

  


**CUSMOLISE**  
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DEL MOLISE



# Relazione conclusiva Progetto SIAMO SPORT - Sport per l'inclusione

## Asd Cus Molise

Viale Manzoni 86100, Campobasso (CB) c/o Palaunimol  
tel. 0874 404.981

[www.cusmolise.it](http://www.cusmolise.it) e-mail [contabile@cusmolise.it](mailto:contabile@cusmolise.it)



## Relazione conclusiva

Il progetto SIAMO SPORT (Sport per l'inclusione) si è realizzato in collaborazione con il Cus Molise, presso il centro AIPD ONLUS "Casa Nostra", partner: Associazione Italiana Persone Down ONLUS di Campobasso.

Il meraviglioso connubio tra istruttori, volontari, famiglie, atleti, e ragazzi dell'associazione ha comportato una crescita professionale, umana, di relazione sociale di notevole importanza e valore per tutti.

L'intento era di stimolare e far nascere nuove e diversificate attività di inclusione sociale per le persone con disabilità, nonostante le difficoltà rappresentate dalla crisi pandemica, sviluppando dei percorsi capaci di garantire la pratica di attività sportive in un ambiente professionalmente qualificato e socialmente aperto a dinamiche inclusive, rispettando altresì, in maniera rigorosa, i protocolli anti – COVID 19 messi in atto dal governo in tema di ripresa delle attività sportive.

Lo sport è riconosciuto come strumento efficace non solo per favorire il benessere fisico e psicologico dell'individuo che lo pratica, soprattutto dopo il blocco dovuto al periodo di quarantena che ci ha visti protagonisti nell'ultimo anno. Non solo, di fondamentale importanza riveste nello sviluppo di una socialità ricca di contenuti emotivi che renda più fluido un processo integrativo rivolto a chi fa parte di gruppi a rischio di emarginazione sociale.

Il Cus Molise ha accolto con entusiasmo le linee generali del progetto SIAMO SPORT così come sono state tracciate e delineate dal CUSI, creando un rapporto di dialogo costante con i referenti professionali delle strutture che hanno ospitato il progetto e con le famiglie dei soggetti disabili, ha coordinato e coinvolto figure professionali e istruttori altamente qualificati, rispettando le linee guida generali dei protocolli anti COVID-19.

Il risultato è stata la creazione di un'eccellente macchina di lavoro, o meglio la creazione di una laboriosa e collaborativa nuova famiglia, che ha promosso il benessere fisico ma anche l'essenziale aggregazione sociale di tutti i suoi componenti.

Sarebbe conveniente e fruttuosa la stabilizzazione nel tempo del progetto. La possibilità di continuare in tale percorso inclusivo e sostenere il progetto verso mete sempre più ambiziose e coinvolgenti. Garantire la continuità è importante per la stabilizzazione di obiettivi raggiunti e per la crescita dell'intera famiglia del centro universitario sportivo del Molise, in termini professionali e in termini di spessore sociale.

## Realizzazione del progetto

### I. Connubio tra Associazione Italiana Persone Down e CUS Molise

#### Interazione progettuale e strutturale tra Cus Molise e AIPD ONLUS "Casa Nostra"

Il Cus Molise ha individuato come partner per la programmazione e la realizzazione del progetto sportivo inclusivo l'Associazione Italiana Persone Down ONLUS di Campobasso.

L'AIPD ONLUS gestisce il centro diurno "Casa Nostra" situato a Campobasso che accoglie persone affette dalla sindrome di Down.

Gli operatori professionali e i responsabili dell'Associazione non potevano offrire ai loro associati la possibilità di praticare con regolarità una sana attività motoria, pertanto la collaborazione con il CUS Molise si è dimostrata fruttifera in tal senso. Inizialmente a distanza, su piattaforme adibite, per continuare al centro "Casa nostra" in presenza, e per concludere presso l'eccellente struttura del Palaunimol, è stata svolta l'attività sportiva inerente a tale progetto, sotto la supervisione degli eccellenti istruttori qualificati forniti dal CUS Molise. Viene creata dunque una proficua e collaborativa rete tra le due Associazioni, scambio di cultura e valori che speriamo perduri nel tempo.

### II. Finalità ed obiettivi

Porsi degli obiettivi ha rappresentato di certo la chiave di volta che ha garantito il successo del progetto. Fra questi vi sono rientrati sicuramente quello di promuovere il benessere motorio e l'inclusione sociale delle persone con disabilità motorie e non all'interno del contesto locale di riferimento; favorire l'empowerment dei partecipanti; aumentare la consapevolezza del territorio sull'importanza del movimento per tutte le persone, sia con disabilità che normodotate.

Per raggiungere tali finalità è stato pertanto necessario favorire la partecipazione dei soggetti disabili alla vita sportiva del CUS Molise, garantire e favorire l'instaurarsi ed il mantenimento di relazioni positive fra i partecipanti, migliorare lo stato di salute percepito, unitamente a quello oggettivo, migliorare le competenze motorie e le abilità fisiche, l'umore e le competenze relazionali dei partecipanti.

Questi obiettivi possono dirsi totalmente raggiunti, tramite una costante e continua partecipazione di tutti i ragazzi tramite la conoscenza di diverse tipologie di sport di gruppo e delle diverse tipologie di esercizi motori. Il raggiungimento di questi obiettivi è stato poi confermato sia dagli stessi partecipanti del progetto sia dalla loro rete familiare ed informale, tramite feedback durante le attività e questionari di gradimento finali, insieme ovviamente alle relazioni che si sono intrecciate e la soddisfazione trasmessa dai ragazzi.



### III. Attività motorie specifiche promosse per le persone down

I ragazzi hanno praticato con regolarità attività sportiva. Inizialmente su piattaforme online per garantire la distanza (Google Meet), per poi continuare al centro “Casa Nostra” e per concludere presso le strutture del Palaunimol. Titubanze iniziali, poi conoscenza, apertura e grandi sorrisi. La voglia di fare e riuscire non solo in un canestro ma anche in un abbraccio (virtuale, dato il periodo) e in un saluto di un nuovo amico ha spronato e risvegliato la buona disposizione d’animo. Lo sport è stato fonte di valori importanti come lo spirito di gruppo, la solidarietà, la tolleranza e la correttezza e ha contribuito allo sviluppo, alla realizzazione personale ed a rafforzare una sicurezza in sé stessi.

Senza pretese impossibili e senza pressioni incalzanti il progetto ha realizzato percorsi e primi approcci con lo sport per i ragazzi con disabilità nell’ottica non solo della preparazione atletica, ma anche allenamenti relativi alla ginnastica posturale e alla pallacanestro.

Mantenendo inizialmente un contesto “distate”, come le piattaforme online, si è andati poi verso un contesto aperto e inclusivo come il PalaUniMol e la palestra del Cus Molise, abitualmente frequentati da migliaia di persone, con il sostegno continuo dei nostri operatori, i ragazzi hanno praticato: corsi d’attività motoria adattata e ginnastica posturale, e basket.



Inoltre, per permettere ai ragazzi del centro “Casa Nostra” di poter raggiungere agevolmente le strutture sportive universitarie, il Cus Molise ha provveduto con propri mezzi di trasporto ad un servizio navetta nei giorni e nelle ore individuate per la pratica sportiva.

Nelle attività in presenza, punto fondamentale del nostro Progetto è stata anche la dedizione degli istruttori del CUS Molise che con gran spirito di iniziativa e di coinvolgimento, sono riusciti a creare allenamenti interessanti anche in spazi ridotti come quelli del centro, mantenendo sempre costante l’entusiasmo dei partecipanti. Inoltre si è cercato di coinvolgere in modo diretto anche le famiglie dei ragazzi con una partecipazione all’attività sportiva per una maggiore condivisione, ma anche per far conoscere i benefici dello sport cui corrisponde un generale aumento del buon umore, una maggiore reattività e socievolezza e un miglioramento nello stato generale di benessere

## IV Figure professionali impiegate nel progetto

Nel progetto sono stati coinvolte figure professionali e istruttori altamente qualificati che hanno sviluppato le varie attività integrate a favore dei ragazzi dell’AIPD in un clima positivo e di accoglienza come quello garantito dalle strutture sportive dell’Università degli Studi del Molise gestite dal Cus Molise.

Il Cus Molise ha usufruito di tecnici laureati in Scienze Motorie e in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (AMPA) presso l’Università degli Studi del Molise.

Gli 8 operatori che hanno fatto parte del progetto, di cui taluni anche debitamente formati nei corsi ad hoc per tecnici istruttori di attività con disabili realizzati all’interno del progetto SPIN, hanno svolto con passione e professionalità il loro compito.

## V Metodologia applicata

Programmare e applicare una buona metodologia è stato il segreto per la buona uscita del progetto. Questo ha significato fare frequentemente ricorso alla metodologia della comunicazione, nelle varie forme possibili: iconica (disegni, immagini, audiovisivi), verbale (lezioni espositive, conversazioni, discussioni), fisica (simulazioni).

Anche utilizzare la musica come collante e ausilio nei gesti motori di attività fisica adattata e durante le coreografie di ballo ha significato ampliare il divertimento ed il coinvolgimento dei partecipanti, nonché la coordinazione e le abilità motorie.

Il personale coinvolgimento dei soggetti, la loro partecipazione attiva alle attività ha poi permesso la modifica e/o il miglioramento dell'autonomia e delle loro relazioni, favorendo pertanto anche il Problem Solving e le competenze relazionali.



## VI Sostenibilità del progetto

Aver previsto come il progetto potrà essere sostenibile da un punto di vista: del contesto; finanziario; culturale; organizzativo; di impegno di risorse umane ne ha garantito la buona riuscita. *Siamo sport* può infatti definirsi un progetto sostenibile anche perché, così come riscontrato dalle relazioni che si sono venute a creare dalle attività e che si sono prolungate anche al loro termine, i benefici per i destinatari continuano nel tempo anche dopo la fine del progetto stesso.

In particolare la sostenibilità di *Siamo sport* è stata garantita dai seguenti elementi dal possesso della strumentazione occorrente per le attività motorie; utilizzo di strumenti semplici e di facile reperibilità (bastoni, palle, tappetini); adesione (ottenuta attraverso un momento iniziale di presentazione del progetto nel centro) di una consistente percentuale di persone con disabilità.

La pratica e l'utilizzo di oggetti comuni nell'attività motoria ha poi permesso a ciascun soggetto disabile di sperimentare nuove strade e di affinare e migliorare le competenze fisiche, favorendo l'avvicinamento a lungo termine allo sport.

L'attività del progetto può dirsi infine totalmente sostenibile perché in caso di restrizioni o lockdown è stata comunque sia garantita. Il Cus Molise alla luce dell'esperienza del primo lockdown ha infatti attivato diversi corsi online e pertanto può contare su hardware e software che permettono lo svolgimento di qualsiasi attività anche a distanza. I tecnici istruttori sono formati per l'utilizzo dei software e potranno così garantire l'attività in caso di lockdown. In caso di impossibilità nel poter lavorare in presenza, i partecipanti al corso sono stati dotati di tutte le attrezzature necessarie per poter svolgere gli incontri a distanza. Attraverso piattaforme web le attività sono state svolte regolarmente online. Un modo per garantire continuità all'attività e permettere ai protagonisti del progetto di vivere, seppur a distanza, momenti di socialità e confronto. In caso di necessità il Cus Molise è stato pertanto pronto, mettendo sul campo le sue professionalità e le sue tecnologie per garantire sempre e comunque il regolare svolgimento delle attività. Inoltre, nell'evenienza di restrizioni all'attività, gli spazi del PalaUnimol hanno permesso di eseguire l'attività rispettando il distanziamento sociale e tutti i protocolli previsti per contrastare il contagio da COVID-19.



## V Partecipazione ad eventi

L'efficace progetto SPIN, realizzatosi presso il CUS Molise, ha comportato un'incalzante attività motoria in vari settori sportivi, prevedendo una partecipazione a numerosi eventi e manifestazioni ad ampio respiro inclusivo, con la partecipazione di enti locali e territoriali, protagonista l'Università degli studi del Molise, istituzioni, realtà territoriali pubbliche e private, universitari, cittadini, famiglie, atleti ed amatori. Tale programmazione non ha però visto la realizzazione proprio per garantire il rispetto delle norme anti-COVID e l'aumentare del rischio di contagio. Ciò nonostante, il progetto è riuscito a raggiungere la comunità locale attraverso l'uso e la diffusione delle attività tramite le piattaforme social del CUS Molise Instagram e Facebook, unitamente alla partecipazione sempre attiva del contesto familiare e il centro socio-riabilitativo che hanno garantito il diffondersi della buona prassi sul territorio e il rafforzamento delle finalità del progetto stesso.

### I. Conclusioni ed impressioni al termine delle attività

Al termine della realizzazione del progetto Siamo Sport si può già asserire come lo stesso abbia avuto, come già anticipato nelle precedenti pagine, un grande successo sia nei partecipanti, i quali hanno riportato feedback positivi e riportano miglioramenti fisici e nell'umore, sia nella comunità, dove non è passato inosservato come tale progetto sia riuscito a promuovere lo sport non solo in quanto tale, ma come un'occasione di tessere e intrecciare fili di una rete che ad oggi si è fatta più fitta e ha reso, all'interno del CUS Molise e della realtà territoriale, inclusione sociale non soltanto come meta utopica ma realtà, una realtà bellissima...e di cui tutti chiedono il proseguo!





Campobasso, 12/11/2021

Responsabile territoriale del progetto

dott. Marco Sanginario

Coordinatore Centro Universitario Sportivo Molise