CUSI e Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, segna certamente uno spartiacque decisivo alla luce del passaggio del CUSI da Ente di Promozione a Federazione Sportiva Nazionale. Un passaggio che non cambia i significati della sua attività, non danneggia i frutti della sua semina, non frena l'arricchimento del suo patrimonio. Anzi, il rapporto con il Ministero del Lavoro ha infatti permesso al CUSI di spalancare le porte, già aperte, al mondo della disabilità attraverso attività e progettualità che con Smart Sport hanno raggiunto un ulteriore livello di professionalizzazione, perfezionando le competenze nei CUS più preparati e più strutturati e trasferendole nei CUS più inesperti in questo settore. Questo rapporto ha altresì consentito al CUSI di arrivare all'appuntamento con gli stakeholder diretti e tradizionali del mondo dello sport più competente e con un know-how migliore di altri in una fase storica dove i finanziamenti per la realizzazione di iniziative sportive si concentrano in questa direzione sociale. L'importanza della presenza del logo del CONI e del logo del Ministero del Lavoro al fianco di quello del CUSI sugli attestati di frequenza conferiti agli Smart Family Trainer fotografa alla perfezione uno dei lasciti più significativi di questo percorso. Più di venti operatori socio sportivi con competenze trasversali e capacità multidisciplinari sono stati abilitati a sviluppare il modello Smart su 19 territori con entrambi i patrocini istituzionali: quello dello sport che ne riconosce il carattere fisico motorio e quello sociale che ne garantisce il valore inclusivo. Con lo Sport Universitario a fare da intermediario. Questa nuova figura che scrive un'altra pagina del libro formativo targato CUSI Sport Inclusivo nasce non solo per proporre iniziative sportive inclusive "smart", non convenzionali e adeguate alla necessità dei suoi destinatari, persone con disabilità e non, ma anche per interagire con cognizione di causa con le famiglie e con il contesto territoriale e relazionale che circonda i suoi destinatari. Il modello Smart che i CUS hanno assemblato, interpretato e diffuso, infatti, non si traduce solamente nell'idea originaria di digitalizzazione e informatizzazione della proposta sportiva, ma scava più in profondità: trovare la strada per avvicinare allo sport e all'attività fisica famiglie e persone inattive o in condizioni di fragilità è la chiave che risponde alla carenza di sport. Il modello sperimentato e l'eredità del progetto ribaltano la tradizionale concezione secondo cui le famiglie devono attivarsi per portare lo sport nella propria quotidianità: i CUS, con i loro operatori hanno trovato negli spazi pubblici e di condivisione sociale, nelle proposte inclusive messe in campo, ma soprattutto nella profondità delle relazioni lo strumento per favorire questa possibilità.

Progetti come Smart Sport permettono al CUSI di conoscere anche il fermento, la storia, la cultura e i bisogni all'interno delle singole realtà territoriali dei CUS. L'esperienza del Festival Nazionale dello Smart Sport organizzato a Campobasso in chiusura di progetto ne è una testimonianza chiara. Un evento in cui l'attività convegnistica del seminario "360° di Sport e Benessere" con l'Università del Molise ha affiancato l'attività sportiva della "Campobasso Smart Walking" con il CUS Molise: un appuntamento in cui il CUSI ha dimostrato non solo di conoscere la rotta, di padroneggiare gli elementi essenziali della bussola, ma nel quale ha anche ribadito a gran voce, senza presunzione e con convinzione, che la navigazione può essere funzionale solo con la collaborazione. Perché ciò che conta realmente e che realmente rimane al termine di un progetto di inclusione e responsabilità sociale, al di là dei conti e dei bilanci, sono le persone con disabilità a cui è stato permesso di integrarsi con lo sport, le persone inattive coinvolte, le famiglie supportate e le relazioni strette. Leggendo questa pubblicazione emerge come questo sarebbe stato impossibile senza la collaborazione tra gli attori principali e protagonisti. In conclusione è doveroso in questa sede ringraziare l'intero team del coordinamento centrale, i progettisti, i formatori, i referenti territoriali, gli operatori periferici ed i volontari dei CUS: una squadra di lavoro che con passione, abnegazione e sacrificio, è riuscita ad "accendere la lampadina" nei momenti più cupi e a portare la barca in porto nonostante, talvolta, le acque fossero agitate ed il mare mosso.

Finito di stampare nel mese di settembre 2023