



Co-funded by
the European Union

Programma Educativo



UNIVERSITÀ
di VERONA
Dipartimento
di NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO



Indice

Capitolo 1	5
Introduzione allo Sport Inclusivo e al Sitting Volleyball	5
1. Introduzione al concetto di sport inclusivo e al Sitting Volleyball: origine e regole	5
2. Benefici del Sitting Volleyball e importanza dell'inclusione	6
3. Il ruolo dell'Educazione Non Formale – Non-Formal Education (NFE) nello sport	6
Capitolo 2	8
TECNICHE DI ALLENAMENTO ADATTATE PER IL SITTING VOLLEYBALL	8
1. Ridefinire il ruolo dell'allenatore nello sport inclusivo:	8
2. Allenare in modo inclusivo durante la competizione	9
Capitolo 3	12
Adattare i programmi di allenamento alle diverse abilità	12
1. Comprendere la diversità nelle abilità motorie.....	12
2. Principi di progettazione dell'allenamento inclusivo. (Universal Design for Learning (UDL) nello sport)	12
3. Gestione del gruppo in contesti aa abilità miste	13
4. Attrezzature adattive e organizzazione degli spazi	14
5. Strategie di comunicazione e motivazione (Stili di comunicazione inclusivi: segnali visivi, verbali, tattili, ecc.)	15
Capitolo 4	17
Comunicazione inclusiva e costruzione del team nel Sitting Volleyball	17
1. Introduzione: perché la comunicazione è importante nello sport inclusivo.....	17
2. Principi di costruzione del team nei gruppi inclusivi	17
3. Comunicazione inclusiva nello sport	18
4. Gestione delle difficoltà comunicative nei team ad abilità miste	18
Capitolo 5	20
Promuovere il benessere fisico e mentale attraverso il Sitting Volleyball	20
1. Introduzione.....	20
2. Benefici fisici del Sitting Volleyball	20
3. Benessere mentale ed emotivo attraverso lo sport di squadra	20
4. Creare un ambiente di supporto e valorizzazione	20
5. Strategie per promuovere la salute fisica e mentale	21
6. La dimensione sociale del benessere	21
7. Conclusione	21

Capitolo 6	22
Pianificazione e gestione di eventi inclusivi con il Sitting Volleyball	22
1. Introduzione: perché la pianificazione inclusiva degli eventi è importante	22
2. Principi della progettazione inclusiva degli eventi	22
3. Pianificazione dell’accessibilità.....	23
4. Programmazione e pianificazione inclusive.....	23
5. Ruoli e responsabilità.....	24
6. Attrezzature adatte e gestione degli spazi.....	24
7. Studi di caso e buone pratiche	25
8. Sfide e raccomandazioni	25
9. Conclusione.....	25
Capitolo 7	26
Advocacy e coinvolgimento della comunità nello sport inclusivo	26
1. Introduzione: l’importanza dell’advocacy nello sport inclusivo	26
2. Il ruolo di allenatori e formatori come promotori di advocacy	26
3. Costruire campagne sportive inclusive	27
4. Coinvolgere stakeholder e alleati	27
5. Media e storytelling per l’impatto sociale	28
6. Costruzione della comunità attraverso il Sitting Volleyball.....	28
7. Sfide e prospettive future	29
8. Conclusione.....	29
Capitolo 8	30
Integrazione del Sitting Volleyball nelle politiche e nelle pratiche organizzative	30
1. Pianificazione strategica per l’integrazione del Sitting Volleyball.....	30
2. Istituzionalizzazione delle partnership	30
3. Valorizzazione delle buone pratiche.....	31
4. Fasi per l’integrazione delle politiche nelle organizzazioni	31
Bibliografia	33
Bibliografia CAPITOLO 1:.....	33
Bibliografia CAPITOLO 2:.....	34
Bibliografia CAPITOLO 3:.....	34
Bibliografia CAPITOLO 4:.....	34
Bibliografia CAPITOLO 5:.....	34
Bibliografia CAPITOLO 6:.....	35

Bibliografia CAPITOLO 7:.....	35
Bibliografia CAPITOLO 8:.....	36
Allegati	37
Supporto visivo:	37
Informazioni utili per il Sitting Volleyball:	38
1. Amministrazione ufficiale & Regolamenti	38
2. Risorse formative e di coaching.....	39
Adattamenti alternativi delle attrezzature:	40
1. La rete: alternative ai sistemi professionali.....	40
2. La palla: Adattamenti per principianti e sicurezza	40
3. Il Campo: definire i confini senza vernice.....	40
4. Equipaggiamento dei giocatori: protezione a basso costo.....	41
5. Attrezzi/strumenti per l’allenamento: soluzioni “fai da te”	41
Gestione di gruppi con abilità differenti	42
1. Comunicazione: l’approccio multi-modale.....	42
2. Supporto tra pari e definizione dei ruoli.....	42
Pianificazione degli eventi: competitivi o professionali	42
Obiettivo principale	42
Pubblico target e coinvolgimento.....	43
Atmosfera e inclusività	43
Principali sfide.....	43

Capitolo 1

Introduzione allo Sport Inclusivo e al Sitting Volleyball

1. Introduzione al concetto di sport inclusivo e al Sitting Volleyball: origine e regole

Il concetto di sport inclusivo si basa su unità, uguaglianza e accessibilità. Sono considerati sport inclusivi quelli progettati o adattati per consentire a persone con abilità e background diversi di partecipare in modo equo. L'obiettivo dello sport inclusivo è promuovere l'uguaglianza e la partecipazione, eliminando le barriere esistenti. Alcune caratteristiche comuni degli sport inclusivi sono la presenza di regole o attrezzature adattate in base alle circostanze, la possibilità di formare squadre con abilità miste e un'attenzione maggiore alla partecipazione piuttosto che alla sola competizione. In particolare, il Sitting Volleyball offre un ambiente piacevole e competitivo in cui giocatori con e senza disabilità possono partecipare insieme. Il gioco è progettato per essere uno sport ideale per l'inclusione di atleti con abilità diverse.

5

Origine del Sitting Volleyball

L'idea del Sitting Volleyball nasce dall'esigenza di riabilitare i veterani olandesi della Seconda Guerra Mondiale. È stato introdotto per la prima volta nel 1956 dall'Associazione Sportiva Olandese, combinando il sitzball (pallapugno da seduti) con la pallavolo. Nel 1978 è stato incluso per la prima volta nel programma dell'International Sports Organization for the Disabled (ISOD) e nel 1980 è stato ufficialmente inserito nel programma dei Giochi Paralimpici. L'organizzazione internazionale di riferimento per il Sitting Volleyball è World ParaVolley, che collabora con il Comitato Paralimpico Internazionale (IPC).

Regole del Sitting Volleyball

Il Sitting Volleyball presenta molte somiglianze con la pallavolo tradizionale, ma si differenzia per alcuni aspetti chiave, come le dimensioni del campo e della rete, le regole sul servizio e l'obbligo per i giocatori di rimanere seduti durante il gioco. Il campo di gioco è un rettangolo di 10 x 6 m, circondato da una zona libera larga almeno 3 m su tutti i lati. La rete è posizionata verticalmente sopra la linea centrale, con un'altezza di 1,15 m per gli uomini e 1,05 m per le donne. Una differenza importante tra la pallavolo e il Sitting Volleyball è che nel Sitting Volleyball il muro sul servizio è un'azione consentita.

Nel Sitting Volleyball agonistico, gli atleti sono classificati in due categorie:

VS2 (ex MD – Minimal Disability): un atleta VS2 ha una perdita parziale di forza muscolare, flessibilità o una combinazione delle due in un'articolazione, che limita la capacità di giocare a pallavolo.

VS1 (ex D – Disabled): un atleta VS1 ha una perdita totale di forza muscolare, flessibilità o una combinazione significativa delle due in un'articolazione.

Le squadre sono generalmente composte da un mix di atleti VS1 e VS2. Ad esempio, una squadra può schierare in campo cinque giocatori VS1 e un giocatore VS2 in un determinato momento, con un massimo di due giocatori VS2 ammessi nella rosa complessiva di massimo 14 atleti; questa regola è applicata nelle competizioni paralimpiche o internazionali. A livello nazionale, invece, i regolamenti sono generalmente meno rigidi e più permissivi riguardo alla partecipazione.

2. Benefici del Sitting Volleyball e importanza dell'inclusione

Innanzitutto, il Sitting Volleyball offre alle persone con disabilità l'opportunità di fare attività fisica e socializzare. La ricerca ha dimostrato che praticare questo sport migliora forza, agilità e coordinazione, in particolare a livello di core, braccia e spalle. Inoltre, il Sitting Volleyball contribuisce allo sviluppo dell'autodisciplina, dell'autostima, della fiducia in sé e dell'indipendenza, favorendo al contempo il lavoro di squadra, lo sviluppo delle competenze e la definizione degli obiettivi. Promuove uno stile di vita sano e può sostenere il successo futuro nell'istruzione, nella carriera e nella partecipazione alla comunità. Questo sport richiede agli atleti di collaborare, comunicare in modo efficace e sviluppare il pensiero strategico, migliorando le capacità di lavoro di squadra e di comunicazione. Poiché le persone con disabilità hanno spesso meno opportunità di svolgere attività fisica, il Sitting Volleyball rappresenta una modalità inclusiva per rimanere attivi e ridurre il rischio di problemi di salute correlati.

Oltre ai chiari benefici fisici e psicologici che una persona con disabilità può sperimentare, è importante sottolineare anche quelli sociali. La partecipazione allo sport può aiutare a contrastare i sentimenti di isolamento e promuovere l'inclusione sociale attraverso l'interazione con altre persone. Queste non sono necessariamente solo persone con disabilità, ma anche il pubblico più ampio, poiché lo sport stesso è inclusivo e può essere praticato da individui con e senza disabilità. Il Sitting Volleyball può rappresentare un punto di contatto per favorire ulteriori occasioni di socializzazione tra questi gruppi, rafforzando e ampliando la rete sociale delle comunità locali in cui viene praticato.

3. Il ruolo dell'Educazione Non Formale – Non-Formal Education (NFE) nello sport

Educazione non formale ed educazione formale

L'Educazione Non Formale (Non-Formal Education – NFE) comprende tutte le pratiche educative che si svolgono al di fuori del sistema di istruzione formale. Può coinvolgere un'ampia varietà di gruppi target, dai giovani agli adulti più anziani, con o senza disabilità, in contesti e ambienti diversi. Le attività di apprendimento della NFE sono volontarie, centrate sul partecipante e progettate per rispondere ai bisogni, agli interessi e alle aspirazioni dei partecipanti. I metodi utilizzati sono diversi, ma si concentrano principalmente sulla creazione di ambienti basati sulla fiducia e sulla condivisione delle esperienze. L'educazione non formale offre numerosi vantaggi, tra cui la promozione dell'inclusione di gruppi svantaggiati, la flessibilità nell'organizzazione e nei metodi didattici e il valore aggiunto dato dal rafforzamento delle competenze di organizzazioni, sistemi e istituzioni.

L'educazione formale, invece, è un processo di apprendimento sistematico, organizzato e sequenziale che inizia con la scuola primaria e prosegue attraverso vari livelli fino all'università. Comprende programmi specializzati in discipline accademiche, competenze professionali e formazione tecnica.

Educazione attraverso lo sport

L'Educazione attraverso lo Sport (*Education Through Sport – ETS*) è un approccio educativo non formale che utilizza lo sport e l'attività fisica per aiutare individui e gruppi a sviluppare competenze chiave per la crescita personale e il cambiamento sociale duraturo. In questo approccio, lo sport non rappresenta l'obiettivo principale; al contrario, l'attività fisica viene adattata per supportare un obiettivo di apprendimento pianificato, che costituisce il fine primario del processo. Questo metodo incoraggia il lavoro di squadra, la comunicazione e il pensiero critico, promuovendo valori come il rispetto, l'inclusione e l'equità. Combinando educazione e sport, si crea un ambiente coinvolgente in cui i partecipanti possono apprendere importanti competenze di vita in modo pratico e piacevole.

Il ruolo dell'educazione non formale nello sport risiede nel fatto che l'ETS è di per sé un approccio educativo che ha come base lo sport e l'attività fisica e che utilizza questi elementi come strumenti per sviluppare altre competenze chiave. Ad esempio, se si pianifica un'attività sportiva o fisica con l'obiettivo di affrontare problematiche sociali, i partecipanti svilupperanno competenze sociali e una maggiore consapevolezza attraverso l'esecuzione attiva di compiti fisici progettati con attenzione per rispondere agli obiettivi prefissati.

Capitolo 2

TECNICHE DI ALLENAMENTO ADATTATE PER IL SITTING VOLLEYBALL

1. Ridefinire il ruolo dell'allenatore nello sport inclusivo:

Da istruttore a facilitatore e motivatore.

Negli ambienti sportivi inclusivi, come quello del Sitting Volleyball, il ruolo dell'allenatore è fondamentale non solo come figura che trasmette competenze tecniche e tattiche per guidare la squadra e gli atleti verso il successo competitivo, ma anche come facilitatore dell'esperienza sportiva, motivatore della crescita personale e guida in un contesto in cui il valore centrale è l'inclusione. Il suo compito diventa quindi quello di sostenere sia lo sviluppo personale sia quello sportivo degli atleti, favorendo il senso di appartenenza, la fiducia in sé stessi e il benessere generale.

Questo cambiamento di prospettiva è essenziale quando si lavora con squadre miste, in cui atleti con diverse abilità motorie giocano insieme. Uno degli aspetti chiave di questo sport è che, nelle attività promozionali e nelle competizioni e tornei minori (non internazionali), atleti e atlete, persone con disabilità e normodotate, possono giocare all'interno della stessa squadra.

Nel Sitting Volleyball è fondamentale adottare uno stile di allenamento empatico, che sappia ascoltare attivamente, riconoscere i progressi e valorizzare la partecipazione e il divertimento come elementi centrali dell'esperienza sportiva.

Costruire una relazione positiva tra allenatore e atleta è quindi essenziale per il successo in questo sport, poiché contribuisce allo sviluppo della resilienza, dell'autostima e dello spirito di squadra. In un gruppo eterogeneo come quello del Sitting Volleyball, l'allenatore deve essere in grado di adattare le tecniche di insegnamento, gli stili comunicativi e le modalità di feedback in base all'atleta e alla persona che ha di fronte. Ciò significa saper utilizzare diverse forme di linguaggio (verbale, visivo, tattile) e proporre esercizi adattati alle esigenze e alle capacità di ciascun giocatore, per garantire una partecipazione attiva di tutti. L'allenatore può quindi essere definito come un mediatore, con il compito fondamentale di costruire un percorso di allenamento personalizzato e facilitare l'inclusione di tutti gli atleti. Un altro aspetto chiave riguarda l'autonomia: l'allenatore dovrebbe promuovere lo sviluppo delle capacità di autovalutazione, problem solving e presa di decisione, aiutando i giocatori a diventare protagonisti attivi del proprio percorso sportivo.

Creare uno spazio sicuro per l'apprendimento e l'errore.

Nel Sitting Volleyball, la creazione di uno spazio sicuro rappresenta una componente essenziale dell'allenamento adattato. Ciò significa costruire un ambiente in cui ogni atleta, con o senza disabilità, si senta libero di esplorare, apprendere e anche sbagliare senza timore di giudizio o esclusione. Un clima di questo tipo favorisce non solo lo sviluppo tecnico, ma anche la motivazione, la fiducia e la partecipazione attiva.

Per raggiungere questo obiettivo, l'allenatore deve promuovere e creare un ambiente sano in cui l'errore sia accettato, l'apprendimento da esso sia incoraggiato e la crescita derivi da questo processo. In un contesto sicuro, gli atleti sono più propensi a mettersi alla prova, chiedere aiuto e sostenersi a vicenda, generando un circolo virtuoso di crescita tecnica e relazionale.

Secondo la Strategia Europea sulla Disabilità 2010–2020, lo sport svolge un ruolo fondamentale nel promuovere la partecipazione attiva delle persone con disabilità, contribuendo alla loro inclusione sociale e al superamento delle barriere psicologiche e socio-culturali (Commissione Europea, 2010).

Allenare in modo etico: dignità, rispetto e consenso.

Ogni pratica sportiva inclusiva si fonda su principi etici non negoziabili, quali il rispetto della dignità umana, la valorizzazione delle differenze e la partecipazione volontaria e consapevole alle attività fisiche e sociali. L'allenatore deve creare un ambiente in cui ogni atleta si senta ascoltato, rispettato e attivamente coinvolto nelle decisioni che riguardano la propria esperienza sportiva.

Nel quadro formativo del Comitato Paralimpico Internazionale (IPC, 2015; *Inside The Games*, 2015), viene sottolineata l'importanza di formare allenatori capaci di coinvolgere, ascoltare e motivare gli atleti, evitando forme di discriminazione, spesso inconsapevoli, che possono compromettere l'autonomia dell'atleta.

L'inclusione implica anche la costruzione di relazioni basate sulla fiducia, sul rispetto dei confini personali e sulla condivisione di regole comuni. L'allenatore inclusivo non si concentra esclusivamente sulla performance, ma promuove una cultura sportiva fondata su valori democratici e cooperativi (UNESCO, 2015).

Questi principi non solo rafforzano la fiducia all'interno del gruppo, ma contribuiscono anche a creare uno spazio educativo ed emotivamente sicuro, in cui il benessere della persona viene prima di qualsiasi risultato sportivo.

2. Allenare in modo inclusivo durante la competizione

L'allenamento inclusivo in un contesto competitivo rappresenta una sfida significativa per gli allenatori di Sitting Volleyball, poiché richiede di bilanciare l'ottimizzazione della performance con il rispetto dei principi di equa partecipazione e benessere globale.

Durante tornei e partite, gli allenatori devono gestire situazioni complesse, come la presenza di atleti con disabilità diverse, la pressione legata alla prestazione e l'adattamento delle strategie in tempo reale. In questo scenario, adottare approcci inclusivi non costituisce un ostacolo alla competitività,

ma piuttosto un'opportunità per rafforzare la coesione del gruppo e migliorare le dinamiche di squadra.

La chiave può risiedere nella creazione di un ambiente in cui ogni atleta si senta valorizzato, capace e attivamente coinvolto nel processo competitivo. In questo modo, l'allenatore diventa un mediatore di un processo di empowerment che va oltre l'esecuzione tecnica e si fonda su motivazione, autoefficacia e fiducia reciproca.

Adattare le strategie di allenamento per tornei e partite.

Nel contesto competitivo, è essenziale che l'allenatore sia in grado di adattare le strategie di gioco in base alla composizione della squadra, agli avversari e alle condizioni ambientali. In particolare nel Sitting Volleyball, dove la mobilità differisce dalla pallavolo tradizionale, le tattiche devono essere personalizzate per valorizzare le competenze specifiche degli atleti, siano esse fisiche o relazionali. È utile implementare strategie flessibili che consentano l'inclusione graduale di atleti con minore esperienza o abilità, senza compromettere l'efficacia della squadra. Una strategia efficace può essere, ad esempio, l'adattamento degli schemi offensivi in base alle capacità funzionali dei singoli atleti. Inoltre, è fondamentale allenare gli atleti alla lettura collettiva del gioco, sviluppando intelligenza di gioco e consapevolezza tattica. L'obiettivo non è semplificare il gioco, ma renderlo accessibile senza abbassare il livello di sfida, poiché il fatto che lo sport sia adattato non significa che manchino competitività o desiderio di vittoria.

Gestione dell'energia, delle sostituzioni e delle oscillazioni emotive durante la gara.

Uno degli elementi chiave durante una competizione è la gestione ottimale dell'energia psicofisica degli atleti. Questo include non solo il monitoraggio dello sforzo fisico, ma anche la capacità di leggere segnali emotivi e cognitivi che possono influenzare la prestazione. Le sostituzioni, spesso considerate esclusivamente come un elemento tecnico, dovrebbero essere utilizzate anche come strumenti di regolazione emotiva, recupero mentale e rafforzamento dell'autoefficacia. Alcuni atleti possono necessitare di pause più frequenti a causa della fatica o dello stress legato alla competizione. È responsabilità dell'allenatore riconoscere questi momenti e intervenire con sensibilità e tempestività. Inoltre, è consigliabile preparare mentalmente gli atleti alla possibilità di errori, cali di concentrazione o momenti di frustrazione, lavorando, ad esempio, sul dialogo interno costruttivo durante le sessioni di allenamento che precedono le competizioni. L'obiettivo è mantenere un ambiente motivante e sicuro, in cui ogni atleta si senta supportato anche nei momenti difficili e libero di esprimersi all'interno della squadra.

Allenare squadre con abilità miste nel rispetto dell'integrità competitiva.

La composizione eterogenea delle squadre di Sitting Volleyball, spesso formate da atleti con disabilità motorie di diversa tipologia e gravità, richiede all'allenatore una particolare attenzione nella distribuzione dei ruoli e nella gestione dell'equilibrio tra inclusione e competitività. L'obiettivo non è trattare tutti allo stesso modo, ma riconoscere e valorizzare le differenze individuali, assegnando ruoli specifici che permettano a ciascun atleta di contribuire al successo collettivo. Ciò richiede una

conoscenza approfondita delle regole di gioco e del sistema di classificazione gestito da World ParaVolley, che disciplina la composizione delle squadre nelle competizioni ufficiali. Allo stesso tempo, è necessario costruire un sistema di allenamento che favorisca la collaborazione tra atleti con abilità diverse, sviluppando strategie inclusive come il supporto tra pari, il mentoring interno e il potenziamento delle competenze tattiche e comunicative. Il risultato è una squadra che non solo compete in modo efficace, ma cresce anche come gruppo coeso e resiliente.

Promuovere il fair play e la sportività nei contesti sportivi inclusivi.

Infine, la competizione dovrebbe diventare un'occasione per trasmettere valori quali rispetto, correttezza, solidarietà e senso di responsabilità. Il fair play non è un concetto astratto, ma si concretizza in piccoli gesti quotidiani: accettare le decisioni arbitrali, sostenere un compagno dopo un errore, salutare gli avversari al termine della partita. L'allenatore deve agire come guida etica, intervenendo in caso di comportamenti inappropriati, ma anche riconoscendo e valorizzando atteggiamenti positivi e atti di sportività. È utile prevedere momenti di riflessione condivisa al termine delle partite, come brevi discussioni in cui gli atleti possano esprimere emozioni, riconoscere i meriti reciproci e rafforzare l'identità di squadra. Soprattutto nei contesti inclusivi, la sportività diventa un indicatore della qualità educativa e della maturità del gruppo. Coltivare il fair play significa promuovere una cultura sportiva capace di favorire benessere, crescita personale e coesione sociale.

Capitolo 3

Adattare i programmi di allenamento alle diverse abilità

1. Comprendere la diversità nelle abilità motorie

La base di qualsiasi programma inclusivo è una profonda comprensione delle abilità motorie individuali. Ogni atleta presenta un profilo unico, influenzato da fattori quali il tipo di disabilità, il livello di autonomia funzionale, le precedenti esperienze sportive, nonché aspetti cognitivi ed emotivi. Nel Sitting Volleyball, le differenze possono riguardare il controllo del tronco, la mobilità degli arti superiori, la velocità di spostamento a terra o il tempo di reazione. Alcuni atleti possono utilizzare protesi o ausili, mentre altri possono presentare una ridotta stabilità posturale. In questo contesto, l'allenatore deve adottare una visione funzionale e non medicalizzata dell'abilità: ciò che conta è ciò che l'atleta può fare e riesce a fare, non la sua diagnosi medica.

Per personalizzare il carico di lavoro, gli esercizi tecnici o gli obiettivi di allenamento, il primo e più importante strumento a disposizione dell'allenatore è il dialogo diretto con l'atleta. Questo può essere integrato con strumenti di autovalutazione, come i diari di allenamento o le scale di percezione dello sforzo, che consentono all'allenatore di comprendere meglio l'atleta e di adattare il programma di allenamento il più possibile. Altri strumenti utili includono test specifici per la disciplina, da utilizzare in diversi momenti della stagione per valutare eventuali miglioramenti o cali di performance, così da adeguare di conseguenza carichi e programmi di allenamento.

12

2. Principi di progettazione dell'allenamento inclusivo.

(Universal Design for Learning (UDL) nello sport)

Un approccio efficace all'allenamento inclusivo si basa su una progettazione didattica flessibile, capace di anticipare e accogliere la diversità. Un utile riferimento teorico è il modello di Universal Design for Learning (UDL), sviluppato in ambito educativo ma sempre più applicato anche allo sport (CAST, 2018). Il modello UDL promuove un sistema di insegnamento intrinsecamente inclusivo, progettato fin dall'inizio per essere accessibile e coinvolgente per tutti.

L'UDL (Universal Design for Learning) si basa su tre principi fondamentali:

1. **Molteplici modalità di rappresentazione:** spiegare esercizi e concetti utilizzando linguaggi diversi – verbale, visivo, gestuale e corporeo – per favorire la comprensione, ridurre le barriere comunicative e migliorare l'accessibilità della proposta tecnica.

2. **Molteplici modalità di azione ed espressione:** proporre esercizi con varianti che permettano agli atleti di scegliere come eseguirli in base alle proprie abilità. Questo favorisce l'autonomia e valorizza le competenze motorie individuali.
3. **Molteplici modalità di coinvolgimento:** offrire obiettivi personalizzati, sfide calibrate in modo appropriato e opportunità di autovalutazione per sostenere la motivazione, stimolare il senso di appartenenza e incoraggiare l'impegno di ciascun atleta.

Un esempio pratico di applicazione dell'UDL nello sport può essere rappresentato dagli esercizi di servizio nel Sitting Volleyball: alcuni atleti possono eseguire il servizio da terra con un rimbalzo preparatorio, altri da una posizione fissa utilizzando l'arto dominante, mentre altri ancora possono concentrarsi sulla traiettoria del lancio con l'aiuto di un supporto esterno. Tutti partecipano alla stessa attività, l'obiettivo tecnico rimane condiviso, ma viene realizzato attraverso modalità diverse, accessibili e funzionali.

L'elemento distintivo dell'UDL applicato allo sport è il suo carattere inclusivo, ovvero l'"insegnare a tutti" fin dalla fase di progettazione. Ciò richiede una pianificazione attenta da parte degli allenatori, che si traduce in benefici concreti in termini di equità, partecipazione e apprendimento motorio per l'intero gruppo di atleti.

3. Gestione del gruppo in contesti a abilità miste

La gestione di un gruppo eterogeneo di atleti, come nel Sitting Volleyball, richiede non solo un notevole impegno nell'adattamento e nella personalizzazione degli esercizi, ma anche nella costruzione della coesione del gruppo per rafforzare lo spirito di squadra. Per raggiungere questi obiettivi, l'allenatore deve essere in grado di organizzare le attività in modo strutturato, promuovendo la partecipazione e l'interazione positiva tra gli atleti, e creando un ambiente in cui tutti possano apprendere e contribuire.

In contesti di questo tipo, in cui atleti con abilità diverse fanno parte dello stesso gruppo, è importante adottare un approccio all'allenamento che vada oltre la sola performance e includa anche dimensioni educative e relazionali. La presenza di abilità diverse all'interno della stessa squadra può rappresentare una sfida, ma anche una preziosa opportunità per sviluppare dinamiche inclusive e coinvolgenti, che favoriscano non solo l'apprendimento tecnico ma anche la crescita personale e sociale degli atleti. In questo senso, la squadra diventa un ambiente ricco e stimolante, in cui ogni atleta contribuisce in modo unico.

Alcune strategie efficaci per la gestione del gruppo possono includere:

- **Lavoro a stazioni:** ogni stazione propone un compito specifico con un livello di difficoltà modulabile. Questo approccio consente agli atleti di allenarsi in autonomia o in piccoli gruppi, favorendo l'autoregolazione e l'adattamento continuo del carico di lavoro in base alle capacità individuali.
- **Sottogruppi per livello o funzione:** utili per concentrarsi su aspetti tecnici mirati senza isolare i partecipanti. È importante che la composizione dei sottogruppi rimanga dinamica e che venga incoraggiata la rotazione, permettendo a ciascun atleta di interagire con compagni diversi e di sperimentare ruoli differenti all'interno del gioco.

- **Attività cooperative:** in cui gli atleti lavorano insieme per raggiungere un obiettivo comune, con particolare attenzione alla valorizzazione dei diversi ruoli. Questo approccio rafforza la collaborazione, la fiducia reciproca e l'inclusione, riducendo le barriere percepite tra atleti con abilità differenti.
- **Compiti a ruoli alternati:** come osservatore, motivatore o arbitro, pensati anche per allenare competenze cognitive e sociali. Assumere ruoli diversi aiuta gli atleti a comprendere il gioco da più prospettive e favorisce il senso di responsabilità e di appartenenza al gruppo.

Un aspetto chiave delle sessioni di allenamento è la gestione del tempo e del ritmo. L'allenatore deve saper modulare pause, intensità e durata delle attività e degli esercizi in base ai livelli di energia sia individuali sia del gruppo.

Una gestione efficace del gruppo in contesti a abilità miste richiede flessibilità, empatia e competenze pedagogiche, oltre alla competenza tecnica. L'allenatore deve essere in grado di comprendere i bisogni del gruppo, valorizzare il potenziale di ogni singolo atleta e costruire un clima di fiducia, in cui l'errore sia considerato parte del processo di apprendimento e la diversità venga accolta come una risorsa. In questo senso, il Sitting Volleyball si distingue non solo come sport, ma anche come potente strumento di inclusione.

4. Attrezzature adattive e organizzazione degli spazi

L'ambiente in cui si svolgono allenamenti o competizioni gioca un ruolo cruciale nello sport adattato e inclusivo.

Lo spazio fisico influisce direttamente sulla qualità dell'esperienza sportiva, sull'autonomia degli atleti e sulla possibilità di una partecipazione piena ed efficace. Un ambiente accessibile, sicuro e adattabile costituisce la base affinché ogni atleta – indipendentemente dal livello di abilità – possa partecipare in modo attivo e significativo.

Al contrario, spazi ristretti, disorganizzati o caratterizzati da barriere architettoniche possono diventare fonte di esclusione, frustrazione o persino pericolo, ostacolando la pratica sportiva e compromettendo la motivazione sia individuale sia di gruppo.

Gli elementi chiave per creare uno spazio accessibile includono:

- **Superficie liscia e stabile**, priva di ostacoli, che consenta spostamenti a terra in sicurezza e riduca il rischio di cadute o difficoltà durante i trasferimenti.
- **Aree chiaramente definite**, con delimitazioni visive e tattili, per supportare l'orientamento spaziale e la percezione del campo di gioco e delle distanze.
- **Zone multifunzionali**, adattabili a diverse esigenze didattiche, che possano essere riconfigurate per esercizi individuali, lavoro di gruppo, stazioni o momenti di recupero.

Oltre allo spazio, anche le attrezzature svolgono un ruolo fondamentale nell'adattamento dell'attività. Disporre di una varietà di materiali consente agli allenatori di proporre varianti degli esercizi accessibili a tutti, contribuendo ad aumentare la motivazione e a facilitare l'apprendimento.

Attrezzature utili da utilizzare durante le sessioni di allenamento includono:

- **Palloni di diverse dimensioni, pesi e texture**, per modulare la difficoltà nella presa, nel passaggio o nel controllo della palla.
- **Nastri colorati, coni o cerchi**, per delimitare aree, indicare punti di riferimento o definire obiettivi spaziali specifici (ad esempio, per esercitare il servizio in zone precise del campo).

Strumenti digitali, come tablet per la registrazione video o applicazioni per il feedback immediato, possono inoltre favorire l'apprendimento e la consapevolezza motoria, così come l'autonomia dell'atleta nel monitorare i propri progressi. L'obiettivo dell'adattamento ambientale non è semplificare l'attività o abbassare le aspettative, ma rimuovere le barriere, mantenendo un'elevata qualità del programma tecnico ed educativo e consentendo a tutti di partecipare e competere, esprimendo pienamente le proprie competenze e il proprio potenziale.

5. Strategie di comunicazione e motivazione

(Stili di comunicazione inclusivi: segnali visivi, verbali, tattili, ecc.)

La comunicazione rappresenta il principale strumento di mediazione tra allenatore e atleta, soprattutto in contesti sportivi inclusivi come il Sitting Volleyball. Non si tratta solo di trasmettere istruzioni tecniche, ma di costruire una relazione basata sulla comprensione reciproca, sull'ascolto attivo e sulla valorizzazione delle differenze individuali. La comunicazione è efficace quando si adatta ai diversi canali percettivi, ai bisogni cognitivi e agli stili di apprendimento preferiti dagli atleti.

In contesti inclusivi, è fondamentale adottare strategie di comunicazione multimodale che integrino diversi codici comunicativi (verbale, visivo, tattile, gestuale) e tengano conto delle differenti modalità di percezione e apprendimento. Tra le strategie più efficaci rientrano:

- **Istruzioni verbali semplificate**, fornite con un ritmo regolare per facilitare la comprensione, soprattutto in presenza di difficoltà linguistiche o cognitive.
- **Dimostrazioni visive chiare**, eventualmente ripetute da diverse angolazioni o in rallentatore, per supportare l'osservazione e l'imitazione del movimento.
- **Gesti codificati e segnali predefiniti**, che consentono la comunicazione anche in assenza del linguaggio verbale (ad esempio, un segnale della mano del palleggiatore per indicare il tipo di alzata destinata all'attaccante).

Oltre alla trasmissione dei contenuti tecnici, un altro elemento chiave nella gestione del gruppo è la motivazione. Mantenere un elevato coinvolgimento emotivo e un forte senso di autoefficacia è essenziale affinché gli atleti si sentano motivati a partecipare e a proseguire la pratica sportiva.

L'allenatore ha quindi il compito di creare un ambiente motivante attraverso:

- **Obiettivi personalizzati e di squadra**
- **Rinforzi positivi frequenti**
- **Riconoscimento dei progressi e dell'impegno**

Il rapporto allenatore–atleta diventa così un fattore determinante nella promozione dell’inclusione e della crescita personale, al pari delle competenze tecniche. Per questo motivo, l’allenatore deve essere in grado di adottare diversi canali comunicativi e di utilizzare un approccio empatico e basato sull’ascolto, contribuendo non solo al miglioramento della performance, ma anche allo sviluppo motivazionale dei singoli atleti e dell’intera squadra.

The coach therefore has the task of creating a motivating environment through:

- Personalized and team goals
- Frequent positive reinforcement
- Recognition of progress and effort

The coach-athlete relationship thus becomes a key factor in promoting inclusion and personal growth, on par with technical skills. This is why the coach must be able to adopt different communication channels and use an empathetic, listening-based approach, thereby contributing not only to performance improvement but also to the motivational development of individual athletes and the team.

Capitolo 4

Comunicazione inclusiva e costruzione del team nel Sitting Volleyball

1. Introduzione: perché la comunicazione è importante nello sport inclusivo

Il Sitting Volleyball è un esempio ben noto di come lo sport possa riunire persone con background e abilità diverse. A differenza della pallavolo tradizionale, il Sitting Volleyball pone l'accento sull'adattabilità e sull'inclusione, permettendo alle persone con disabilità fisiche di giocare alla pari con persone senza disabilità.

In questo contesto, la comunicazione diventa molto più di un semplice strumento per coordinare i movimenti in campo. Essa rappresenta una base fondamentale per l'inclusione, la comprensione reciproca e il rispetto. Una comunicazione efficace consente ai giocatori di sentirsi ascoltati e valorizzati, li motiva a contribuire e rafforza il senso di appartenenza alla squadra. Al contrario, una comunicazione inefficace può generare incomprensioni, sentimenti di esclusione o persino conflitti.

Quando gli atleti sono incoraggiati a condividere i propri punti di vista, ad ascoltarsi reciprocamente e a risolvere le differenze in modo rispettoso, il risultato non è solo una squadra sportiva più forte, ma anche una comunità che riflette valori sociali più ampi, come l'uguaglianza e la cooperazione. In questo senso, il Sitting Volleyball evidenzia il ruolo più ampio della comunicazione nella promozione dell'integrazione sociale e nella costruzione di ponti tra individui diversi.

17

2. Principi di costruzione del team nei gruppi inclusivi

Creare una squadra inclusiva significa molto più che riunire persone diverse. Richiede impegno per costruire un ambiente in cui tutti si sentano riconosciuti e supportati. Alcuni principi chiave sono:

Rispetto ed equità: ogni giocatore dovrebbe essere trattato come una parte uguale della squadra, indipendentemente dalle abilità fisiche, dal genere o dal background culturale. Questo aiuta a superare gli stereotipi e favorisce l'accettazione.

Obiettivi condivisi: le squadre funzionano meglio quando tutti lavorano verso lo stesso obiettivo, che si tratti di vincere una partita, migliorare le competenze o semplicemente divertirsi. Gli obiettivi comuni uniscono il gruppo e riducono le divisioni.

Collaborazione prima della competizione: lo sport implica competizione, ma all'interno della squadra l'attenzione principale dovrebbe essere rivolta alla collaborazione. I giocatori dovrebbero imparare a valorizzare i punti di forza reciproci e a compensare insieme le debolezze.

Fiducia e comprensione: una squadra non può avere successo senza fiducia. Comprendere le difficoltà degli altri rafforza i legami e rende il gruppo più coeso.

Adattabilità e flessibilità: gli ambienti inclusivi richiedono un adattamento continuo. I membri della squadra dovrebbero essere disponibili a modificare ruoli, strategie e modalità di comunicazione in base alle esigenze del gruppo.

Quando questi principi vengono messi in pratica in modo attivo, i membri del team hanno maggiori probabilità di crescere non solo come atleti, ma anche come individui che valorizzano l'inclusione e il rispetto nella vita quotidiana.

3. Comunicazione inclusiva nello sport

La comunicazione inclusiva garantisce che nessuno venga escluso dalle interazioni all'interno della squadra. Nel Sitting Volleyball, dove il lavoro di squadra è essenziale, la comunicazione può avvenire in molte forme: parole, linguaggio del corpo, contatto visivo o semplici segnali. Allenatori e giocatori dovrebbero utilizzare un linguaggio chiaro e semplice, affinché le istruzioni siano comprensibili per tutti, in particolare per i nuovi membri che potrebbero sentirsi esclusi da un uso eccessivo di termini complessi. Allo stesso tempo, combinare il linguaggio verbale con segnali non verbali, come gesti e segnali manuali, può rendere la comunicazione più efficace e inclusiva, soprattutto per chi non si affida esclusivamente al linguaggio parlato.

Altrettanto importante è l'ascolto attivo. Quando i giocatori prestano attenzione, annuiscono o mostrano comprensione, trasmettono ai compagni la sensazione che la loro voce abbia valore e contribuiscono a evitare fraintendimenti durante il gioco. Allenatori e leader svolgono un ruolo fondamentale nel creare uno spazio sicuro in cui gli atleti si sentano liberi di esprimere idee e opinioni. Questo può avvenire ponendo domande aperte e riconoscendo ogni contributo con rispetto. In alcuni casi, la comunicazione deve essere adattata a esigenze specifiche. Ad esempio, per atleti con difficoltà uditive, l'utilizzo di segnali visivi al posto di — o in aggiunta a — istruzioni verbali garantisce equità e piena partecipazione.

Quando tutte queste pratiche vengono integrate, la comunicazione diventa uno strumento che rafforza la fiducia, migliora la performance e costruisce un autentico spirito di squadra, in cui ogni voce è valorizzata.

4. Gestione delle difficoltà comunicative nei team ad abilità miste

Le squadre ad abilità miste affrontano spesso sfide comunicative specifiche, poiché i giocatori possono avere livelli diversi di esperienza, stili di apprendimento differenti o abilità fisiche eterogenee. Per superare queste difficoltà, sono fondamentali pazienza e creatività. Il primo passo consiste nel riconoscere e accettare le differenze senza giudizio, comprendendo che ogni giocatore porta con sé punti di forza e difficoltà personali. A partire da questo, può essere molto utile creare un "linguaggio di squadra" condiviso, fatto di segnali manuali, parole chiave semplici o gesti, per rendere la comunicazione più chiara durante le partite.

Un altro approccio efficace è incoraggiare il supporto tra pari, affiancando compagni con abilità diverse affinché possano imparare gli uni dagli altri e rafforzare la fiducia reciproca. Allenatori e leader dovrebbero inoltre ricordare l'importanza della pazienza e della ripetizione, spiegando le istruzioni in modi diversi o concedendo più tempo quando necessario, in modo che nessuno venga lasciato

indietro. Infine, è utile che la squadra rifletta regolarmente sull'efficacia delle proprie modalità comunicative e chieda dei feedback, per assicurarsi che tutti si sentano inclusi.

Se gestite in questo modo, le difficoltà tipiche delle squadre ad abilità miste non rappresentano più ostacoli, ma opportunità per costruire relazioni più forti, aumentare la comprensione reciproca e creare una squadra realmente unita.

Capitolo 5

Promuovere il benessere fisico e mentale attraverso il Sitting Volleyball

1. Introduzione

Il Sitting Volleyball è molto più di uno sport competitivo: rappresenta uno strumento potente per la promozione del benessere fisico e mentale. Progettato per essere inclusivo, questo sport consente a persone con abilità diverse di partecipare in modo equo, favorendo al contempo il lavoro di squadra, la comunicazione e la crescita personale. Oltre al miglioramento delle competenze sportive, il Sitting Volleyball offre ai partecipanti l'opportunità di migliorare la salute generale, gestire lo stress e sviluppare relazioni sociali. Combinando movimento, strategia e collaborazione, questo sport affronta molteplici dimensioni del benessere, rendendolo un'attività di grande valore sia per i singoli individui sia per le comunità.

2. Benefici fisici del Sitting Volleyball

La pratica del Sitting Volleyball offre numerosi benefici fisici. Il gioco migliora la forza del core, la forza della parte superiore del corpo e la flessibilità, poiché i giocatori fanno ampio affidamento su braccia e tronco per muoversi rapidamente e colpire la palla. L'allenamento regolare contribuisce inoltre a migliorare la resistenza cardiovascolare e la coordinazione, dato che i giocatori devono mantenere un elevato livello di attenzione e reagire rapidamente alle azioni di gioco. Poiché lo sport si svolge in posizione seduta, il rischio di infortuni da impatto è ridotto, pur garantendo un allenamento impegnativo. Per le persone con disabilità fisiche, il Sitting Volleyball rappresenta un modo sicuro ed efficace per svolgere attività fisica, aiutando a mantenere mobilità, forza e un buon livello di forma fisica generale.

20

3. Benessere mentale ed emotivo attraverso lo sport di squadra

Il Sitting Volleyball ha un impatto positivo anche sulla salute mentale ed emotiva. Far parte di una squadra favorisce il senso di appartenenza, riduce i sentimenti di isolamento e rafforza l'autostima. Questo sport incoraggia i giocatori a fissare obiettivi, celebrare i successi e sviluppare resilienza di fronte alle difficoltà. La pratica regolare di attività fisica contribuisce inoltre alla regolazione dell'umore, alla riduzione dello stress e al miglioramento delle funzioni cognitive. Grazie alla natura collaborativa del gioco, i partecipanti sviluppano competenze sociali come la comunicazione, l'empatia e la gestione dei conflitti, che sostengono ulteriormente il benessere emotivo.

4. Creare un ambiente di supporto e valorizzazione

Un elemento chiave per promuovere il benessere attraverso il Sitting Volleyball è la creazione di un ambiente di supporto e valorizzazione. Allenatori e compagni di squadra dovrebbero favorire una cultura basata su rispetto, incoraggiamento e inclusione. I giocatori devono sentirsi liberi di esprimersi, di mettersi in gioco e di commettere errori senza timore di giudizio. Adattamenti in base alle diverse abilità, comunicazione chiara e rinforzi positivi sono fondamentali per garantire una partecipazione

attiva di tutti. Un ambiente di questo tipo non solo migliora la performance sportiva, ma rafforza anche la fiducia in sé, la motivazione e la crescita personale.

5. Strategie per promuovere la salute fisica e mentale

Esistono diverse strategie per massimizzare i benefici fisici e mentali del Sitting Volleyball. Programmi di allenamento strutturati, che combinano sviluppo tecnico, condizionamento fisico ed esercizi adattati, aiutano i giocatori a migliorare sia la forza sia la mobilità. Il benessere mentale può essere sostenuto attraverso momenti di confronto all'interno del gruppo, esercizi di mindfulness e pratiche di definizione degli obiettivi che favoriscano la riflessione e la crescita personale. Sistemi di peer mentoring e di "buddy system" creano ulteriori livelli di supporto, assicurando che ogni atleta riceva guida, incoraggiamento e feedback. Gli allenatori possono inoltre integrare tecniche di rilassamento, strumenti di gestione dello stress e rinforzi positivi per sostenere ulteriormente il benessere globale.

6. La dimensione sociale del benessere

Il Sitting Volleyball promuove il benessere sociale incoraggiando connessione, cooperazione e inclusione. I giocatori costruiscono relazioni significative attraverso esperienze condivise, lavoro di squadra e supporto reciproco. Questi legami sociali possono estendersi oltre l'ambito sportivo, creando reti di sostegno, amicizia e partecipazione alla vita comunitaria. La natura inclusiva del gioco favorisce inoltre il rispetto della diversità, l'empatia verso esperienze differenti e la valorizzazione della collaborazione. Partecipando al Sitting Volleyball, le persone non solo migliorano la propria salute fisica e mentale, ma rafforzano anche le competenze sociali e il senso di appartenenza.

7. Conclusione

Il Sitting Volleyball dimostra come lo sport possa essere uno strumento olistico per la promozione del benessere complessivo. I benefici fisici includono il miglioramento della forza, della coordinazione e della resistenza, mentre quelli mentali ed emotivi favoriscono resilienza, fiducia in sé e regolazione dell'umore. La creazione di un ambiente di supporto, l'adozione di strategie mirate alla salute e la promozione delle relazioni sociali garantiscono che tutti i partecipanti possano trarre il massimo beneficio dall'attività sportiva. In definitiva, il Sitting Volleyball va oltre il semplice gioco: diventa un percorso verso la forma fisica, la resilienza mentale e l'empowerment sociale, evidenziando il profondo impatto che lo sport inclusivo può avere sul benessere individuale e comunitario.

Capitolo 6

Pianificazione e gestione di eventi inclusivi con il Sitting Volleyball

1. Introduzione: perché la pianificazione inclusiva degli eventi è importante

Gli eventi sportivi rappresentano potenti piattaforme sociali in grado di unire le persone, generare visibilità e promuovere valori di cooperazione e fair play. Quando gli eventi sono progettati in modo inclusivo, non si limitano a valorizzare la performance atletica, ma agiscono come catalizzatori di cambiamento culturale, riducendo lo stigma legato alla disabilità e creando spazi condivisi in cui la diversità viene riconosciuta e celebrata.

Nel Sitting Volleyball, la pianificazione degli eventi assume un duplice ruolo: da un lato garantire una competizione equa e la sicurezza degli atleti; dall'altro fungere da dimostrazione concreta di inclusione applicata nella pratica. La Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità (2006) richiama esplicitamente il diritto alla piena partecipazione alla vita culturale e sportiva, mentre l'European Accessibility Act (2019) e la Strategia Europea sulla Disabilità 2021–2030 definiscono l'accessibilità come una condizione imprescindibile per una partecipazione significativa.

Di conseguenza, gli organizzatori di eventi non dovrebbero considerare accessibilità e inclusione come elementi opzionali o "aggiuntivi", ma come componenti centrali che guidano ogni decisione, dalla scelta della sede alla strategia di comunicazione.

2. Principi della progettazione inclusiva degli eventi

Gli eventi inclusivi di Sitting Volleyball dovrebbero basarsi su principi guida che garantiscano equità, dignità e sostenibilità.

Equità di accesso: ogni partecipante, che sia atleta, allenatore, volontario o spettatore, dovrebbe poter usufruire degli stessi diritti e delle stesse opportunità.

Progettazione/Design universale: gli eventi dovrebbero essere concepiti fin dall'inizio per includere tutti, riducendo al minimo la necessità di adattamenti successivi. Ciò include la progettazione di segnaletica, programmi e spazi accessibili al pubblico più ampio possibile.

Partecipazione e co-progettazione: gli atleti con disabilità e le organizzazioni rappresentative dovrebbero essere coinvolti nei comitati decisionali. L'esperienza diretta garantisce pertinenza e previene forme di inclusione solo simbolica.

Sensibilità culturale: riconoscere le differenze linguistiche, di genere, religiose e di contesto sociale, ad esempio assicurando il rispetto delle esigenze alimentari durante i servizi di ristorazione.

Sostenibilità ambientale: promuovere soluzioni accessibili ed ecologiche (ad esempio materiali riutilizzabili, opzioni di trasporto sostenibili), in linea con il Green Deal Europeo.

Integrando questi principi, gli eventi di Sitting Volleyball possono rappresentare un modello di inclusione che va oltre lo sport.

3. Pianificazione dell'accessibilità

L'accessibilità comprende molto più della presenza di rampe o posti riservati alle sedie a rotelle. Richiede una visione olistica che consideri l'accesso fisico, informativo e comunicativo.

- **Progettazione degli spazi:** campi di gioco, spogliatoi, servizi igienici e aree per gli spettatori devono rispettare standard come la norma EN 17210:2021 sull'accessibilità dell'ambiente costruito. I percorsi devono essere sufficientemente ampi per le carrozzine e le superfici lisce e antiscivolo.
- **Trasporti:** i mezzi pubblici e i servizi navetta devono essere accessibili; una segnaletica chiara deve indicare i percorsi verso le sedi. I parcheggi riservati dovrebbero essere collocati in prossimità degli ingressi.
- **Informazione e comunicazione:** programmi, regolamenti e materiali promozionali dovrebbero essere disponibili in diversi formati, come testi in linguaggio facile da leggere, Braille, sottotitoli e interpretariato in lingua dei segni. Siti web e applicazioni devono rispettare le Web Content Accessibility Guidelines (WCAG 2.1).
- **Protocolli di emergenza:** il personale deve essere formato sulle procedure di evacuazione inclusive, garantendo la sicurezza delle persone con disabilità motorie o sensoriali in caso di emergenza.

Una pianificazione accurata dell'accessibilità consente di eliminare le barriere prima dell'inizio dell'evento, evitando criticità dell'ultimo momento e tutelando la dignità di tutti i partecipanti.

4. Programmazione e pianificazione inclusive

La programmazione inclusiva riconosce che gli eventi non riguardano solo la competizione, ma anche la creazione di un'esperienza complessiva per atleti e comunità.

- **Tornei a abilità miste:** particolarmente efficaci a livello di base, dove le regole possono essere leggermente adattate per favorire la massima partecipazione.
- **Partite dimostrative:** con squadre nazionali o atleti professionisti, utili per attrarre l'attenzione dei media e sensibilizzare sul Sitting Volleyball.
- **Workshop e clinic:** sessioni introduttive per scuole, ONG e gruppi comunitari che favoriscono il coinvolgimento locale.
- **Campagne di sensibilizzazione:** mostre, gallerie fotografiche o spazi narrativi in cui gli atleti condividono le proprie esperienze.

- **Attività parallele:** giochi per bambini, performance culturali o lezioni di fitness inclusivo, per coinvolgere famiglie e comunità.

La programmazione deve tenere conto delle esigenze degli atleti con disabilità, prevedendo ad esempio intervalli di recupero più lunghi, evitando partite in orari eccessivamente tardivi e garantendo la presenza costante di personale medico.

5. Ruoli e responsabilità

Una chiara distribuzione dei ruoli è essenziale per una gestione efficace dell'evento.

- **Manager dell'evento:** coordina tutti gli aspetti, dal budget alle partnership, assicurando il rispetto delle normative sull'accessibilità.
- **Direttore Tecnico:** adatta i regolamenti di gioco quando necessario, supervisiona gli arbitri e garantisce l'integrità competitiva.
- **Responsabile dell'accessibilità:** monitora l'applicazione degli standard di accessibilità e funge da punto di riferimento per atleti con esigenze specifiche.
- **Volontari:** fondamentali per la logistica e l'accoglienza. La formazione dovrebbe includere temi come la consapevolezza sulla disabilità, la comunicazione inclusiva e l'assistenza di base.
- **Atleti:** non solo partecipanti, ma anche modelli di riferimento. Coinvolgerli come ambasciatori arricchisce l'evento e ne aumenta la credibilità.

La valorizzazione di volontari e staff attraverso una formazione adeguata li trasforma in veri alleati dell'inclusione, rafforzando l'impatto sociale dell'evento.

6. Attrezzature adattive e gestione degli spazi

Un evento inclusivo di Sitting Volleyball deve prevedere o facilitare l'accesso ad attrezzature adattate e spazi flessibili.

- **Allestimento del campo:** le linee di delimitazione dovrebbero avere un alto contrasto e, ove possibile, caratteristiche tattili. La rete deve essere regolabile in altezza secondo i regolamenti internazionali.
- **Attrezzature:** la disponibilità di palloni diversi (più leggeri, più morbidi o con elementi sonori) consente una partecipazione più ampia in eventi collaterali e workshop.
- **Aree di riposo:** spazi accessibili per gli atleti, inclusi ambienti dedicati alla fisioterapia o al recupero.
- **Tecnologia:** streaming con sottotitoli, applicazioni mobili per aggiornamenti in tempo reale e sistemi di punteggio accessibili migliorano la partecipazione anche del pubblico a distanza.

L'obiettivo non è ridurre il livello competitivo, ma garantire che nessuno venga escluso a causa di barriere ambientali o legate alle attrezzature.

7. Studi di caso e buone pratiche

- **Paralympic Day (Germania, Italia, Francia):** combina dimostrazioni, workshop e competizioni in un'atmosfera simile a un festival. Questi eventi attirano migliaia di visitatori, aumentando la consapevolezza pubblica e offrendo esperienze dirette degli sport adattati.
- **Tornei comunitari locali (Portogallo, Slovenia):** club sportivi hanno collaborato con le amministrazioni locali per organizzare tornei aperti, in cui i cittadini potevano provare il Sitting Volleyball insieme ad atleti professionisti, rafforzando la coesione comunitaria.

Queste esperienze dimostrano come gli eventi di Sitting Volleyball possano ampliare il proprio impatto oltre lo sport, promuovendo educazione, advocacy e costruzione della comunità.

8. Sfide e raccomandazioni

Nonostante i progressi, gli organizzatori affrontano ancora diverse criticità:

Finanziamenti limitati: le attrezzature adatte e gli interventi di accessibilità possono aumentare i costi. *Soluzione:* diversificare le fonti di finanziamento (fondi UE, sponsor locali, ONG).

- **Scarsa conoscenza dello sport:** molte comunità non conoscono il Sitting Volleyball. *Soluzione:* integrare campagne di sensibilizzazione negli eventi, coinvolgendo scuole e media.
- **Formazione insufficiente dei volontari:** senza una preparazione adeguata, i volontari possono creare esclusione in modo involontario. *Soluzione:* prevedere una formazione obbligatoria sull'inclusione della disabilità.
- **Copertura mediatica limitata:** gli sport adattati ricevono spesso poca visibilità. *Soluzione:* sviluppare strategie di storytelling e coinvolgere gli atleti come portavoce.

25

Anticipando queste sfide, gli organizzatori possono trasformare gli ostacoli in opportunità di innovazione.

9. Conclusione

La pianificazione inclusiva degli eventi di Sitting Volleyball va oltre la semplice coordinazione tecnica: rappresenta un atto di responsabilità sociale. Garantendo l'accessibilità, progettando programmi inclusivi, chiarendo ruoli e responsabilità e fornendo attrezzature adatte, gli organizzatori creano contesti in cui atleti, spettatori e volontari possono vivere esperienze di uguaglianza e appartenenza.

In linea con la Convenzione ONU sui Diritti delle Persone con Disabilità, l'European Accessibility Act e la Strategia Europea sulla Disabilità 2021–2030, gli eventi di Sitting Volleyball possono diventare veri catalizzatori di coinvolgimento comunitario e cambiamento sociale. Al di là delle partite, trasmettono un messaggio forte e chiaro: l'inclusione non è un'eccezione, ma la regola.

Capitolo 7

Advocacy e coinvolgimento della comunità nello sport inclusivo

1. Introduzione: l'importanza dell'advocacy nello sport inclusivo

Lo sport ha il potenziale per essere un potente motore di cambiamento sociale. Oltre il campo di gioco, lo sport inclusivo può trasformare il modo in cui la società percepisce la disabilità, mettere in discussione gli stereotipi e favorire la solidarietà. L'advocacy garantisce che questi valori positivi siano comunicati in modo ampio, raggiungendo decisori politici, istituzioni e comunità.

Il Sitting Volleyball, grazie al suo formato inclusivo e alla partecipazione mista per abilità, è particolarmente adatta a fungere da piattaforma di advocacy. Questo sport dimostra visibilmente l'uguaglianza in azione: persone con e senza disabilità competono ad armi pari, mettendo in luce lavoro di squadra, competenze e determinazione. Ciò lo rende uno strumento efficace per campagne che promuovono i diritti delle persone con disabilità e i benefici delle pratiche inclusive.

L'advocacy nello sport è in linea con la Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità (2006), che riconosce la partecipazione alla vita culturale e sportiva come un diritto umano. A livello europeo, la *Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030* sottolinea la necessità di sensibilizzazione e di comunità inclusive. Le iniziative di advocacy nel Sitting Volleyball contribuiscono quindi sia al rispetto degli impegni internazionali sia alla promozione del cambiamento a livello locale.

26

2. Il ruolo di allenatori e formatori come promotori di advocacy

Allenatori e formatori sono spesso il primo punto di contatto tra gli atleti e il mondo dello sport. La loro influenza va ben oltre l'insegnamento delle competenze tecniche: essi modellano valori, atteggiamenti e la cultura della squadra. In qualità di promotori di advocacy, possono svolgere un ruolo decisivo nel favorire l'inclusione sia all'interno sia all'esterno dell'ambiente sportivo.

I modi in cui allenatori e formatori agiscono come promotori di advocacy includono:

- **Pratica quotidiana:** modellare un linguaggio inclusivo, il rispetto e l'empatia durante gli allenamenti.
- **Sensibilizzazione:** intervenire in scuole, eventi locali o conferenze per spiegare l'importanza del Sitting Volleyball.
- **Coinvolgimento nelle politiche:** contribuire a consigli sportivi locali o nazionali, federazioni o comitati consultivi per garantire che l'inclusione sia parte della pianificazione strategica.

- **Empowerment degli atleti:** incoraggiare i giocatori a diventare essi stessi modelli di riferimento, sostenendo il loro percorso come leader e ambasciatori.

Un allenatore che interpreta la diversità come una risorsa, e non come un limite, trasmette un messaggio forte ad atleti, famiglie e comunità. Nel tempo, questa azione di advocacy contribuisce a cambiare le percezioni e a rafforzare la legittimità dello sport inclusivo.

3. Costruire campagne sportive inclusive

Le campagne rappresentano uno strumento centrale dell'advocacy perché rendono visibile l'inclusione e creano slancio per il cambiamento. Una campagna efficace non si limita a promuovere un evento, ma racconta una storia e coinvolge emotivamente le persone.

Le fasi per sviluppare una campagna includono:

1. **Definire obiettivi chiari** – ad esempio aumentare la partecipazione nei club locali di Sitting Volleyball, sensibilizzare le scuole o influenzare le politiche di finanziamento municipali.
2. **Identificare i gruppi target** – come giovani, educatori, decisori politici, sponsor o il pubblico generale.
3. **Costruire il messaggio** – valorizzando abilità, lavoro di squadra ed empowerment, piuttosto che focalizzarsi sulle limitazioni. I messaggi devono ispirare, non suscitare pietà.
4. **Selezionare i canali di comunicazione** – social media, video brevi, stampa locale, eventi comunitari e partnership con scuole o ONG.
5. **Monitorare i risultati** – valutando livelli di partecipazione, copertura mediatica e impatto a lungo termine.

4. Coinvolgere stakeholder e alleati

L'advocacy è più efficace quando mobilita alleanze diversificate. Il Sitting Volleyball può ricevere il supporto di numerosi stakeholder che ne riconoscono il valore per la salute, l'educazione e il benessere della comunità.

- **Istituzioni educative:** integrare il Sitting Volleyball nelle lezioni di educazione fisica introduce l'inclusione fin dalla giovane età.
- **Comuni e amministrazioni locali:** fornendo spazi e finanziamenti, possono garantirne la sostenibilità.
- **Istituzioni sanitarie:** fisioterapisti e centri di riabilitazione raccomandano spesso il Sitting Volleyball come forma di attività fisica adattata.
- **Settore privato e sponsor:** le aziende possono sostenere le campagne nell'ambito della Responsabilità Sociale d'Impresa, ottenendo visibilità e promuovendo valori sociali.
- **Associazioni e ONG per la disabilità:** la loro competenza garantisce che l'advocacy sia credibile e radicata nell'esperienza vissuta.

Le iniziative di advocacy più efficaci costruiscono coalizioni tra questi settori, creando una responsabilità condivisa e moltiplicando l'impatto.

5. Media e storytelling per l'impatto sociale

La rappresentazione mediatica influenza profondamente il modo in cui la società percepisce la disabilità e lo sport inclusivo. Per questo motivo, le campagne di advocacy devono utilizzare in modo strategico lo storytelling.

- **Storie degli atleti:** condividere percorsi personali di resilienza e successo umanizza l'inclusione e favorisce l'empatia.
- **Contenuti visivi:** fotografie e video di squadre ad abilità mista che competono ad alto livello mettono in discussione gli stereotipi.
- **Coinvolgimento digitale:** video brevi, reel su Instagram o challenge su TikTok permettono di raggiungere il pubblico più giovane e diffondere rapidamente consapevolezza.
- **Media training:** gli atleti possono essere formati come portavoce, aumentando autenticità ed efficacia.

Il *Libro Bianco sullo Sport* della Commissione Europea (2007) ha sottolineato il ruolo dei media nella promozione dell'inclusione e nella costruzione dei valori sociali. Utilizzando lo storytelling in modo strategico, il Sitting Volleyball può passare dall'essere percepita come una disciplina di nicchia a un esempio di sport inclusivo mainstream.

6. Costruzione della comunità attraverso il Sitting Volleyball

L'advocacy non è solo un processo dall'alto verso il basso; cresce anche dal basso, a livello di comunità. Il Sitting Volleyball è uno strumento efficace per costruire comunità inclusive perché promuove cooperazione, interazione e comprensione reciproca.

Approcci pratici includono:

- **Sessioni comunitarie aperte**, in cui chiunque può provare il Sitting Volleyball, indipendentemente da abilità o età.
- **Programmi di volontariato** che consentono ai giovani di contribuire agli eventi imparando al contempo i valori della disabilità e dell'inclusione.
- **Eventi intergenerazionali**, in cui bambini, genitori e nonni giocano insieme, abbattendo barriere di età e abilità.
- **Partnership culturali** che combinano sport, arte, musica o festival per ampliare l'attrattiva e la visibilità.

Quando le comunità sperimentano direttamente l'inclusione attraverso lo sport, gli stereotipi vengono superati e si creano legami duraturi. Il Sitting Volleyball diventa così una piattaforma di cittadinanza, solidarietà ed empowerment.

7. Sfide e prospettive future

L'advocacy nello sport inclusivo è promettente, ma incontra anche diverse difficoltà:

- **Visibilità limitata:** il Sitting Volleyball riceve spesso scarsa copertura mediatica, rendendo più complessa l'advocacy.
- **Stereotipi:** la disabilità è ancora troppo spesso associata alla carità piuttosto che all'empowerment.
- **Vincoli di finanziamento:** campagne ed eventi inclusivi richiedono risorse non sempre disponibili.
- **Affaticamento dei volontari:** il coinvolgimento a lungo termine necessita di una pianificazione attenta e del riconoscimento dei contributi.

Le prospettive future dovrebbero concentrarsi su:

- **Integrare il Sitting Volleyball** nelle scuole e nei programmi comunitari.
- **Rafforzare l'advocacy digitale** attraverso campagne online e strumenti di e-learning accessibili.
- **Sviluppare reti europee e internazionali** di organizzazioni sportive inclusive per condividere buone pratiche.
- **Allinearsi agli Obiettivi di sviluppo sostenibile (OSS), "Sustainable Development Goals (SDGs)"** (in particolare SDG 3: Salute e benessere; SDG 10: Riduzione delle disuguaglianze; SDG 16: Società inclusive) per collegare l'advocacy locale ad agende globali.

8. Conclusione

L'advocacy e il coinvolgimento della comunità sono elementi fondamentali per radicare il Sitting Volleyball nel tessuto sociale. Allenatori, atleti, autorità politiche, ONG e media svolgono ruoli complementari nel garantire che lo sport inclusivo non sia percepito come marginale, ma come parte integrante della società contemporanea.

Attraverso campagne, partnership, strategie mediatiche e iniziative comunitarie di base, il Sitting Volleyball può ispirare sia cambiamenti culturali sia miglioramenti concreti in termini di accessibilità e inclusione. Il suo impatto va oltre il campo di gioco: rafforza le comunità, riduce i pregiudizi e promuove i diritti umani.

Capitolo 8

Integrazione del Sitting Volleyball nelle politiche e nelle pratiche organizzative

1. Pianificazione strategica per l'integrazione del Sitting Volleyball

L'integrazione del Sitting Volleyball nel programma sportivo di un'organizzazione richiede un piano strategico ben strutturato che sostenga obiettivi più ampi di inclusione, accessibilità e sviluppo degli atleti. Il primo passo consiste nella valutazione delle risorse disponibili, delle infrastrutture esistenti e dell'interesse della comunità. Gli stakeholder, come atleti con e senza disabilità, allenatori ed enti di governo sportivo, dovrebbero essere coinvolti fin dall'inizio per garantire che il programma risponda a esigenze diverse e favorisca un senso di responsabilità condivisa. È fondamentale sviluppare una chiara dichiarazione di visione che definisca lo scopo dell'iniziativa, sia esso la promozione dell'eccellenza competitiva, il rafforzamento della partecipazione comunitaria o il supporto ai percorsi riabilitativi.

Il passo successivo riguarda la pianificazione operativa e logistica. Le strutture devono essere adattate per soddisfare i requisiti di accessibilità, includendo pavimentazioni adeguate, spazi sufficienti e attrezzature appropriate, come reti idonee e corretta segnaletica del campo. È inoltre essenziale reclutare e formare allenatori qualificati, competenti non solo negli aspetti tecnici del Sitting Volleyball, ma anche nel coaching degli sport adattati. La collaborazione con organizzazioni per la tutela delle persone con disabilità, scuole, centri di riabilitazione e federazioni nazionali di pallavolo può offrire competenze preziose e contribuire a garantire un flusso costante di partecipanti. Assicurare finanziamenti sostenibili attraverso sponsorizzazioni, contributi, sovvenzioni o supporto governativo è necessario per mantenere il programma nel lungo periodo senza gravare eccessivamente sulle risorse disponibili.

Un'efficace strategia di marketing e promozione è altrettanto essenziale per la visibilità e la crescita del programma. Ciò può essere realizzato promuovendo il Sitting Volleyball attraverso i social media, organizzando eventi comunitari e collaborando con le scuole per valorizzarne la natura inclusiva e competitiva. Il successo non dovrebbe essere misurato esclusivamente in base alle prestazioni sportive, ma anche considerando i livelli di partecipazione, la soddisfazione degli atleti e l'impatto positivo sulla comunità. Una valutazione costante e l'utilizzo sistematico del feedback consentiranno al programma di evolversi e migliorare nel tempo. Con un'attenta pianificazione in ogni fase, le organizzazioni possono rendere il Sitting Volleyball una componente sostenibile, influente e riconosciuta della propria offerta sportiva.

2. Istituzionalizzazione delle partnership

L'istituzionalizzazione delle partnership per il Sitting Volleyball implica la creazione di collaborazioni formali e durature con organizzazioni in grado di sostenere la crescita e la sostenibilità di questo sport. Il processo inizia con l'individuazione degli stakeholder chiave, quali gruppi per la tutela delle persone con disabilità, federazioni di pallavolo nazionali e locali, centri di riabilitazione, istituzioni educative e società sportive comunitarie. Accordi formali, come protocolli d'intesa o quadri di partenariato,

possono essere utilizzati per definire obiettivi condivisi, ruoli e responsabilità. Integrando tali collaborazioni nelle strutture e nelle politiche ufficiali, le organizzazioni possono garantire continuità anche in caso di cambiamenti nella leadership o nel personale. Questo approccio rafforza la fiducia, migliora la condivisione delle risorse e fornisce una base stabile per lo sviluppo dei programmi di Sitting Volleyball.

Le partnership sostenibili si fondano sul beneficio reciproco e su un coinvolgimento continuo. L'organizzazione regolare di attività congiunte, come tornei, workshop di formazione ed eventi di sensibilizzazione comunitaria, mantiene la collaborazione attiva e produttiva. Canali di comunicazione chiari e metodi strutturati di valutazione assicurano che tutti i partner rimangano focalizzati sugli obiettivi comuni e possano affrontare insieme le eventuali criticità. Le partnership istituzionalizzate facilitano inoltre l'accesso ai finanziamenti, alle competenze specialistiche e all'ampliamento della partecipazione attraverso reti più estese. Integrando queste relazioni nella governance centrale e nelle operazioni quotidiane, i programmi di Sitting Volleyball possono crescere in modo resiliente, inclusivo e rispondente alle esigenze in evoluzione della comunità.

3. Valorizzazione delle buone pratiche

La valorizzazione delle buone pratiche nel Sitting Volleyball svolge un ruolo fondamentale non solo nella promozione dello sport, ma anche nell'incoraggiare una maggiore partecipazione e nel dimostrare il suo impatto positivo sulle comunità. In primo luogo, questo processo prevede l'identificazione di storie di successo provenienti da squadre, club e programmi comunitari che hanno integrato efficacemente il Sitting Volleyball nelle proprie attività. Ad esempio, presentare casi di allenamenti inclusivi, competizioni ben organizzate e metodologie di coaching adattivo può offrire modelli concreti da adottare e da cui apprendere. Inoltre, la documentazione di queste pratiche attraverso studi di caso, interviste e narrazioni visive non solo riconosce i risultati raggiunti, ma fornisce anche indicazioni pratiche alle organizzazioni che intendono avviare o migliorare i propri programmi.

La condivisione delle buone pratiche favorisce inoltre uno scambio di conoscenze essenziale tra atleti, allenatori e dirigenti. Piattaforme quali workshop, conferenze e forum online possono essere utilizzate per presentare approcci innovativi in ambiti chiave come lo sviluppo dei talenti, il coinvolgimento della comunità e la collaborazione con scuole o centri di riabilitazione. Rendendo questi esempi visibili a un pubblico più ampio, lo sport acquisisce maggiore credibilità e attrae nuovi sostenitori, inclusi potenziali sponsor e decisori politici. In definitiva, la valorizzazione costante delle buone pratiche crea un ciclo continuo di apprendimento e miglioramento, contribuendo alla crescita del Sitting Volleyball come sport inclusivo, competitivo e orientato alla comunità.

4. Fasi per l'integrazione delle politiche nelle organizzazioni

L'integrazione delle politiche relative al Sitting Volleyball all'interno di un'organizzazione richiede un approccio chiaro e sistematico che rifletta sia la missione istituzionale sia l'impegno verso l'inclusione. In primo luogo, è necessario condurre un'analisi approfondita dei bisogni per determinare il livello attuale di consapevolezza, le infrastrutture disponibili e l'interesse verso lo sport. Questo processo dovrebbe includere consultazioni significative con atleti, allenatori, dirigenti e rappresentanti delle organizzazioni per la tutela delle persone con disabilità, in modo da considerare prospettive diverse. Sulla base di queste informazioni, l'organizzazione può definire obiettivi di policy che promuovano attivamente l'accessibilità e favoriscano pari opportunità di partecipazione. Affinché la politica sia efficace, essa deve possedere caratteristiche fondamentali come chiarezza e precisione, rendendo ogni linea guida facilmente comprensibile e priva di ambiguità. Deve inoltre rimanere pertinente ai

bisogni attuali dell'organizzazione, allinearsi agli obiettivi strategici complessivi e sostenere direttamente la missione istituzionale. La flessibilità e l'adattabilità sono ugualmente essenziali, poiché consentono alla politica di evolversi in risposta a cambiamenti legislativi, priorità comunitarie emergenti o sviluppi nel contesto sportivo. Infine, il sostegno della leadership è determinante per garantire un forte impegno e un'adeguata responsabilizzazione a tutti i livelli.

Parallelamente, l'integrazione di pratiche organizzative di supporto può migliorare significativamente il successo dei programmi di Sitting Volleyball. Tali pratiche possono includere, ad esempio, la definizione di calendari di allenamento regolari che tengano conto delle esigenze sia dei praticanti amatoriali sia degli atleti agonisti, assicurando al contempo che tutte le sessioni siano inclusive e accessibili. Allo stesso modo, offrire opportunità di sviluppo professionale per allenatori e ufficiali di gara negli sport adattati contribuisce a mantenere elevati standard di insegnamento e arbitraggio. È altrettanto importante creare programmi di mentoring che mettano in contatto atleti esperti e nuovi partecipanti, favorendo lo sviluppo delle competenze, la motivazione e un forte senso di appartenenza. Inoltre, l'inserimento del Sitting Volleyball in eventi organizzativi più ampi, come festival sportivi, programmi di coinvolgimento comunitario e campagne di sensibilizzazione, può aumentarne notevolmente la visibilità e attrarre nuovi partecipanti. Il riconoscimento costante dei risultati, sia sportivi sia extra-sportivi, rafforza ulteriormente il coinvolgimento e consolida il valore del Sitting Volleyball all'interno della cultura organizzativa.

Il passo successivo consiste nello sviluppo e nell'attuazione di linee guida operative che traducano il quadro politico in misure pratiche e applicabili. Ciò include la verifica che le strutture rispettino tutti gli standard di accessibilità pertinenti, l'adattamento delle attrezzature specifiche per il Sitting Volleyball e l'offerta di formazione specialistica per allenatori e ufficiali negli sport adattati. Allo stesso modo, la creazione di partnership con scuole, organizzazioni comunitarie ed enti sportivi nazionali può rafforzare ulteriormente l'implementazione e fornire risorse essenziali. Per mantenere la continuità, è fondamentale integrare nel processo attività di monitoraggio e valutazione, così da misurare i progressi, raccogliere feedback e apportare tempestivamente gli adeguamenti necessari. In conclusione, incorporando queste caratteristiche nella progettazione e seguendo un processo di integrazione ben strutturato, un'organizzazione può stabilire una politica sul Sitting Volleyball sostenibile, inclusiva e pienamente in grado di adattarsi alle sfide future, favorendo al contempo una crescita a lungo termine.

Bibliografia

Bibliografia CAPITOLO 1:

- *About Sitting Volleyball - USA Volleyball.* (2024, May 14). USA Volleyball.
<https://usavolleyball.org/play/about-sitting-volleyball>
- Jeoung, B. (2017). Relationship between Sitting Volleyball performance and field fitness of Sitting Volleyball players in Korea. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 13(6), 647–652.
<https://doi.org/10.12965/jer.1735170.585>
- Leung, K.-M., Chung, P.-K., Chu, W., & Ng, K. (2021). Physical and psychological health outcomes of a sitting light volleyball intervention program on adults with physical disabilities: a non-randomized controlled pre-post study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00328-7>
- *ParaVolley & Deaf Volleyball.* (2016). Archive.org.
<https://web.archive.org/web/20201017222833/http://www.volleyballaustralia.org.au/page/paravolley>
- *Sitting Volleyball – Katy Elite Volleyball.* (2024). Katyelitevolleyball.com.
<https://katyelitevolleyball.com/sitting-volleyball>
- *Sitting Volleyball explained - a paralympic sport at the Paris 2024 games.* (2024). Lexi.global.
<https://lexi.global/sports/sitting-volleyball>
- *Sitting Volleyball Rules and Regulations < World ParaVolley.* (2025, August 15). World ParaVolley. <https://worldparavolley.org/sitting-volleyball-rules-and-regulations>
- *THE EDUCATION THROUGH SPORT (ETS) for Inclusion Guide for Youth Workers and Sport Trainers EYE Education through Sports for Youth Equality.* (n.d.).
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-4490-93d9-a694aec6801b/ETS_Guide-Final.pdf
- Yoanna Plamenova Dochevska. (2023, January 24). *SPORT&NFE Handbook on the empowering use of sport in non-formal education.*
https://www.researchgate.net/publication/367377414_SPORTNFE_Handbook_on_the_empowering_use_of_sport_in_non-formal_education

Bibliografia CAPITOLO 2:

- European Commission (2010). European Disability Strategy 2010–2020: A renewed commitment to a barrier-free Europe (COM (2010) 636 final). Brussels.
- Inside The Games. (2015, July 30). IPC Academy launches new online coaching programme. InsideTheGames.biz. <https://www.insidethegames.biz/articles/1029046/ipc-academy-launches-new-online-coaching-programme>
- International Paralympic Committee Academy. (2015, 30 luglio). IPC Academy launches new online coaching programme. Paralympic.org.
- UNESCO. (2015). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>

Bibliografia CAPITOLO 3:

- CAST (2018). *Universal Design for Learning Guidelines version 2.2*. <https://udlguidelines.cast.org>

Bibliografia CAPITOLO 4:

- UNESCO. (2015). Quality physical education: Guidelines for policy-makers. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235406>
- Maria Giovanna Tafuri, Giovanna Scala, Davide Di Palma, Gianluca Gravino. (2025). https://www.researchgate.net/publication/394878225_Sitting_volleyball_and_inclusion_An_emotional_and_relational_analysis_in_a_lower_secondary_school
- Javelin Sports. (2024) <https://www.javelinsportsinc.com/posts/why-you-should-play-sitting-volleyball>
- Sonay Serpil DAŞKESEN, Ekrem Levent İLHAN, Erdal ZORBA. (2024). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3887646>

Bibliografia CAPITOLO 5:

- About Sitting Volleyball - USA Volleyball. (2024, May 14). USA Volleyball. <https://usavolleyball.org/play/about-sitting-volleyball>

- UNESCO. (2015). Quality physical education: Guidelines for policy-makers. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235406>
- Sonay Serpil DAŞKESEN, Ekrem Levent İLHAN, Erdal ZORBA. (2024). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3887646>
- WHO (2024) <https://www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/i-fell-down--but-i-stood-up---the-story-of-volleyball-coach-ibragim--turkmenistan>
- Atike Yılmaz, Hüseyin Kirimoğlu (2020). https://www.researchgate.net/publication/338952473_Oturarak_Voleybol_Oyuncularinin_Oz_Guven_Duzeylerinin_Tespiti

Bibliografia CAPITOLO 6:

- European Commission (2019). *European Accessibility Act (Directive (EU) 2019/882)*. Brussels. Available at: <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2019/882/oj>
- European Commission (2021). *Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030*. Brussels. Available at: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en>
- European Committee for Standardization (CEN) (2021). *EN 17210: Accessibility and usability of the built environment*. Brussels. Available at: [https://standards.cen.eu/dyn/www/f?p=CENWEB:105::RESET:::~:](https://standards.cen.eu/dyn/www/f?p=CENWEB:105::RESET:::)
- United Nations (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*. New York: UN. Available at: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- Erasmus+ Programme. *Sport for All: Inclusion through Sport Projects*. Available at: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport>

Bibliografia CAPITOLO 7:

- European Commission (2007). *White Paper on Sport*. Brussels. Available at: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52007DC0391>

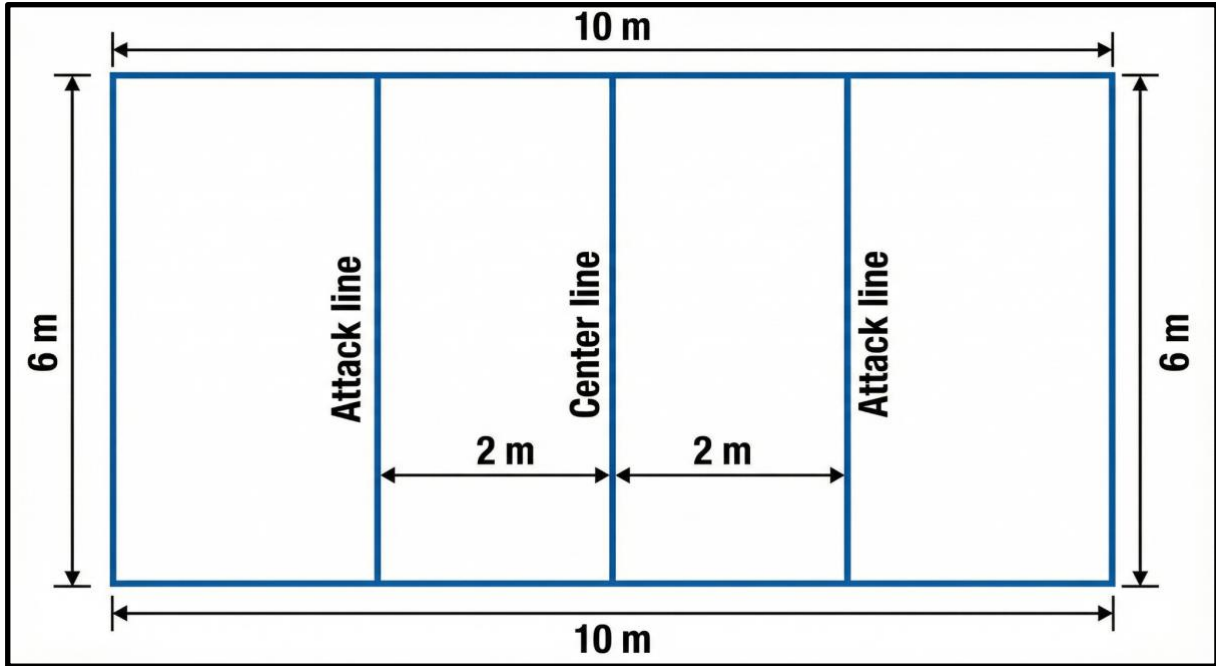
- European Commission (2021). *Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030*. Brussels.
Available at: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en>
- United Nations (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*. New York: UN.
Available at: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- Erasmus+ Programme. *Inclusive Sport Projects*.
Available at: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport>
- International Paralympic Committee (2022). *IPC Advocacy Toolkit*. Bonn: IPC.
Available at: <https://www.paralympic.org/resources>

Bibliografia CAPITOLO 8:

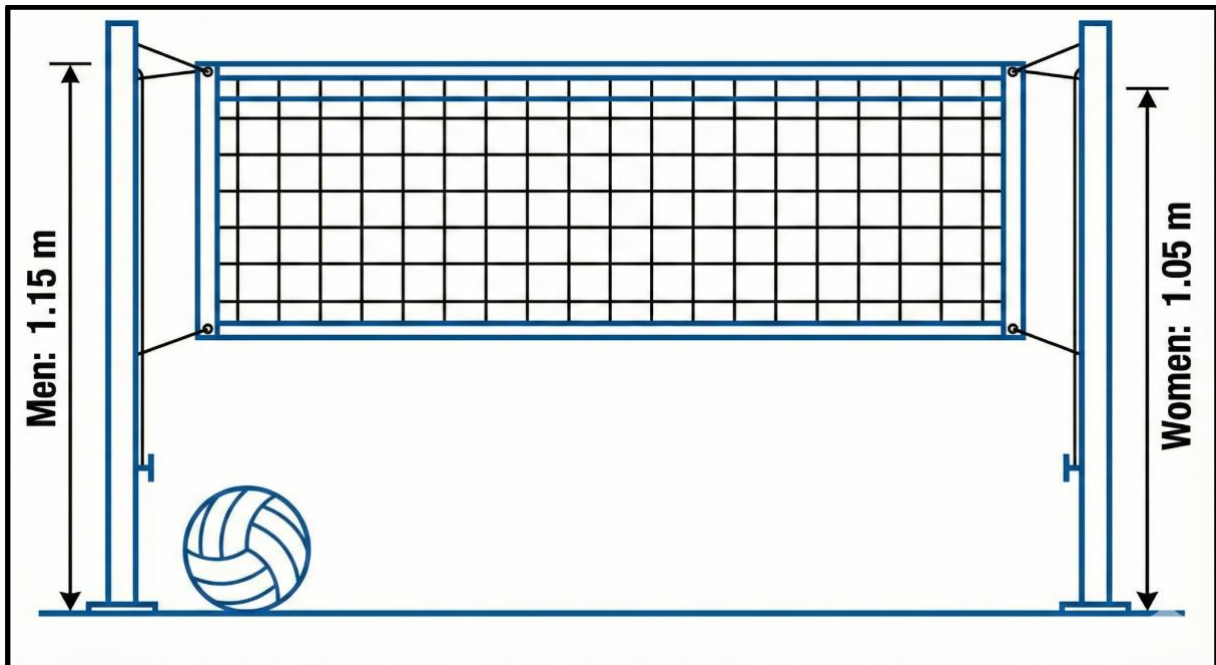
- *ADAPTIVE ACTIVITY: SITTING VOLLEYBALL Physical Education Activity Grades 4 -8*. (n.d.). Retrieved August 25, 2025, from <https://invictusgames2025.ca/wp-content/uploads/2024/11/ADAPTIVE-ACTIVITY-SITTING-VOLLEYBALL.pdf>
- *ContentKeeper Content Filtering*. (2025). V-Comply.com. <https://www.v-comply.com/blog/policy-procedure-management-for-businesses>
- *GUIDELINES SITTING VOLLEYBALL*. (n.d.).
<https://moveunitedsport.org/app/uploads/2021/07/Sitting-Volleyball-Manual-PRINT-1-1.pdf>
- *The Future of Institutional Funding: Session Three at the Sport Fundraising Summit*. (2025). Remedy.sport. <https://www.remedy.sport/blog/the-future-of-institutional-funding-navigating-change-and-finding-opportunity>

Allegati

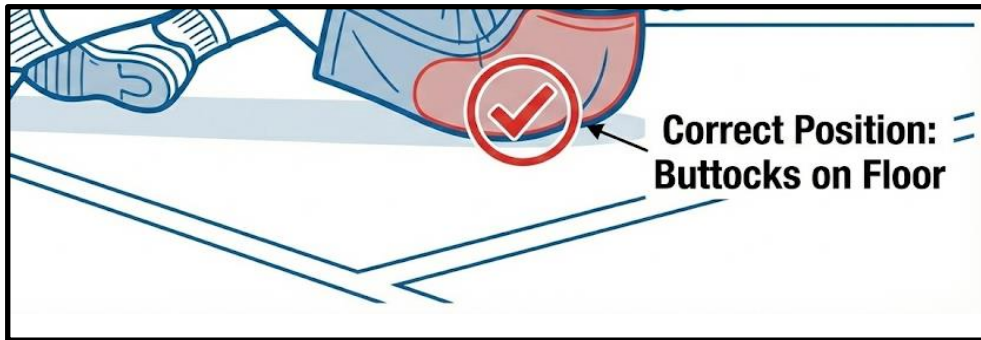
Supporto visivo:



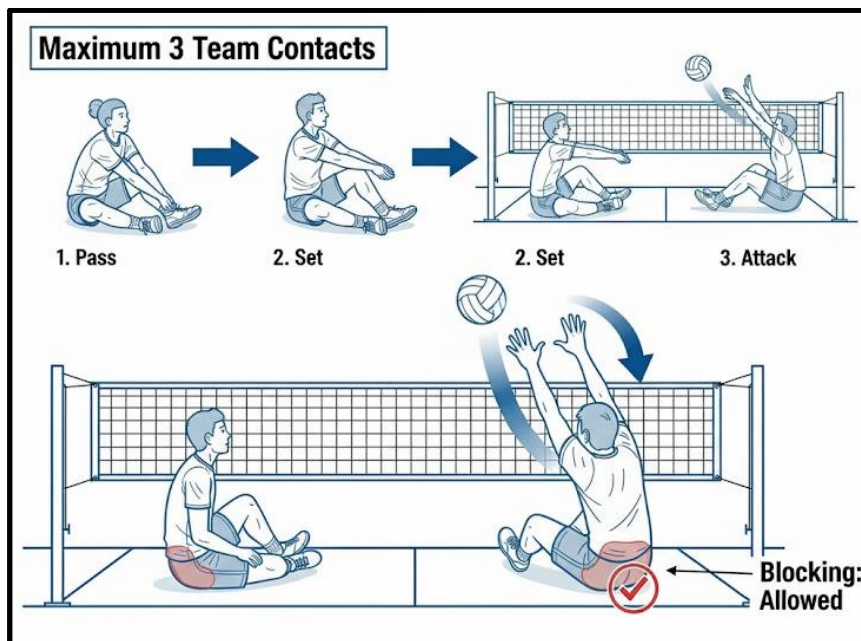
1. Dimensioni di un campo da Sitting Volleyball.



2. Dimensioni della rete



3. Posizione corretta



4. Esempio di attacco e muro (il muro è consentito anche durante il servizio)

Informazioni utili per il Sitting Volleyball:

1. Amministrazione ufficiale & Regolamenti

Queste sono le fonti principali per gli standard internazionali, i regolamenti ufficiali e le linee guida sulla classificazione.

- World ParaVolley (WPV)
 - Sito Web: worldparavolley.org

- **Perchè è utile:** questa è l'unica federazione internazionale riconosciuta dal CIP (Comitato Internazionale Paralimpico). Rappresenta il punto di riferimento centrale per calendari delle competizioni mondiali, notizie e documentazione ufficiale.
- **Regolamenti ufficiali Sitting Volleyball (2025–2028)**
 - **Link diretto:** [WPV Rules & Regulations](#)
 - **Perchè è utile:** accedi alle versioni più aggiornate delle “**Regole del Gioco**”, delle linee guida per l'arbitraggio e degli aggiornamenti per il ciclo **2025–2028**.
- **International Paralympic Committee (IPC) - Sitting Volleyball**
 - **Sito Web:** paralympic.org/sitting-volleyball
 - **Perchè è utile:** fornisce il contesto storico, i criteri di qualificazione per i Giochi Paralimpici e le notizie sui principali eventi internazionali.

2. Risorse formative e di coaching

- Questi link sono ideali per allenatori, insegnanti e nuovi giocatori alla ricerca di esercizi e guide di allenamento.
- **VolleySLIDE**
 - **Sito Web:** worldparavolley.org/volleyslide
 - **Perchè è utile:** La principale risorsa didattica per questo sport. Include un pacchetto “Full Resource” disponibile in più lingue, che offre schede attività, programmi di sessioni e guide per avviare un programma.
- **Volleyball England - Volley2s**
 - **Sito Web:** volleyballengland.org/coaching-resources
 - **Perchè è utile:** Include la guida “Volley2s”, una risorsa scaricabile gratuitamente che aiuta gli insegnanti a introdurre i bambini alle basi della pallavolo e che può essere adattata per il Sitting Volleyball.
- **JVA Setting Drills**
 - **Sito Web:** jvavolleyball.org
 - **Perchè è utile:** Fornisce esercizi specifici per allenare la tecnica corretta, come l'esercizio “Have a Seat” che isola la forza delle braccia e dei polsi, direttamente applicabile all'allenamento del Sitting Volleyball.
- **NCHPAD Sitting Volleyball Unit**
 - **Sito Web:** nchpad.org
 - **Perchè è utile:** Una guida pensata specificamente per educatori e responsabili delle attività, che illustra come organizzare le unità didattiche, adattare le regole per garantire l'inclusione e utilizzare indicazioni specifiche per lo sviluppo di abilità come il servizio e la ricezione.

Adattamenti alternativi delle attrezzature:

1. La rete: alternative ai sistemi professionali

L'altezza ufficiale della rete (1,15 m per gli uomini, 1,05 m per le donne) rappresenta l'adattamento più importante, ma non è necessario disporre di un sistema di rete professionale per raggiungerla.

- **Corda o nastro:** una semplice corda lunga, uno stendibiancheria o un nastro da cantiere ad alta visibilità fissato tra due pali esistenti (o anche tra due sedie) funziona perfettamente per l'allenamento. L'obiettivo è creare una barriera all'altezza corretta per favorire la traiettoria ascendente della palla.
- **Reti da badminton:** la maggior parte delle palestre polivalenti dispone già di reti da badminton. Poiché le reti da badminton sono alte 1,55 m, è spesso possibile abbassarle oppure lasciarle leggermente cadere per avvicinarsi all'altezza richiesta nel Sitting Volleyball. In alternativa, unendo due reti da badminton si può coprire l'intera larghezza di un campo da pallavolo.

2. La palla: Adattamenti per principianti e sicurezza

I palloni da pallavolo standard possono risultare pesanti e veloci per i principianti. Il feedback degli allenatori SIVO sottolinea in particolare l'importanza di utilizzare palloni adattati per favorire la fiducia e il progresso degli atleti.

- **Palloncini:** Come osservato dall'allenatore Ridvan İnal, i palloncini sono eccellenti per i principianti, poiché permettono di padroneggiare il controllo della palla senza timore di infortuni o della velocità. Per aumentare leggermente la difficoltà, è possibile inserire una moneta all'interno del palloncino prima di gonfiarlo oppure avvolgerlo leggermente con del nastro adesivo per conferirgli più peso e una traiettoria più realistica.
- **Palloni da spiaggia:** Questi sono più grandi e più lenti rispetto ai palloni regolamentari, offrendo ai giocatori più tempo per reagire e posizionare correttamente il corpo.
- **Palloni da pallavolo leggeri:** Se il budget lo consente, i palloni "leggeri" (spesso utilizzati per le categorie U12) sono ampiamente disponibili e risultano più morbidi sulle braccia.

3. Il Campo: definire i confini senza vernice

Un campo da Sitting Volleyball è più piccolo (10 m x 6 m) rispetto a un campo standard. Non è necessario avere linee permanenti per delimitare questo spazio.

- **Nastro da pittore (nastro adesivo per mascheratura):** questo rappresenta lo standard ideale per i campi temporanei. È economico, altamente visibile e si stacca dai pavimenti delle palestre senza lasciare residui appiccicosi né danneggiare la vernice.
- **Indicatori in gomma piatta:** se l'uso del nastro non è consentito, è possibile utilizzare dischi in gomma piatta o marker in silicone antiscivolo per delimitare gli angoli del campo e la linea del servizio.
- **Coni:** sebbene possano rappresentare un rischio di inciampo se posizionati direttamente sulla linea, i coni sono ottimi per segnare gli angoli del campo dall'esterno.
- **Linee esistenti:** è possibile utilizzare le linee esterne di un campo da badminton (tipicamente 13,4 m x 6,1 m). Pur essendo leggermente più lungo rispetto a un campo da Sitting Volleyball, la larghezza (6,1 m) è quasi perfetta (quella ufficiale è 6 m), rendendolo una soluzione pronta e semplice da adottare.

4. Equipaggiamento dei giocatori: protezione a basso costo

I giocatori nel Sitting Volleyball si muovono scivolando sul pavimento, il che può causare abrasioni da sfregamento. L'uso di equipaggiamento specializzato non è strettamente necessario.

- **Abbigliamento:** i giocatori dovrebbero indossare pantaloni lunghi o leggings anziché pantaloncini. Sono ideali tessuti in cotone o misto sintetico che scivolino facilmente sui pavimenti in legno.
- **Asciugamano per scivolare:** durante l'allenamento, i giocatori possono sedersi su un piccolo asciugamano per scivolare più facilmente sul pavimento, soprattutto se la superficie è appiccicosa o abrasiva.
- **Guanti:** guanti da ciclismo, da sollevamento pesi o anche semplici guanti da giardinaggio possono proteggere le mani da abrasioni e urti, risultando particolarmente utili per i giocatori principianti che stanno imparando a muoversi e a bloccare la palla.

41

5. Attrezzi/strumenti per l'allenamento: soluzioni "fai da te"

- **Bande elastiche/di resistenza:** come segnalato nel feedback SIVO, le semplici bande elastiche rappresentano uno strumento economico per il condizionamento della parte superiore del corpo e l'allenamento della forza, aspetti fondamentali nel Sitting Volleyball.
- **Hula Hoop:** appendi gli hula hoop alla rete (o alla corda) per creare obiettivi di servizio e ricezione. Questo fornisce un riferimento visivo per gli esercizi di precisione senza necessità di bersagli tecnologici.
- **Segni sulle pareti/sul muro:** utilizza del nastro per tracciare una linea su un muro a 1,15 m di altezza. I giocatori possono così esercitarsi nel servizio, nel palleggio e nell'attacco individualmente contro il muro, consentendo ad un allenamento ad alta ripetizione anche senza un partner.

Gestione di gruppi con abilità differenti

Per gestire gruppi con abilità differenti durante la pratica di Sitting Volley, puoi utilizzare i suggerimenti riportati di seguito per facilitare le sessioni di allenamento.

1. Comunicazione: l'approccio multi-modale

Per garantire che tutti gli atleti comprendano le istruzioni, indipendentemente dalle loro capacità cognitive o uditive, gli allenatori adottano uno stile di comunicazione "multi-modale".

- **Combinare i metodi:** non fare affidamento solo sulle parole; spiega un esercizio verbalmente, dimostrarne l'esecuzione fisicamente e utilizza segnali tattili (guida fisica) per gli atleti che hanno bisogno di "sentire" il movimento.
- **Semplificare e chiarire:** mantieni le istruzioni verbali semplici e dirette, soprattutto per i principianti o per chi ha difficoltà cognitive.
- **Segnali visivi:** usa gesti manuali coerenti per situazioni comuni di gioco (ad es. "free ball", "mia", "out") per integrare i comandi verbali.
- **Feedback tattili:** con il consenso dell'atleta, utilizza una leggera guida fisica per aiutare a comprendere la meccanica corporea e il posizionamento.

2. Supporto tra pari e definizione dei ruoli

Sfrutta le diverse abilità all'interno del team per favorire coesione e apprendimento condiviso.

- **Supporto tra pari:** abbina i giocatori esperti con i nuovi arrivati o con chi necessita di supporto extra, per favorire il lavoro di squadra e l'aiuto reciproco.
- **Ruoli alternativi:** introduci ruoli come quello di "osservatore tattico" durante l'allenamento. Questo permette agli atleti con mobilità ridotta di sviluppare l'intelligenza di gioco e partecipare in modo significativo anche durante i momenti di pausa.
- **Ascolto attivo:** promuovi un ambiente in cui i compagni di squadra si ascoltano attentamente e forniscono feedback positivi e costruttivi.

42

Pianificazione degli eventi: competitivi o professionali

Obiettivo principale

La differenza fondamentale risiede nello scopo ultimo dell'evento. Gli eventi promozionali sono progettati con l'obiettivo principale di "divertirsi". L'attenzione è sull'introduzione allo sport, sull'accessibilità e sul permettere ai partecipanti di scoprire lo sport in un contesto a basso rischio. Al

contrario, gli eventi competitivi sono guidati dal desiderio di “vincere”. Sebbene gli sport inclusivi puntino a coinvolgere tutti, un contesto competitivo sposta l’attenzione verso la prestazione, la strategia e i risultati, richiedendo agli atleti di entrare consapevolmente in “modalità competizione”.

Pubblico target e coinvolgimento

Gli eventi promozionali mirano a coinvolgere la comunità più ampia, comprese persone di tutte le età e abilità che potrebbero non avere alcuna esperienza precedente con lo sport. La strategia si basa sull’offrire “opportunità di esperienza diretta”, ovvero incoraggiare il pubblico a partecipare attivamente e provare lo sport, piuttosto che limitarsi a osservare. Gli eventi competitivi, come i tornei interregionali, tendono invece ad avere un pubblico molto più ristretto, spesso composto quasi esclusivamente dalle famiglie degli atleti. In questo contesto, il coinvolgimento è passivo (come spettatore) piuttosto che attivo, e la portata dell’evento è spesso limitata a chi fa già parte della comunità di Sitting Volleyball.

Atmosfera e inclusività

In un contesto promozionale, l’atmosfera è educativa e accogliente. L’ambiente è strutturato per essere “stimolante per tutti”, indipendentemente dal fatto che i partecipanti siano normodotati o abbiano diversi livelli di disabilità (ad es. VS1 o VS2). La priorità è creare uno spazio in cui gli atleti si sentano liberi di commettere errori e imparare senza pressioni. Al contrario, un contesto competitivo introduce la sfida di mantenere un ambiente “sano” che sia contemporaneamente divertente e sotto pressione. La dinamica si sposta dalla partecipazione collettiva a squadre distinte che lottano per la vittoria, rendendo più difficile bilanciare le esigenze di gruppi con abilità miste rispetto a un contesto puramente promozionale.

43

Principali sfide

La principale sfida per gli **eventi promozionali** è il supporto e il coinvolgimento della comunità. Gli organizzatori faticano a uscire dal proprio circolo interno e ad attrarre il pubblico generale o nuove persone con disabilità a partecipare. Per gli **eventi competitivi**, la sfida risiede nella complessità del gioco stesso. Gli allenatori sottolineano la difficoltà di simulare la “pressione di una partita”, in cui atleti con esigenze diverse (ad es. disabilità cognitive o uditive) necessitano di istruzioni tattiche rapide e simultanee. Mentre la promozione fatica a far arrivare le persone all’evento, la competizione fatica a gestire efficacemente l’intensità per un team diversificato.