

# Agire per prevenire: un impegno contro la violenza



**Nella tua squadra le cose non vanno per il verso giusto. Ai risultati sportivi mediocri potresti rassegnarti, ma a preoccuparti è soprattutto quello che succede fuori dal campo. Negli ultimi tempi il clima nella squadra è peggiorato. Quando perdete una partita inizia la caccia al colpevole, alcuni compagni vengono presi di mira con parolacce e atteggiamenti aggressivi o addirittura emarginati dagli altri.**

- Questo comportamento è già una forma di violenza?
- Qual è la tua responsabilità nel proteggere i più deboli (nella squadra)?
- Sei un educatore o un allenatore?
- In che modo puoi favorire il rispetto reciproco all'interno della squadra, ma anche nei confronti degli altri?
- Come puoi reagire a comportamenti troppo invasivi?

## Informazioni generali

### Cos'è la violenza?

La violenza si presenta sotto molte forme. Spesso è intesa la violenza fisica (p. es. rissa), ma nell'attività sportiva quotidiana i monitori devono affrontare molto più spesso altre forme di comportamenti problematici. G+S parte da una definizione ampia del concetto di violenza, che include tutte le forme di violazione dei limiti, comportamento distruttivo, coercizione e abuso. Oltre alla violenza fisica, rientrano nella definizione anche forme di violenza psicologica (p. es. mobbing), verbale (p. es. minacce) e non verbale (p. es. gesti), sessismo (p. es. osservazioni volgari o offensive) e violenza strutturale (p. es. non selezionare un giocatore senza motivo). La violenza può essere rivolta sia contro le persone sia contro le cose (p. es. vandalismo).

### Aggressività o violenza?

Lo sport risveglia le emozioni. Una sana dose di aggressività libera l'energia emozionale ed è parte integrante dello sport, ma diventa problematica quando si perde il controllo e le emozioni sfociano nella violenza. La violenza non ha niente a che fare con lo sport. I limiti tra violenza indesiderata e aggressività mirata e corretta vengono stabiliti da regole di gioco e di comportamento specifiche per ogni disciplina sportiva. I monitori possono aiutare i bambini e i giovani a muoversi entro i limiti di un'aggressività sana e positiva.

### Perché sorgono conflitti nello sport?

Scontrarsi con i limiti fa parte del processo di crescita di bambini e giovani. La pressione del gruppo e gli effetti dell'imitazione possono portare a superare i limiti in modo non tollerabile. I conflitti possono nascere in qualsiasi gruppo. Emozioni incontrollate, scarsa tolleranza alla frustrazione o situazioni particolarmente competitive possono essere altri fattori scatenanti della violenza. A volte per far esplodere la violenza bastano un semplice contatto fisico o un'offesa verbale. Gioca inoltre un ruolo non trascurabile anche l'interazione con il monitor o con gli spettatori (p. es. i genitori). Il modo di organizzare una gara, guidare gli spettatori o incoraggiare regole e rituali può influenzare il clima generale.

## Come contrastare il comportamento problematico nel tuo ruolo di monitore, allenatore, coach o esperto G+S?

- Il funzionamento della tua squadra non è casuale. Il tuo atteggiamento e il tuo comportamento in relazione al tema della violenza influenzano il comportamento dei bambini e dei giovani nella tua squadra e possono migliorare la situazione, ma anche far aumentare i rischi. **Per questo motivo spetta a te agire in modo preventivo!**
- **Assumi un comportamento esemplare** e mostra come gli adulti si comportano in modo corretto e rispettoso nell'attività (sportiva) quotidiana.
- **Definisci regole chiare e comuni** in merito ai comportamenti (non) tollerati nella tua squadra e incoraggia il rispetto di tali regole. Reagisci alla violazione delle regole e fai in modo che bambini e giovani rispondano dei propri comportamenti.
- **Promuovi una buona coesione della squadra**, ad esempio creando occasioni per conoscersi, anche al di fuori degli allenamenti quotidiani.
- **Stabilisci una cultura costruttiva in materia di conflitti.** Assicurati che i conflitti – anche quelli a prima vista insana- bili – siano discussi e risolti con correttezza. Aiuta bambini e giovani quando non riescono a risolvere un conflitto da soli e con rispetto.
- **Incoraggia la capacità di cooperazione tra bambini e giovani**, p. es. introducendo rituali (salutarsi all'arrivo e alla partenza, riordinare, stringersi la mano dopo un fallo), definendo in- sieme obiettivi e compiti del gruppo, godendo dei momenti di successo o facendo in modo che ogni membro della squadra contribuisca alla soluzione e al raggiungimento dell'obiettivo del gruppo.
- **Favorisci comunicazione e partecipazione nella tua squadra**, ad esempio allestendo un «consiglio di gruppo» nel quale analizzare insieme il funzionamento del gruppo e discutere eventuali difficoltà oppure accogliendo e coinvolgendo in modo cordiale i genitori, informandoli in modo proattivo e prendendo sul serio le loro esigenze.
- **Discuti situazioni e interventi critici con altri monitori e con la direzione dell'associazione e chiedi consiglio a un esperto** (cfr. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?).
- **Approfondisci le tue conoscenze sul tema dell'approccio costruttivo ai conflitti nello sport**, p. es. frequentando i mo- duli pluridisciplinari (cfr. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?).

## Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

- [monitori-gioventu.projuventute.ch](http://monitori-gioventu.projuventute.ch)  
Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, 058 618 80 80
- [www.ufas.admin.ch](http://www.ufas.admin.ch)  
Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS → Temi di politica sociale → Politica dell'infanzia e della gioventù → Protezione dell'infanzia
- [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)  
→ Atleti e allenatori → Prevenzione e salute → No agli abusi sessuali
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
Informazioni per i giovani sui temi della violenza

### Moduli pluridisciplinari sul tema

Cogli l'occasione di approfondire le tue conoscenze sul tema dell'approccio costruttivo ai conflitti nello sport frequentando un modulo pluridisciplinare.

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Disciplina sportiva → Moduli pluridi- disciplinari → Modulo «prevenire per agire»

### Contatto Gioventù+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)

Ufficio federale dello sport UFSP0

Sport per i giovani e per gli adulti SGA

2532 Macolin

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Prevenzione → Violenza

# Agire per prevenire: sostanze psicoattive e capaci di creare dipendenza – un impegno contro gli abusi



**La tua squadra di pallamano under 18 è sulla cresta dell'onda. Sta andando alla grande e colleziona una vittoria dopo l'altra. I successi vanno giustamente festeggiati, purtroppo però si brinda ad alcolici nonostante la giovane età di alcuni giocatori. Come se non bastasse, ti accorgi che i ragazzi si stanno passando una scatoletta colorata da cui ognuno estrae un sacchettino. Della serie: se non ne prendi uno anche tu, sei uno «sfigato». I festeggiamenti proseguono per tutta la notte.**

- È proprio necessario bere alcolici o prendere stupefacenti per festeggiare?
- Come si celebra una vittoria in modo consoni all'età dei giocatori?
- Cosa so sulla protezione dei giovani? Cosa dice la legge, ad esempio, sul consumo di snus?
- Come monitorare, in che modo posso influenzare i rituali della squadra?
- Qual è il modo migliore per affrontare un tema delicato?
- Da cosa mi accorgo se una persona è a rischio, se eccede nel consumo di alcol o sostanze stupefacenti o addirittura se ne è già dipendente?
- Qual è la linea di confine tra il consumo e l'abuso? Quando si oltrepassa questa linea?
- Fino a che punto posso prevenire certe situazioni?

## Informazioni generali

### Quando si può parlare di dipendenza e quando di abuso?

La dipendenza ha varie sfaccettature e molti effetti collaterali. Esistono infiniti tipi e gradi di dipendenza e non c'è limite alla possibilità di mescolare alcol e droghe. La dipendenza è un fenomeno che non riguarda solo l'alcol, il tabacco, lo snus o la canapa, ma anche le scommesse, la TV, i giochi d'azzardo, le chat e Internet, che ormai appartengono alla nostra quotidianità. La spirale della dipendenza inizia in modo innocente: all'inizio, il consumo è occasionale e limitato e serve solo per sentirsi soddisfatti e appagati. Poi diventa eccessivo e frequente e si trasforma in abuso: si beve per sentirsi meno impacciati, si gioca per staccare da tutto o si fuma uno spinello per dimenticare i problemi. Quando l'abuso diventa sistematico, si è già assuefatti: si gioca tutte le sere, ci si ubriaca a tutte le feste e si prendono farmaci alla comparsa del minimo disturbo. Col tempo, dall'assuefazione si passa alla perdita del controllo e quindi alla dipendenza vera e propria: tutto ruota attorno alla sostanza o al comportamento che crea dipendenza e non si ha più il senso del tempo né della misura. La dipendenza è una patologia che mina la salute di chi ne è affetto e di quelli che lo circondano. Gli interessati pertanto hanno bisogno (per lo più) del sostegno da parte di uno specialista.

### Perché il consumo problematico di sostanze che creano dipendenza è così frequente nel mondo dello sport?

Quello dello sport non è un mondo ideale. I giovani atleti sono esposti alle stesse influenze dei loro coetanei e quindi anche al richiamo delle sostanze psicoattive e che creano dipendenza. È

fondamentale, quindi, che sviluppino modelli comportamentali costruttivi che li inducano a consumare certe sostanze con moderazione. Nel mondo dello sport, il consumo di alcol, tabacco, canapa, snus o l'uso dei media digitali può esercitare una forte attrattiva sui ragazzi. I motivi che possono spingerli ad abusarne sono i più svariati. Ritualità, ebbrezza, rischio, ricerca di identità, comportamento collettivo, emulazione, rifiuto di una determinata situazione ma anche scarsa informazione o sottovalutazione della gravità della problematica: tutto questo influenza il comportamento dei giovani e può indurli alla dipendenza.

### Quali sono le leggi che regolano il consumo delle sostanze che creano dipendenza?

In Svizzera vi sono varie leggi che regolano il consumo di queste sostanze. Disposizioni attuali relative alle singole sostanze si trovano su [dipendenze.ch](https://www.dipendenze.ch) (→ Fatti e cifre). La vendita di alcol ai giovani, ad esempio, è disciplinata dalla legge federale sulle bevande distillate (legge sull'alcol) e dall'ordinanza sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso. In Ticino la legge sugli esercizi pubblici e sulla ristorazione, nonché la legge sanitaria, vietano la vendita di qualunque bevanda alcolica ai minori di 18 anni. La legge sugli stupefacenti vieta e punisce il consumo, il commercio e la coltivazione della canapa. Fino al 2019 il commercio e la vendita di snus erano vietati in Svizzera. Da allora lo snus, come altri prodotti del tabacco (anche il tabacco da fiuto) sono stati ammessi alla vendita. I derivati del tabacco possono essere venduti a seconda dei Cantoni a giovani di 16 o di 18 anni.

## Cosa puoi fare per contrastare il consumo problematico di determinate sostanze nel tuo ruolo di monitore, allenatore coach o esperto G+S?

- Ricorda che all'interno di un gruppo vi sono sempre diverse tipologie comportamentali e che molte cose accadono a tua insaputa.
- Poiché **sei un esempio da imitare**, sforzati di essere sempre credibile. Il comportamento degli adulti di riferimento influenza molto il modo di agire dei giovani.
- **Rifletti sul tuo comportamento** ed eventualmente sul **tuo consumo** di determinate sostanze.
- Il gruppo di monitori deve prendersi il tempo necessario per discutere di questi argomenti. Conoscere l'opinione dei colleghi è importante per definire regole coerenti, farle rispettare dai giovani ed eventualmente discuterne anche con loro. È anche possibile che sia necessario tematizzare il comportamento degli stessi monitori.
- Le **regole** devono essere comunicate con la massima trasparenza sia ai monitori che ai ragazzi e le conseguenze della loro violazione devono essere chiare fin da subito.
- Per i campi si possono stabilire regole speciali, meglio se poche ma chiare. Le regole vanno comunicate anche ai genitori degli atleti e devono essere fatte rispettare rigorosamente.
- Valuta bene in anticipo le regole dei tornei dilettantistici e le sanzioni comminabili in caso di violazione, sia che tu vi prenda parte come organizzatore che come partecipante.
- **Se ritieni che i rituali della squadra siano discutibili**, prendi provvedimenti e organizza, ad esempio, un evento al quale puoi far intervenire uno sportivo professionista dal comportamento impeccabile. Dividetevi in gruppi e stabilite insieme le regole da rispettare, discutete di protezione dei giovani e rafforzate lo spirito di squadra.
- **Prima di ogni evento** sensibilizzate i volontari sulla protezione dei giovani, **preparate una strategia** (p. es. braccialetti per giovani, sufficienti provviste di bevande analcoliche, zona non fumatori). I giovani non devono servire bevande alcoliche agli adulti.
- Non avere paura di affrontare temi delicati, dai voce alle tue preoccupazioni e dimostra di avere coraggio civile perché non è utile minimizzare né fare prediche, mentre lo è mostrare un interesse sincero. Parlane con gli altri monitori: quattro occhi vedono meglio di due.
- Se non ti senti abbastanza preparato, **chiedi consiglio** agli altri monitori, ai dirigenti del club, ai consulenti del programma cool and clean o ad altri servizi specializzati (Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, cfr. a destra). Spesso è utile coinvolgere elementi esterni alla squadra o al club. Oppure indirizza o accompagna il giovane a un determinato servizio specializzato.

- **Promuovi le competenze personali dei giovani** dando loro delle responsabilità e dei compiti da svolgere, dimostrando che ti fidi di loro, concedendo loro margini di manovra adeguati, discutendo con loro di eventuali problemi, mettendo al loro fianco una persona di riferimento, aiutandoli ad acquistare fiducia in sé stessi, dando loro delle soddisfazioni, definendo gli obiettivi da raggiungere ecc.
- Su [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) sotto Moduli pluridisciplinari → Moduli interdisciplinari trovi il modulo adatto per ogni disciplina sportiva.

## Dove puoi trovare ulteriori informazioni e aiuto?

- [monitori-gioventu.projuventute.ch](http://monitori-gioventu.projuventute.ch)  
Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, 058 618 80 80
- [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)  
Informazioni ed esercizi su sostanze voluttuarie o che creano dipendenza e per promuovere le competenze di vita.
- [Feel-ok.ch](http://Feel-ok.ch)  
Portale informativo per i giovani in merito ai temi della dipendenza.
- [www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)  
Fatti e cifre, consulenza e aiuto e altre rubriche.
- [www.indexdipendenze.ch](http://www.indexdipendenze.ch)  
Offerte di aiuto in tutta la Svizzera

### Modulo pluridisciplinare sul tema

Cogli l'occasione di approfondire le tue conoscenze sul tema delle sostanze psicoattive che inducono a dipendenza nel tuo ruolo di quadro G+S frequentando un modulo pluridisciplinare.

### Contatto Gioventù+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)

Ufficio federale dello sport UFSP0

Sport per i giovani e per gli adulti SGA

2532 Macolin

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Prevenzione → Dipendenze

# Agire per prevenire: vicinanza e distanza – un impegno contro gli abusi sessuali



**Un nuovo giovane monitore della tua società sportiva è insicuro su come comportarsi per quanto concerne il contatto fisico con bambini e giovani. La mamma di una giocatrice si è lamentata perché il monitore tocca la figlia durante l'apprendimento di nuovi esercizi. Il monitore vuole acquisire maggiore sicurezza nel suo modo di fare, per svolgere il proprio compito nel modo più professionale possibile. Pertanto si informa sui contatti fisici nello sport e sui limiti che vanno posti in questo ambito.**

- In quali casi nello sport il contatto fisico con bambini e giovani è consentito o necessario?
- Dove iniziano violazioni dei limiti e «abusi sessuali»?
- Come puoi tutelare bambini e giovani da violazioni dei limiti e «abusi sessuali»?
- Come puoi affrontare il tema «vicinanza e distanza» nella tua associazione?
- Come agire in situazioni poco chiare e casi sospetti?
- A chi puoi rivolgerti?
- A quali strumenti di sostegno puoi ricorrere?
- Come difendersi da accuse e calunnie?
- Quali misure di prevenzione puoi adottare?
- Cosa puoi fare se ti senti attratto sessualmente da un'atleta?

## Informazioni generali

### Quali contatti sono consentiti?

Il corpo è al centro dell'attività sportiva e un allenamento efficace presuppone una forte relazione di fiducia tra i monitori e gli sportivi. In questo contesto i contatti fisici possono avvenire in varie forme e la loro importanza e funzione sono diverse a seconda della disciplina sportiva praticata. Aiuti per facilitare situazioni pericolose, nonché contatti fisici rispettosi e accettati da entrambi fanno parte dello sport. Sono importanti, aiutano e rafforzano bambini e giovani. Nello sport, i contatti fisici servono anche a esprimere emozioni comuni, per esempio a dare conforto in caso di insuccessi o infortuni, a manifestare gioia e orgoglio per un successo sportivo comune o a sottolineare l'appartenenza attraverso rituali come abbracci o pacche sulle spalle. Il bisogno di questi contatti fisici, in termini di quantità e di intensità è tuttavia diverso per ogni persona e dipende anche dall'altro. Per questo i contatti fisici si collocano in una zona grigia tra aiuto, conforto, incoraggiamento e «vicinanza eccessiva». In questo contesto bisogna sempre per principio fare attenzione ai confini e al superamento dei limiti di ciascuno. Le violazioni dei limiti avvengono spesso per distrazione e possono essere involontarie.

### Cosa sono gli «abusi sessuali»?

Gli «abusi sessuali» sono un termine generico per definire diverse forme di impiego del potere a scopo sessuale (esercitato da adulti su bambini e giovani o tra bambini e giovani coetanei). Le manifestazioni spaziano da forme sottili a fatti punibili a livello penale. Può trattarsi di abusi con o senza contatto fisico,

immagini (ad. es. mostrare materiale pornografico), parole (ad. es. commenti allusivi sull'aspetto fisico), azioni concrete (ad. es. fischi, contatti indesiderati, comportamenti molesti) o sguardi e gesti.

Gli «abusi sessuali» iniziano dove i limiti degli altri vengono superati deliberatamente e i segnali di difesa non vengono presi sul serio. Non è quindi determinante se il contatto fisico a scopo di aiuto avviene nella zona dei genitali o sul corpo nudo. Quello che conta invece sono le intenzioni che si nascondono dietro a questi gesti. Se lo scopo non è il bene dell'altro ma la soddisfazione dei propri bisogni a spese dello stesso, la situazione diventa problematica. Spesso entrano in gioco anche segretezza, manipolazione, potere, promesse, ricerca di approvazione, minacce e sfruttamento del senso di pudore.

### Cosa dice la legge?

Gli articoli 187–200 del codice penale svizzero riguardano i reati contro l'integrità sessuale. Sono punibili ad esempio atti sessuali con fanciulli, atti sessuali con persone dipendenti, coazione sessuale, violenza carnale, esibizionismo, pornografia e abusi sessuali. Il codice penale definisce anche le relazioni sessuali vietate. Bambini e ragazzi fino ai 16 anni non sono considerati capaci di esprimere un valido consenso per quanto concerne gli atti sessuali. Per tale ragione, chi compie atti sessuali con bambini di età inferiore ai 16 anni si rende in linea di principio colpevole di un reato. Sono fatte salve le eccezioni stabilite per legge.

## Cosa puoi fare nel tuo ruolo di monitore, allenatore, coach o esperto G+S?

- **Comunica il principio** che nello sport per i bambini e per i giovani gli abusi sessuali non sono tollerati e che bambini, giovani e adulti devono essere rispettati e tutelati nella loro integrità fisica, sessuale e psichica.
- **Discuti la responsabilità personale** in materia di abusi sessuali (ad es. statuto etico o impegno del monitore) o le regole del campo con la tua squadra.
- **Poni attenzione a contatti fisici sani, positivi e rispettosi** e stabilisci un grado di vicinanza e distanza adeguato al tuo sport.
- **Annuncia i contatti fisici che si rendono necessari** (ad es. aiuti durante gli esercizi) e offri a bambini e giovani la «**possibilità di ritirarsi**», ovvero di scegliere se vogliono fare l'esercizio con l'aiuto o se preferiscono invece rinunciare.
- **Affronta con consapevolezza le «situazioni delicate»** (ad es. aiuti, soccorso in caso d'infortunio, contatti privati, passaggi in auto, allenamento individuale, pernottamento in stanze multiple o massaggi sportivi), discutendone con la squadra e i genitori e gestendole in modo trasparente.
- **Definisci limiti chiari** e rifiuta offerte sessuali da parte di bambini e giovani.
- **Non tollerare violazioni dei limiti, abusi sessuali o comportamenti molesti**, siano questi verbali, online o fisici.
- **Reagisci** se in una situazione delicata dovessero verificarsi violazioni (involontarie) dei limiti, spiegando la situazione ed esprimendo/esigendo le scuse del caso.
- Assicurati che nella tua società/federazione vi sia **una persona di riferimento** su questo tema a cui rivolgerti.
- **Informa** la persona di riferimento e la direzione della società **in via confidenziale** se vieni a conoscenza di voci o accuse in materia di abusi sessuali.
- **Prendi sul serio accuse o racconti** se vieni a sapere che ad es. durante l'allenamento o il campo di allenamento che organizzati hanno avuto luogo violazioni dei limiti o abusi sessuali.
- **Contatta un'associazione specializzata** in presenza di fatti e accuse, e chiedi consulenza sui passi successivi da compiere.
- **Affronta** accuse e racconti **con la massima discrezione e confidenzialità**.
- **Non promettere nulla** se ti viene richiesto di mantenere il segreto.
- **Segui le raccomandazioni** della persona di riferimento o dell'associazione specializzata sui passi successivi da compiere.
- **Approfondisci le tue conoscenze** sul tema «abusi sessuali», ad es. frequentando i moduli pluridisciplinari (cfr. oltre Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?).

## Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

- [monitori-gioventu.projuventute.ch](http://monitori-gioventu.projuventute.ch)  
Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, 058 618 80 80
- [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)  
→ Atleti e allenatori → Prevenzione e salute → No agli abusi sessuali: vari documenti da scaricare sul tema, tra cui l'opuscolo informativo «Vicinanza – Distanza – Limiti. Abusi sessuali nello sport»
- [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)  
Fondazione svizzera per la protezione dell'infanzia
- [www2.aspi.ch](http://www2.aspi.ch)  
ASPI Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia
- [www.espas.info](http://www.espas.info)  
Association «Espas» Espace de Soutien et de Prévention des Abus Sexuels

### Modulo pluridisciplinare sul tema

Cogli l'occasione di approfondire le tue conoscenze sul tema della vicinanza e della distanza nel tuo ruolo di quadro G+S frequentando un modulo pluridisciplinare.

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Discipline sportive → Moduli pluridisciplinari → Modulo «Agire per prevenire»

### Contatto Gioventù+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Sport per i giovani e per gli adulti SGA

2532 Macolin

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Prevenzione

→ Abusi sessuali

# Agire per prevenire: insieme per uno sport pulito



**Una giocatrice di pallavolo U19 si sente stanca e consuma una bibita energetica prima di una partita di campionato. Sta meglio, dà il massimo in campo e viene lodata. Visti i risultati, alla partita successiva ne beve un'altra. La volta successiva addirittura due, perché vuole giocare sempre meglio e cerca l'approvazione degli altri. Con il tempo sviluppa un'abitudine e si convince di non essere più in grado di fornire una prestazione normale senza l'aiuto delle bibite energetiche.**

- Se è consapevole della situazione, quali conseguenze ne trae la giocatrice?
- Il consumo di bibite energetiche nello sport è consentito?
- Che cos'è il doping, quali sono le sostanze iscritte alla lista del doping e per chi valgono le norme antidoping?
- Questa giocatrice di pallavolo può essere sottoposta a un controllo antidoping?
- Qual è il tuo ruolo quando incontri situazioni simili nella tua squadra/con i bambini e con i giovani?
- Quali misure di prevenzione puoi adottare?

## Informazioni generali

### Perché antidoping?

L'idea di base è quella di proteggere gli atleti puliti. Con l'uso di sostanze e metodi proibiti, gli atleti dopanti non solo mettono in pericolo o danneggiano la propria salute, ma si procurano anche un vantaggio competitivo inaccettabile. In breve: imbrogliano.

### Che cos'è il «doping»?

Tra la popolazione in generale, per doping si intende spesso l'uso di sostanze o metodi proibiti. Ma chi fa sport deve sapere che lo Statuto sul doping di Swiss Olympic sanziona anche altri reati come ad esempio il possesso o il commercio di sostanze proibite o il rifiuto di sottoporsi a un controllo antidoping.

### Per chi valgono le regole antidoping?

Le norme antidoping si applicano a tutti gli atleti in possesso di una licenza o che sono membri di un'associazione o federazione affiliata a Swiss Olympic. Di conseguenza, questi atleti possono essere sottoposti a controlli antidoping in qualsiasi momento. Ciò vale indipendentemente dal livello di prestazione sportiva, dall'età e dalla nazionalità. È importante che gli atleti ad ogni livello di prestazione conoscano i loro diritti e i loro doveri nonché i consigli su come comportarsi. Inoltre, numerose regole valgono anche per tutte le persone che prestano assistenza.

### In quali forme si presenta il doping?

Oltre alle note sostanze proibite come anabolizzanti, EPO o stimolanti, possono figurare nella Lista del doping anche determinati integratori alimentari e medicinali (con e senza obbligo di ricetta). Analizzare con attenzione la composizione è indispensabile.

### Quali sono le conseguenze del doping?

Conseguenze legali: sanzioni e sospensioni nello sport, multe, conseguenze penali.

Conseguenze per la salute: cambiamenti fisici e psicologici dovuti ad effetti collaterali, gravi problemi di salute.

Conseguenze finanziarie: perdita e rimborso del sostegno finanziario e delle sponsorizzazioni, difficoltà delle persone sanzionate sul mercato del lavoro.

Conseguenze sociali: perdita di stima e di rispetto in famiglia, fra gli amici, presso il datore di lavoro, a scuola; isolamento sociale.

### Come si sviluppa una mentalità dopante?

La mentalità del doping significa che una persona crede di essere più efficiente o mentalmente più forte grazie a certe sostanze, polveri o farmaci. Quando i giovani atleti si abituano al consumo ad esempio di destrosio o bevande energetiche, sviluppano una dipendenza psicologica inconscia.

## Come contrastare la mentalità del doping nel tuo ruolo di monitore, allenatore, coach o esperto G+S?

- **Approfondisci le tue conoscenze sul tema del doping**, ad esempio frequentando il modulo interdisciplinare o completando il programma e-learning di Antidoping Svizzera (cfr. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?).
- **Trasmetti le regole del fairplay, delle pari opportunità e dello sport pulito**. Spiega non solo le regole specifiche della tua disciplina sportiva, ma anche quelle che si applicano a tutti gli sport, come le regole antidoping.
- **Frena l'entusiasmo di bambini e giovani in caso di malattia**. Se uno sportivo è malato o infortunato, insisti sul fatto che si riguardi e che il suo fisico si riposi a sufficienza.
- **Non lasciare spazio alla mentalità del doping**. Se uno sportivo assume regolarmente prima, durante e dopo le gare sostanze poco chiare (p. es. integratori alimentari, antidolorifici), parlagli e discuti con lui possibili conseguenze e rischi.
- **Accompagna i giovani a te affidati sulla via di una carriera sportiva pulita**. Identifica le situazioni rischiose come crisi sportive o personali e situazioni di stress.
- **Crea le condizioni ideali per uno scambio aperto** nella tua squadra.
- **Mantieni un comportamento esemplare** e scegli uno stile di vita sano e in sintonia con lo sport.
- **Chiedi consiglio agli esperti di Antidoping Svizzera**.

## Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

– [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

Dal 1° luglio 2008 la fondazione Antidoping Svizzera è il centro di competenza indipendente per la lotta contro il doping in Svizzera. Il suo sito Internet contiene approfondimenti e informazioni importanti sul tema del doping, come ad esempio:

- [verifica di tutti i medicinali Global DRO](#) (disponibile come app)
- [fascicolo](#) «Insieme per uno sport pulito»: conoscenze di base sul tema antidoping
- [programmi e-learning](#) per approfondire online le conoscenze sull'antidoping
- [lezioni mobili](#) moduli specifici su sostanze e metodi proibiti

### Contatto

Fondazione Antidoping Svizzera

Eigerstrasse 60 | 3007 Berna

[info@antidoping.ch](mailto:info@antidoping.ch)

[www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Prevenzione → Doping



# Agire per integrare: multiculturalità nello sport



**Nella tua associazione mancano giovani leve e collaboratori volontari, e il numero di membri sta diminuendo. Il comitato riflette sulle possibili ragioni del problema e cerca di trovare una soluzione. Decide infine di rivolgersi in modo più mirato a gruppi di popolazione che sinora non è riuscito a raggiungere, concentrandosi in particolare su bambini e giovani con esperienze migratorie. Sebbene nella tua città vivano molti bambini e giovani con questo tipo di background, infatti, molti di loro – soprattutto le ragazze – non conoscono la tua associazione.**

- In che modo il comitato convince i membri dell'associazione a condividere questo progetto?
- Quali misure e quali sviluppi interni può adottare la tua associazione per rivolgersi in modo più mirato a gruppi di popolazione con radici nella migrazione, motivandoli a partecipare alle attività dell'associazione?
- In che modo la tua associazione può contribuire a eliminare insicurezze, ostacoli reciproci o equivoci tra i membri dell'associazione e i migranti?
- Quali soluzioni esistono se ad esempio la quota sociale rappresenta un ostacolo finanziario?

**Se bambini e giovani con esperienze migratorie entrano a far parte della tua associazione, ti troverai ad affrontare nuove sfide.**

- Come riuscire a coinvolgere in modo mirato nella vita dell'associazione i genitori dei giovani sportivi con radici nella migrazione?
- Cosa fare se nella tua squadra si verificano casi di emarginazione o discriminazione di uno dei membri a causa della provenienza o di altre caratteristiche?
- Cosa fare in caso di conflitti?

## Informazioni generali

La Svizzera è meta di immigrazione. Circa un terzo della popolazione svizzera ha una storia di migrazione, vale a dire che queste persone sono a loro volta emigrate o discendono da migranti. Ad oggi un quarto di tutti i bambini e giovani nati all'estero o in Svizzera ha una cittadinanza straniera (Ufficio federale di statistica, stato al 2018). «Multiculturalità» significa convivenza in seno alla società tra persone di origine diversa e con svariati background linguistici e culturali.

L'incontro tra persone di provenienza diversa è una costante della nostra quotidianità e si verifica quindi anche nell'ambito dello sport e delle associazioni sportive. «Multiculturalità nello sport» significa innanzitutto che persone di provenienza diversa praticano insieme uno sport e lavorano insieme a un obiettivo sportivo comune. Ogni membro di una squadra o di un'associazione sportiva deve poter partecipare e dare il suo contributo all'allenamento e alla vita dell'associazione con le proprie capacità e conoscenze. Ciò porta a una convivenza costruttiva, positiva e all'insegna del rispetto. Al centro ci sono lo sport con le sue strutture e le persone che lo praticano, con presupposti, idee e aspettative diverse.

### Quali sono le sfide?

Nonostante in Svizzera esistano numerose offerte sportive sostanzialmente aperte a tutti, i bambini e i giovani provenienti da famiglie di livello culturale piuttosto basso sono meno rappresentati. Le ragioni di questo minore coinvolgimento sportivo potrebbero essere ad esempio la mancanza di comprensione per lo sport praticato nelle società sportive, insufficienti presupposti fisici o mezzi finanziari limitati. Anche le scarse conoscenze linguistiche possono limitare l'accesso alle informazioni su offerte nell'ambito di sport e movimento. I genitori possono trasmettere ai loro figli conoscenze di base in merito a sport e movimento e motivarli in questo senso. Per questo una grande sfida risiede nel raggiungere e nel coinvolgere genitori lontani dallo sport associativo.

### Quali opportunità ci sono per me e per la mia associazione?

- Si possono acquisire nuovi membri, contribuendo a garantire a lungo termine l'esistenza dell'associazione.
- La sezione giovanile viene rinforzata con giovani leve (di talento) e può sostenerle.
- Entrano a far parte dell'associazione potenziali responsabili degli allenamenti, membri del comitato e altri collaboratori volontari.
- Si fa un'esperienza di tolleranza, rispetto e solidarietà tra membri.

## Come puoi impegnarti per la multiculturalità nello sport nel tuo ruolo di monitore G+S, coach G+S o esperto G+S?

- **Approfondisci le tue conoscenze sul tema della multiculturalità nello sport**, p. es. frequentando il modulo pluridisciplinare (cfr. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?).
- **Lavora con le linee guida sulla multiculturalità nelle associazioni sportive**. Le linee guida contengono consigli e una raccolta di misure per raggiungere bambini e adulti in modo più mirato e motivarli a partecipare all'offerta dell'associazione. Descrive anche possibili percorsi per affrontare in modo costruttivo la multiculturalità nella tua associazione.
- **Cerca sostegno all'interno della tua associazione**. Costituisce una rete all'interno della tua associazione, cercando il sostegno della direzione /comitato dell'associazione e formando un gruppo di lavoro.
- **Crea una rete con esperti e personalità chiave** di uffici dello sport, associazioni responsabili dell'integrazione o associazioni per migranti.
- **Effettua il controllo etico di Swiss Olympic**. Con questo strumento (tedesco/francese) un'associazione o una squadra può mettere in evidenza sfide e possibilità di agire. Presta particolare attenzione alla parte dedicata al pari trattamento per tutti.

## Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

- [monitori-gioventu.projuventute.ch](http://monitori-gioventu.projuventute.ch)  
Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, 058 618 80 80
- [www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)  
Chi siamo → Contatto → Autorità cantonali → Interlocutori in materia d'integrazione nei Cantoni e nelle città

### Basi e perfezionamenti G+S

- Modulo pluridisciplinare sul tema:  
[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Disciplina sportiva → Moduli pluridisciplinari → Agire per integrare. Sulla base di esempi pratici, questo modulo fornisce proposte e consigli per promuovere la multiculturalità nello sport e per gestire le sfide nell'attività sportiva quotidiana.
- [Linee guida](#) sulla multiculturalità nelle associazioni sportive.
- DVD e fascicolo su movimento e vita.  
[migesplus.ch](http://migesplus.ch)

### Controllo etico di Swiss Olympic

[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) → Dachverband → Verbände  
→ Werte & Ethik → Ethik-Check (in tedesco e francese)

### Contatto Gioventù+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)  
Ufficio federale dello sport UFSPÖ  
Sport per i giovani e per gli adulti SGA  
2532 Macolin  
[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Integrazione  
→ Sport e multiculturalità



**I genitori di una bambina con deficit cognitivi chiedono alla tua associazione se la loro figlia di 10 anni può allenarsi nel tuo gruppo. La bambina fa movimento molto volentieri e frequenta la scuola regolare con gli altri bambini del quartiere, che praticano sport nella tua associazione. Dopo un'incertezza iniziale sei d'accordo, come monitor, a integrare la bambina nella tua attività di allenamento.**

- Come organizzo un allenamento adeguato? E come monitor in che modo posso acquisire le competenze necessarie?
- Come informo gli altri bambini? E come organizzo nel gruppo – cioè insieme agli altri bambini – il processo di integrazione?
- La nuova costellazione nel gruppo significa per me maggiore lavoro; dove e come posso ricevere un ausilio allo scopo?

## Informazioni generali

Lo sport per disabili in Svizzera ha una lunga tradizione. Numerosi gruppi sportivi, federazioni e associazioni offrono svariate attività sportive per persone con handicap. Laddove sinora le persone con e senza handicap hanno praticato sport in contesti di norma separati o paralleli, dovranno essere create nuove offerte di attività in comune.

Al giorno d'oggi bambini e giovani crescono sempre più spesso in contesti inclusivi. Lo scambio tra scuole regolari e speciali avviene ormai a molti livelli e i bambini con handicap vengono sempre più spesso integrati nella scuola regolare. Ciò comporta nuove sfide non solo per l'educazione fisica a scuola, ma anche per lo sport scolastico facoltativo e per le associazioni, che sono chiamate ad aprire le loro offerte a bambini e giovani con handicap.

### Quali sono le nuove opportunità?

Praticando insieme un'attività sportiva, bambini e giovani con e senza handicap entrano in contatto tra loro. Ciò favorisce il riconoscimento dei punti in comune, la comprensione per i diversi limiti e capacità e l'accettazione reciproca. Bambini e giovani imparano in modo creativo ad affrontare capacità diverse e possono sviluppare insieme un approccio naturale e rispettoso a questo tipo di situazioni. La paura del contatto reciproco viene così attenuata sin da subito.

### Quali sono le sfide?

Sul percorso verso la formulazione di offerte comuni vi sono diverse sfide da affrontare. Scarse esperienze e conoscenze nell'approccio alle persone con handicap possono far nascere insicurezza e paura del contatto. Anche la mancanza di strutture accessibili per i disabili nonché di attrezzi adeguati e materiale speciale può rappresentare un problema. Le famiglie dei bambini con disabilità spesso non vengono informate sulle possibilità esistenti per integrare il figlio in un gruppo sportivo con altri bambini senza handicap. Altrettanto importante è che le persone coinvolte approfondiscano le loro conoscenze e facciano esperienze in questo ambito. Tutte queste sfide possono essere affrontate con il sostegno alle persone coinvolte, con offerte di perfezionamento G+S (vedi sul retro) nonché con l'apertura di tutti a nuovi percorsi.

### Quali adattamenti o sostegni speciali sono necessari?

La disabilità ha molti aspetti. Ogni bambino è unico e ha bisogni e capacità diversi. Prima di iniziare con gli allenamenti è importante chiarire durante il colloquio con il bambino e i suoi genitori quali sono le necessità e gli aspetti che richiedono un sostegno particolare. A seconda della disciplina sportiva, della situazione, dell'obiettivo perseguito con l'allenamento e della motivazione di bambini e giovani per la pratica sportiva, vi sono diverse possibilità di adeguare l'allenamento. G+S sostiene le attività integrative con contributi complementari (cfr. ulteriori informazioni e aiuto).

## Cosa puoi fare nel tuo ruolo di monitore, allenatore, coach o esperto?

### Preparazione

- **Approfondisci le tue conoscenze**, p. es. procurandoti il manuale didattico «Sport e handicap – proposte per praticare sport insieme» o frequentando il modulo pluridisciplinare sul tema «Sport e handicap» (v. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?). Inoltre le federazioni sportive per persone con handicap offrono corsi di formazione e perfezionamento nel campo dello sport handicap.
- **Informati sulle condizioni quadro per contributi complementari le offerte integrative G+S**. G+S offre sostegno finanziario aggiuntivo per l'impiego di un monitore con formazione complementare in sport e handicap. (V. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?)
- **Cerca il colloquio all'interno dell'associazione** e procurati il sostegno del comitato dell'associazione.
- **Cerca il dialogo con il bambino con handicap e con i suoi genitori**; chiedi a loro le informazioni necessarie. Discuti con loro su come informare gli altri bambini e giovani che partecipano all'offerta.
- Se del caso, chiarisci se impianti sportivi, **spogliatoi e servizi igienici** sono accessibili e se è necessario procurare **materiale speciale o equipaggiamento adattato**.
- **Crea una rete con istituzioni ed esperti in materia nella tua regione**. Le federazioni di sport handicap offrono consulenza e sostegno, in parte anche prestando il materiale necessario.

### Esecuzione

- **Sii te stesso**.
- **Comportati nel modo più naturale possibile**.
- **In caso di dubbi chiedi al bambino o ai suoi genitori**. Ricorda: le persone con handicap e i loro familiari sono esperti sull'argomento e forniscono volentieri informazioni.
- **Differenzia i compiti** proponendo vari livelli di difficoltà a seconda delle capacità.
- **Adegua il metodo** (p. es. cambiando le istruzioni) **o le consegne** (p. es. modificando il carico di lavoro).
- **Varia la forma sociale**: i bambini con e senza handicap possono allenarsi insieme in parallelo (p. es. in varie posizioni) o in gruppi misti (p. es. con aiuti, regole e consegne modificate).
- **Offri ausili all'apprendimento** (p. es. con suoni alti e bassi per aiutare i bambini con problemi di vista a percepire il ritmo del movimento e l'impiego della forza) **o altri aiuti speciali** (p. es. modifica delle dimensioni della superficie d'appoggio negli esercizi di equilibrio).
- **Adegua il modo di trasmettere** le nozioni (p. es. provare e far toccare con le mani singole posizioni).
- **Effettua un'autovalutazione del tuo allenamento**. Ecco una serie di possibili domande: Com'è andata? L'allenamento è stato impegnativo e adeguato per tutti? I contenuti erano adatti? Quali sensazioni hai avuto come monitore? Cosa è andato bene e cosa no? Quali adattamenti fare per la prossima volta?

## Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

- [monitori-gioventu.projuventute.ch](http://monitori-gioventu.projuventute.ch)  
Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, 058 618 80 80

### Basi e perfezionamenti G+S

Modulo interdisciplinare sul tema:

- [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Discipline sportive → Moduli pluridisciplinari → Agire per integrare. Esempi pratici, ausili all'apprendimento e informazioni sul tema evidenziano a quali punti fare attenzione in un allenamento con un gruppo eterogeneo. Vengono offerti i due moduli «Sport e handicap – Basi», che dura due giorni e consente di ottenere la qualifica aggiuntiva «Sport e handicap», e «Sport e handicap – Approfondimento», che permette di approfondire un determinato tipo di handicap.
- Manuale didattico «Sport e handicap – proposte per fare sport insieme». Base del modulo.  
[www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) → Gioventù+Sport

### Altre basi

- Mobilesport, Tema del mese Sport e handicap, ottobre 2014.
- Häusermann, S., Bläuenstein, C., Zibung, I. (2014). Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S. (2008). Mit Unterschieden spielen. Themenfächer. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hurni, T. (2010). Lehrmittel Rollstuhlsport Schweiz. Nottwil: Associazione svizzera dei paraplegici.

### Federazioni sportive per persone con handicap

- [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch) – PluSport Sport Handicap Svizzera
- [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch) – Procap Sport
- [www.spv.ch](http://www.spv.ch) – Associazione svizzera dei paraplegici
- [www.swissdeafsport.ch](http://www.swissdeafsport.ch) – Swiss Deaf Sport
- [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch) – Special Olympics Switzerland

### Contatto Gioventù+Sport

info-js@baspo.admin.ch

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Sport per i giovani e per gli adulti SGA

2532 Macolin

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Integrazione  
→ Sport e handicap

# Agire per prevenire: Bambini e adolescenti che soffrono di sovrappeso/obesità



**Un'adolescente di 14 anni in sovrappeso si sente a disagio prima di ogni allenamento di ginnastica femminile perché ha paura di essere presa in giro dalle compagne della società sportiva cui appartiene. La monitrice nota che la ragazza si mette sempre in disparte e cerca di partecipare il meno possibile all'allenamento. Per la monitrice è importante riuscire a motivare la giovane ad essere attiva come tutte le altre e nel contempo vuole evitare che la ragazza diventi un caso speciale, ma non sa come procedere.**

- Come posso strutturare l'allenamento in modo che le partecipanti di qualsiasi livello possano beneficiarne e nessuna si senta esclusa o in imbarazzo?
- Cosa potrei fare per spingere anche le compagne ad incoraggiarla?
- A chi posso rivolgermi per chiedere sostegno?

## Informazioni generali

### Che cosa significa sovrappeso/obesità?

Il sovrappeso/obesità è una malattia nutrizionale e metabolica complessa influenzata da numerosi fattori. In generale, il sovrappeso è causato da uno squilibrio tra assunzione e consumo di energia.

Il sovrappeso e l'obesità si calcolano attraverso l'indice di massa corporea (IMC), un indicatore facile da determinare composto da peso e altezza. Una guida di orientamento figura qui: [www.akj-ch.ch/it/famiglie/calcolatore-imc](http://www.akj-ch.ch/it/famiglie/calcolatore-imc). Per i bambini e gli adolescenti fino all'età di 18 anni si applicano valori standard di IMC specifici all'età, i cosiddetti percentili. La valutazione viene eseguita da un medico o da un altro specialista. Un IMC tra il 90° e il 97° percentile è considerato sovrappeso e un valore superiore al 97° percentile è classificato come obesità. Secondo il [Monitoraggio dell'IMC – Promozione Salute Svizzera](#), il 17% dei bambini e degli adolescenti è in sovrappeso oppure soffre di obesità. Un buon 4% è in grave sovrappeso. Ciò significa che un bambino su 6 è in sovrappeso e un quarto è gravemente obeso.

### Quali sono le cause di sovrappeso/obesità?

Le cause del sovrappeso e dell'obesità sono molteplici. Oltre alle cattive abitudini alimentari, alla mancanza di esercizio fisico e alla crescita del consumo dei media, anche le predisposizioni genetiche del metabolismo energetico giocano un ruolo significativo. Sullo sviluppo del sovrappeso hanno inoltre un impatto il benessere psicologico e l'ambiente familiare e scolastico. Informazioni supplementari sul tema sono reperibili tramite [la rete internet dei pediatri](#) (sito solo in tedesco).

### Come influiscono sovrappeso/obesità sul corpo e sulla psiche?

Se non viene curata, l'obesità può provocare gravi conseguenze fisiche e psicologiche a bambini e giovani. Fra i problemi di salute che possono manifestarsi figurano un'elevata pressione sanguigna e un'elevata glicemia, delle deformazioni ossee, un'eccessiva usura delle articolazioni, difficoltà respiratorie, depressione, ecc. Le persone in sovrappeso e obese evitano di fare attività fisica, con conseguente riduzione delle prestazioni muscolari e della forma fisica generale. I bambini e gli adolescenti in sovrappeso soffrono molto a livello psicologico, perché sono spesso presi in giro. Questo può ripercuotersi negativamente sulla loro autostima, spingendoli a chiudersi in se stessi, avere meno contatti sociali e a isolarsi.

### Quali adeguamenti o sostegni speciali occorrono?

In linea di massima i bambini e gli adolescenti in sovrappeso possono fare qualsiasi cosa. L'obiettivo è di incoraggiarli in modo che si avvicinino il più possibile all'ora quotidiana di movimento ([Raccomandazioni di movimento – hepa.ch](#)). E, naturalmente, l'attività fisica dovrebbe essere divertente. L'accettazione e l'appartenenza al gruppo, così come il fatto di vivere esperienze gratificanti, giocano un ruolo importante. Un ambiente di apprendimento favorevole aiuta i bambini e gli adolescenti a vivere il movimento come un'esperienza positiva. Normalmente i bambini più piccoli in sovrappeso sono i meno limitati. Nel caso di bambini e adolescenti gravemente in sovrappeso, che già soffrono di patologie concomitanti, è importante prendere in considerazione e rispettare i limiti dello sforzo fisico. Ad esempio occorre prestare attenzione ai sintomi di insufficienza respiratoria o evitare salti da grandi altezze. In questi casi è importante ridurre i carichi (distanza, altezza, tempo, velocità).

## Cosa puoi fare come monitore/trice, allenatore/trice, coach o esperto/a G+S?

- **Rafforzare l'autostima di bambini** e adolescenti e riuscire a trasmettere fiducia nei propri mezzi, offrendo loro l'opportunità di vivere esperienze gratificanti.
- Trasmettere **un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività fisica e del movimento**, ponendo l'accento sui punti di forza e non sulle debolezze.
- Accompagnarli e sostenerli dando prova di comprensione nel raggiungimento dei loro obiettivi individuali
- Proporre delle **lezioni** in cui i **bambini obesi** sono **avvantaggiati** dal loro peso: lotta, acrobatica con funzione di sostegno, lancio e trascinamento di oggetti pesanti, ecc.
- Proporre **lezioni** in cui **l'obesità non è un fattore importante**: tiro al bersaglio, giocoleria, ecc.
- **Mettersi nei panni** del bambino o del giovane in sovrappeso durante la fase di preparazione dell'allenamento. In questo modo è possibile riconoscere tempestivamente i possibili ostacoli.
- Prestare attenzione e **cercare di prevenire esclusioni, distribuendo abilmente i compiti** e formando i gruppi con cognizione di causa.
- **Creare un buon ambiente di apprendimento** in cui ognuno possa lavorare sui propri obiettivi individuali senza doversi paragonare agli altri.
- **Creare una rete** con istituzioni e specialisti competenti nella tua regione (cfr. offerte di servizi specializzati esterni).

### Consigli di applicazione pratica tratti dal progetto FunFit

(che si basa sulle cinque fonti del concetto di sé per gli insegnanti)

- I feedback diretti, in particolar modo quelli provenienti da persone importanti (ad es. monitori/trici G+S) sono integrati nel concetto di sé dei bambini e rimangono impressi nella loro mente per molto tempo. Si consiglia perciò **di fornire il più possibile dei riscontri positivi!**
- Idealmente, bisognerebbe mettere in relazione il feedback con gli sforzi profusi dai partecipanti. L'entità dello sforzo, al contrario del talento, può infatti essere modificata. Esempio di incoraggiamento: «È fantastico come tu sia riuscito a progredire grazie ai tuoi sforzi!»
- **Promuovere l'accettazione reciproca** tra i partecipanti, evitando ad esempio che siano loro a formare i gruppi.
- **Valutare i partecipanti in base ai risultati individuali** e non paragonandoli costantemente agli altri. Esempio di affermazione: «Concentrati su te stesso, in questo modo noterai i progressi che hai compiuto».
- Attirare l'attenzione dei partecipanti sui progressi compiuti nell'apprendimento attraverso **domande di riflessione o compiti di controllo**. Esempio di domanda: «Cosa sei riuscito a fare particolarmente bene oggi?».
- **Suddividere l'apprendimento di una nuova competenza in diversi obiettivi parziali**, il cui raggiungimento può essere verificato visivamente dai partecipanti. Questo li rende consapevoli di ciò che sono già in grado di fare e li motiva a continuare ad esercitarsi. «Guarda il foglio di controllo, hai già raggiunto sette obiettivi parziali!»

## Dove puoi trovare ulteriori informazioni e aiuto?

### Offerte e progetti di servizi specializzati esterni

- **FunFit – Divertirsi con il movimento** (in tedesco e francese)  
Proposte di movimento specifiche per allieve ed allievi meno dotati nello sport.
- [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)  
Associazione obesità nell'infanzia e nell'adolescenza. Consulenza specialistica destinata ai membri su temi relativi a medicina, movimento, alimentazione, psicologia
- [www.physiopaed.ch](http://www.physiopaed.ch)  
Fisioterapia pediatrica specializzata nel trattamento di bambini e adolescenti che soffrono di obesità

### Moduli tematici interdisciplinari

Sulla base di esempi pratici, nei moduli sono proposte idee e consigli concreti per riuscire a gestire le differenze (diversità culturale) e i gruppi di prestazione eterogenei (disabilità). Possono essere utilizzati come guida e orientamento nella gestione del sovrappeso ed essere adattato ai bisogni specifici dei bambini e degli adolescenti in sovrappeso e affetti da obesità.

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Discipline sportive (scegliere la disciplina sportiva) → Formazione e perfezionamento → Moduli pluridisciplinari → Agire per integrare.

### Ulteriori informazioni di base

- **Mobilesport tema del mese 11/2021**: Esperienze gratificanti per tutti i bambini
- [www.akj-ch.ch/fachpersonen/praevention](http://www.akj-ch.ch/fachpersonen/praevention) (solo in tedesco)  
Esempi di lezione per insegnanti di educazione fisica AKJ
- [fortbildung-foerdern.ch](http://fortbildung-foerdern.ch)  
Modulo di perfezionamento sul tema della promozione: Perfezionamento – Promuovere
- In educazione fisica, gli insegnanti sono costantemente confrontati con le diverse predisposizioni dei partecipanti e le relative possibilità di fornire delle prestazioni. Nei principi dell'educazione fisica inclusiva si possono trovare degli spunti utili sul modo di affrontare queste sfide. Ad esempio:
  - **Fascicolo Sport e handicap**: Proposte su come fare sport insieme – Ufficio federale dello sport UFSPÖ
  - **Mobilesport tema del mese 8/2019**: Inclusione nello sport scolastico – Guida pratica
  - **Mobilesport tema del mese 10/2014**: Sport e handicap

### Altra letteratura

- Flothkötter, M.; Stachow, R. (2004): *Trainermanual leichter, aktiver, gesünder: interdisziplinäres Konzept für die Schulung übergewichtiger oder adipöser Kinder und Jugendlicher: Aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft (AID)*.
- Giese, Martin; Weigelt, Linda (2015): *Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer (Edition Schulsport, Band 27)

### Contatto Gioventù+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Sport per i giovani e per gli adulti SGA

2532 Macolin

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Prevenzione → Documenti