

## LINEE GUIDA

### Guida alle attività fisiche per individui con disturbi specifici dell'apprendimento. Approfondimenti didattici per istruttori, operatori sociali, volontari e famiglie

Morales-Belando, María T. (Universidad Católica de Murcia)  
González-Gálvez, Noelia (Universidad Católica de Murcia)  
Manzanares, Aarón (Universidad Católica de Murcia)



UCAM  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

EDA<sup>®</sup> European  
Dyslexia  
Association

aiD ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
DISLESSIA

dyslexia  
association of ireland



Associazione Sportiva Dilettantistica SPORT CLUB BASILICATA

## EDITORIALE

### Coordinatori:

Morales-Belando, Maria T. (Universidad Catolica de Murcia)

Gonzalez-Galvez, Noelia (Universidad Catolica de Murcia)

Manzanares, Aaron (Universidad Catolica de Murcia)

**Prima edizione:** giugno 2024

Tutti i diritti riservati. Qualsiasi forma di riproduzione, distribuzione, comunicazione pubblica e manipolazione di quest'opera è vietata, in tutto o in parte, senza previa autorizzazione dell'editore, in conformità con le disposizioni del Codice penale sui diritti di proprietà intellettuale.

La pubblicazione di questo libro è stata sovvenzionata dal progetto "**SPORTS ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH SPECIFIC LEARNING DISORDERS**" (Erasmus+ Sport, numero di riferimento: 101089447)

## SPORTS ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH SPECIFIC LEARNING DISORDERS

Bando: ERASMUS-SPORT-2022-SCP

Tipo di azione: ERASMUS-LS

Numero di riferimento: 101089447

Acronimo: SASLED

### PARTNER:

A.S.D. RUNNING MATERA (Coordinatore del progetto)

FUNDACION UNIVERSITARIA SAN ANTONIO

AID ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA

EUROPEAN DYSLEXIA ASSOCIATION

DYSLEXIA ASSOCIATION OF IRELAND

ASOCIATIA BUCURESTI PENTRU COPII DISLEXICI

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA SPORT CLUB BASILICATA

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

## Indice dei contenuti

1. Introduzione .....	4
1.1. Presentazione dell'argomento .....	4
1.2. Giustificazione del libro .....	4
1.3. Obiettivi .....	4
2. Comprensione di dislessia, discalculia, disgrafia e altre condizioni concomitanti .....	5
2.1. Dislessia .....	5
2.2. Discalculia .....	6
2.3. Disgrafia .....	8
2.4. Condizioni concomitanti .....	9
2.5. Video .....	9
3. L'importanza dell'attività fisica e dello sport nello sviluppo .....	10
3.1. Benefici fisici e mentali dello sport e dell'attività fisica .....	10
3.2. Sport e attività fisica come strumento di inclusione sociale .....	11
3.3. Attività fisica, sport e sviluppo delle abilità sociali .....	11
3.4. Il ruolo dello sport: nuove prospettive di compensazione per DSA .....	12
3.5. Conclusioni .....	14
4. Dislessia e sport: sfide, metodologie e storie di successo .....	15
4.1. Sfide specifiche per bambini e adolescenti con dislessia nello sport. ....	15
4.1.1. Sfida cognitiva .....	15
4.1.2. Sfida motoria .....	17
4.2. Fattori di allerta per le abilità motorie della dislessia in base all'età .....	18
4.3. Casi di successo .....	20
5. Strategie per l'inclusione sociale attraverso lo sport .....	23
5.1. Introduzione .....	23
5.3. Scopo .....	26
5.4. Risultati.....	28
5.5. Discussione.....	28
5.6. Collaborazione tra professionisti .....	29
5.7. Conclusioni .....	33
6. Casi di studio ed esperienze personali .....	37
6.1. Testimonianze di bambini, adolescenti e genitori .....	37
6.2. Partecipanti e ricerca sui dati .....	41
6.3. Conclusione .....	46
6.4. Lezioni apprese .....	47
7. Conclusioni e riflessioni finali .....	48

# 1. Introduzione

Borges, Fernanda (Universidad Católica de Murcia)

## 1.1. Presentazione dell'argomento

La dislessia è un disturbo dell'apprendimento che colpisce la capacità di una persona di leggere, scrivere ed elaborare il linguaggio in modo efficiente. Spesso, le persone con dislessia affrontano sfide nell'ambiente educativo e sociale, che possono influenzare la loro autostima e la loro capacità di integrarsi pienamente nella società. Tuttavia, la ricerca sulla dislessia ha scoperto che l'esercizio fisico regolare può avere un impatto significativo sullo sviluppo degli individui con questo disturbo.

## 1.2. Giustificazione del libro

L'esercizio fisico non solo migliora la salute fisica e mentale, ma può anche aiutare a migliorare le capacità cognitive e di elaborazione del linguaggio in questi individui. In questo libro, esploreremo l'importanza della pratica sportiva nello sviluppo delle persone con dislessia e come può contribuire alla loro integrazione sociale. Attraverso studi di casi ed esperienze personali, ricerche scientifiche e consigli pratici, su come utilizzare lo sport come uno strumento utile per migliorare le competenze delle persone con dislessia e promuovere la loro inclusione nella società.

## 1.3. Obiettivi

- Fornire informazioni chiare e facili da comprendere sull'importanza dello sport nella vita delle persone, in particolare per coloro che sono dislessici.
- Offrire consigli e strategie specifici per superare le sfide della dislessia attraverso la pratica sportiva.
- Motivare e ispirare le persone con dislessia a rimanere attive e sane attraverso la pratica sportiva regolare.
- Aiutare ad aumentare l'autostima e la sicurezza delle persone con dislessia mostrando loro che possono superare qualsiasi ostacolo e raggiungere i loro obiettivi sportivi.
- Promuovere l'inclusione e la partecipazione delle persone con dislessia nelle attività sportive, promuovendo diversità e accettazione.

## 2. Comprensione di dislessia, discalculia, disgrafia e altre condizioni concomitanti

Ewing, Donald (Dyslexia Association of Ireland)

Magee, Emma (Dyslexia Association of Ireland)

Bissett, Rosie (European Dyslexia Association)

### 2.1. Dislessia

La dislessia è una differenza di apprendimento che può causare difficoltà di apprendimento e lavoro. Con la giusta comprensione, gli adattamenti e il supporto, le persone con dislessia possono raggiungere il successo nell'istruzione, sul posto di lavoro e nella società in generale.

Ogni persona con dislessia è diversa, ma vi è una comunanza di difficoltà con lettura, ortografia e scrittura e difficoltà cognitive/di elaborazione correlate. La dislessia non è una difficoltà generale di apprendimento, ha un impatto su aree di abilità specifiche. L'impatto della dislessia può cambiare a seconda dell'ambiente (ad esempio, cosa viene chiesto a una persona dislessica e in quali circostanze). Alcune persone con dislessia possono anche avere difficoltà con la sequenza delle informazioni e anche difficoltà con l'orientamento e la direzione. Anche la memoria a breve termine può essere un problema. Gli uomini dislessici non hanno fiducia nelle proprie capacità e questo può peggiorare le loro difficoltà o portare a stress o ansia. Inoltre, i dislessici possono spesso scoprire che impiegano molto più tempo per svolgere determinati compiti rispetto ai loro coetanei non dislessici.

Colpisce circa 1 su 10. Si verifica su uno spettro con alcune persone colpite in modo lieve e altre in modo più grave. Le stime di prevalenza variano in modo significativo e dipende dalla definizione specifica di dislessia utilizzata in ogni studio di ricerca, nonché da altri fattori tra cui la complessità del linguaggio. A seconda della definizione utilizzata, la dislessia e gli altri DSA interessano tra il 4% e il 17% della popolazione". Il consenso internazionale è che il 10% è la stima media mondiale. Mentre le persone con dislessia possono sviluppare punti di forza dovuti alla loro dislessia, come determinazione, risoluzione dei problemi e resilienza, la dislessia non porta automaticamente doni o talenti specifici. La Dyslexia Association of Ireland riconosce e rispetta la variazione individuale che tutti gli esseri umani mostrano, compresi quelli con dislessia.

Alcune persone preferiscono la dicitura "*persona con dislessia*", mentre altre preferiscono il termine "persona dislessica". Quando si lavora con le persone è importante usare la terminologia con cui la persona si sente più a suo agio. Quando si comunica con un pubblico più ampio, i termini possono essere usati in modo intercambiabile per riflettere la variazione di preferenza esistente.

La normativa UE (ad esempio la legislazione sulle pari opportunità, accessibilità e disabilità) e la legislazione di alcuni Paesi europei (es. l'Irlanda) riconoscono la dislessia come una disabilità. In altri Paesi la normativa distingue i disturbi specifici dell'apprendimento, in quanto disturbi del neurosviluppo, dalla disabilità. Ad esempio in Italia la legge 170/2010 tutela gli studenti con DSA, mentre la legge che riguarda le persone con disabilità è la 104/1992.

In diverse giurisdizioni e in diversi momenti della storia recente, sono stati usati altri termini per la dislessia, tra cui disturbi specifici dell'apprendimento (SLD / SpLD), difficoltà specifiche di apprendimento, disabilità di apprendimento, difficoltà specifiche di lettura, disturbo della lettura.

## 2.2. Discalculia

La discalculia è una differenza di apprendimento che può causare difficoltà con la matematica di base.

Colpisce circa il 6-8% della popolazione. Si verifica in uno spettro con alcune persone lievemente colpite e altre più gravemente. Con la giusta comprensione, accomodamenti e supporto, le persone con discalculia possono raggiungere il successo nell'istruzione, nel posto di lavoro e nella società in generale.

Le persone con discalculia non hanno una comprensione intuitiva di semplici concetti numerici o "senso dei numeri". Hanno difficoltà a stimare la grandezza dei numeri, mostrano una scarsa comprensione delle relazioni numeriche e mancano di fluidità con semplici operazioni numeriche. Spesso, se si ottiene la risposta giusta o si segue la procedura corretta, ciò avviene meccanicamente, con grande sforzo e senza sicurezza. Gli studenti con discalculia sperimenteranno spesso una mancanza di sicurezza o una bassa autostima a causa di precedenti esperienze nel tentativo di studiare matematica.

Questi studenti hanno spesso difficoltà con compiti matematici o numerici di base o processi come addizione, sottrazione, moltiplicazione o divisione. Gli studenti possono anche avere difficoltà a sapere quale processo matematico dovrebbe essere impiegato in base al contesto. Altre sfide possono includere dire l'ora usando un orologio analogico o un orologio, maneggiare denaro o calcolare il resto. Alcuni studenti hanno difficoltà a leggere e comprendere il vocabolario nelle domande di matematica e quindi non sanno quale compito viene loro chiesto di svolgere. Si possono usare molte parole diverse per descrivere la stessa azione, ad esempio aggiungere, aumentare, più, totale.

Le difficoltà di orientamento e direzione possono portare alla confusione dei simboli matematici. Alcune persone con dislessia mostrano debolezza nel subtest Coding nella valutazione, il che significa che hanno difficoltà a decodificare i simboli in modo accurato e rapido. Anche la memoria può essere un problema. Ci sono molti fatti, cifre, tabelle e formule che devono essere appresi e ricordati in modo accurato. Fiducia e ansia possono essere un problema e molti discalculici non hanno fiducia nelle proprie capacità matematiche e questo può peggiorare le loro difficoltà. La discalculia non è una difficoltà generale di apprendimento, ha un impatto su aree di abilità specifiche.

La discalculia è distinta dalle difficoltà matematiche derivanti dall'alfabetizzazione o da altre difficoltà di apprendimento, o dall'ansia per la matematica, ma può verificarsi contemporaneamente a queste difficoltà. L'impatto della discalculia può cambiare in base all'ambiente (ad es. cosa viene chiesto a una persona discalculica di fare e in quali circostanze).

Alcune persone preferiscono la formulazione "una persona con discalculia", mentre altre preferiscono il termine "una persona discalculica". Quando si lavora con le persone è importante usare la terminologia con cui la persona si sente più a suo agio. Quando si comunica con un pubblico più ampio, i termini possono essere usati in modo intercambiabile per riflettere la variazione di preferenze esistente.



La normativa UE (ad esempio la legislazione sulle pari opportunità, accessibilità e disabilità) e la legislazione di alcuni Paesi europei (es. l'Irlanda) riconoscono la discalculia come una disabilità. In altri Paesi la normativa distingue i disturbi specifici dell'apprendimento (fra cui la discalculia), in quanto disturbi del neurosviluppo, dalla disabilità.

### 2.3. Disgrafia

La disgrafia è un termine generico per descrivere le difficoltà di scrittura che hanno un impatto significativo sulla vita accademica o quotidiana. La scrittura può richiedere quantità aggiuntive di concentrazione e sforzo e queste difficoltà persistono nonostante la fornitura di supporto e intervento extra (ad esempio, supporto didattico aggiuntivo a scuola).

Tuttavia, potrebbero esserci diverse componenti delle difficoltà di scrittura e diversi fattori causali sottostanti. Ad esempio, le difficoltà potrebbero essere: (1) difficoltà fisiche che portano a una formazione di lettere/parole scadente o illeggibile e a una velocità di scrittura molto lenta; o (2) difficoltà nell'applicare le regole di ortografia, grammatica e punteggiatura; o (3) difficoltà nel mettere le idee sulla pagina o nell'organizzare le idee in una forma scritta che segue una logica o una narrazione chiara che sia commisurata alla capacità orale; o (4) una combinazione di (1), (2) e/o (3). Se una difficoltà di scrittura ha origine principalmente da una difficoltà fisica o motoria fine (vedere 1 sopra), allora sarebbe più appropriatamente valutata da un terapeuta occupazionale, utilizzando strumenti che misurano abilità quali capacità motorie fini, destrezza, tono muscolare, formazione delle lettere e/o velocità di scrittura.

Gli adattamenti correlati potrebbero quindi essere focalizzati su interventi fisici o manuali (ad esempio, l'uso di un computer portatile o della funzionalità di conversione del parlato in testo per adattare problemi di leggibilità; la fornitura di tempo aggiuntivo negli esami per adattare una scrittura lenta).

Per molti individui con una diagnosi di disprassia/DCD, le difficoltà fisiche di scrittura sono parte integrante della loro presentazione di disprassia. Se un cliente si presenta con una preoccupazione sulle difficoltà di scrittura, questa può essere identificata come parte di una valutazione del terapeuta occupazionale e i supporti e gli adattamenti pertinenti a queste difficoltà di scrittura sarebbero trattati nelle raccomandazioni del rapporto. Se la disgrafia è più una difficoltà con le regole e le convenzioni del linguaggio scritto (Vedi 2 sopra) o la capacità di esprimere idee in un modo commisurato alla capacità orale (Vedi 3 sopra), allora potrebbe essere valutata da uno psicologo dell'educazione usando test standardizzati di ortografia, velocità di scrittura, velocità di elaborazione, espressione scritta ecc.

Gli adattamenti potrebbero concentrarsi sul concedere più tempo per tenere conto di problemi di velocità di elaborazione o sull'uso di un laptop per consentire una modifica più facile di idee, frasi ecc.

Per molti individui dislessici, le difficoltà con la scrittura sono parte integrante del loro profilo dislessico e queste difficoltà di scrittura sarebbero comunemente identificate come parte di una valutazione psicologica educativa e supporti e sistemazioni pertinenti alle difficoltà di ortografia e scrittura trattate nel rapporto dello psicologo educativo raccomandazioni.

È possibile che qualcuno possa essere valutato come affetto da disgrafia, senza essere né dislessico né disprassico.

Molte differenze di apprendimento possono verificarsi contemporaneamente, quindi potrebbero esserci più di una ragione per le sfide che un individuo può sperimentare con la scrittura, indipendentemente da, o in aggiunta a, una diagnosi di disgrafia –(vedere la sezione sottostante sulle condizioni concomitanti).



## 2.4. Condizioni concomitanti

Dislessia, discalculia e disgrafia non si verificano sempre in modo isolato e spesso si verificano tra loro e anche con altre difficoltà di apprendimento o profili neurodivergenti (ad esempio ADHD, autismo DCD/disprassia e disturbo evolutivo del linguaggio (DLD)). L'identificazione appropriata di tutte le esigenze educative di un individuo è importante in quanto ciò consente l'implementazione di una gamma di interventi idonei.

ADD/ADHD (disturbo da deficit di attenzione (iperattività)) è una condizione che causa difficoltà persistenti con uno o più dei seguenti comportamenti: disattenzione, iperattività e impulsività.

L'autismo è una disabilità o differenza evolutiva permanente che riguarda il modo in cui una persona comunica e interagisce con gli altri e il modo in cui sperimenta il mondo che la circonda.

La disprassia o disturbo evolutivo della coordinazione (DCD) è una difficoltà specifica con il movimento e aspetti dell'apprendimento come pensare, pianificare e portare a termine fuori attività sensoriali/motorie.

Il disturbo evolutivo del linguaggio (DLD) colpisce la comunicazione. Spesso ci sono difficoltà nella comprensione del linguaggio, nel linguaggio espressivo, nell'uso del linguaggio nelle situazioni quotidiane e difficoltà nei suoni del linguaggio.

## 2.5. Video

In questo video, le persone dislessiche riflettono su cosa significhi per loro la dislessia e su come descrivono la loro dislessia. Queste riflessioni oneste mostrano molte aree di comunanza ma evidenziano anche come la dislessia copra uno spettro e colpisca le persone in modo diverso.

Video creato dalla Dyslexia Association of Ireland e disponibile su YouTube.



### 3. L'importanza dell'attività fisica e dello sport nello sviluppo

Borges, Fernanda (Universidad Católica de Murcia)

Cherubini, Domenico (Universidad Católica de Murcia)

Vizziello, Emanuele (A.S.D. Running Matera)

Cotrufo, Luciano (A.S.D. Running Matera)

L'attività fisica e lo sport sono un aspetto essenziale della vita umana che esiste da secoli. Non è solo una forma di intrattenimento, ma anche uno strumento per lo sviluppo personale e sociale. In questo capitolo esploreremo i benefici fisici e mentali dello sport e come può essere utilizzato come strumento per l'inclusione sociale e lo sviluppo delle competenze sociali. L'attività sportiva rappresenta un elemento fondamentale nel campo dello sviluppo fisico, psicologico e della vita relazionale individuale, svolgendo un ruolo che va oltre i tradizionali benefici ad essa associati. Gli effetti che la pratica sportiva è in grado di produrre, non solo dal punto di vista fisico, ma anche da quello psicologico, relazionale ed educativo, ci permettono di considerare questo fattore come uno strumento ed elemento imprescindibile per la formazione e l'evoluzione di qualsiasi individuo. In questo senso, la pratica dell'esercizio fisico, costante e programmata, è in grado di stimolare e sviluppare le potenzialità e le attitudini cruciali del soggetto sia a livello individuale che relazionale e sociale.

L'attività motoria, opportunamente pianificata, è in grado di impattare sulla prospettiva comportamentale dell'individuo, in quanto capace di orientare la sua strategia organizzativa verso uno scopo preciso e un obiettivo specifico. Inoltre, l'attività fisica amplifica il senso di autoefficacia, accresce la percezione e la consapevolezza di poter gestire il proprio percorso evolutivo, migliorando e accrescendo la capacità di mettere in atto strategie per affrontare condizioni che possono essere percepite come problematiche. Prendersi cura del proprio benessere fisico e psicologico attraverso lo sport consente quindi di modificare e stravolgere dall'interno il proprio modello di vita, ricreando maggiore consapevolezza e nuove opportunità di crescita individuale, attraverso l'acquisizione di nuove risorse e competenze. Lo sport insegna a valutare oggettivamente i propri limiti, a ridefinirli e trasformarli in capacità nuove e inedite, per poter accogliere e affrontare le difficoltà. Tali caratteristiche configurano un quadro concettuale che giustifica pienamente l'utilizzo dello sport in una modalità più ampia e flessibile poiché contribuisce, attraverso le sue peculiarità, ad accrescere e supportare una vasta gamma di aspetti comportamentali e psicologici, fondamentali per il corretto sviluppo dell'individuo, migliorando il percorso e l'evoluzione del soggetto. Lo sport, considerate le sue prerogative e la sua pratica, può quindi diventare uno strumento e un supporto operativo utilizzabile in contesti diversi e per diverse esigenze, uno strumento di indiscutibile valore educativo e formativo per qualsiasi problema.

#### 3.1. Benefici fisici e mentali dello sport e dell'attività fisica

Lo sport ha numerosi benefici fisici e mentali che contribuiscono al benessere complessivo degli individui. Alcuni dei benefici fisici dello sport includono:

1. **Miglioramento della salute fisica:** la partecipazione regolare allo sport può aiutare a migliorare la salute cardiovascolare, aumentare la forza muscolare e ridurre il rischio di malattie croniche come obesità, diabete e malattie cardiache.

2. **Sonno migliore:** l'attività fisica può aiutare a migliorare la qualità del sonno, portando a una migliore salute generale.
3. **Maggiore energia:** l'esercizio fisico regolare può aiutare ad aumentare i livelli di energia, rendendo gli individui più produttivi e vigili.

Oltre ai benefici fisici, lo sport ha anche numerosi benefici mentali, tra cui:

4. **Riduzione dello stress:** è stato dimostrato che l'esercizio fisico riduce i livelli di stress e migliora la salute mentale generale.
5. **Miglioramento dell'umore:** l'attività fisica può aiutare a rilasciare endorfine, che sono stimolatori naturali dell'umore che possono aiutare a ridurre i sintomi di depressione e ansia.
6. **Aumento dell'autostima:** la partecipazione regolare agli sport può aiutare a migliorare l'autostima e la sicurezza, portando a un'immagine di sé più positiva.
7. **Miglioramento delle funzioni cognitive:** l'attività fisica e lo sport aiutano a migliorare le funzioni cognitive: memoria, efficienza lavorativa.

### **3.2. Sport e attività fisica come strumento di inclusione sociale**

L'attività fisica e lo sport hanno il potere di unire le persone e promuovere l'inclusione sociale. Forniscono una piattaforma per le persone di diversa estrazione per venire insieme e condividere un interesse comune. Alcuni dei modi in cui lo sport può essere utilizzato come strumento per l'inclusione sociale includono:

- **Abbattimento delle barriere:** lo sport può aiutare ad abbattere le barriere sociali fornendo un terreno comune per individui di diversa estrazione per unirsi.
- **Promozione della diversità:** lo sport può aiutare a promuovere la diversità incoraggiando individui di diverse culture e origini a partecipare.
- **Costruzione di comunità:** lo sport può aiutare a costruire un senso di comunità fornendo opportunità agli individui di unirsi e lavorare verso un obiettivo comune.



### **3.3. Attività fisica, sport e sviluppo delle competenze sociali**

Lo sport e l'attività fisica possono anche svolgere un ruolo significativo nello sviluppo delle competenze sociali.

Offrono agli individui l'opportunità di apprendere importanti competenze sociali come il lavoro di squadra, la comunicazione e la leadership. Alcuni dei modi in cui lo sport può aiutare a sviluppare le competenze sociali includono:

- Lavoro di squadra: lo sport offre agli individui l'opportunità di lavorare insieme verso un obiettivo comune, aiutando a sviluppare competenze di lavoro di squadra.
- Comunicazione: lo sport richiede una comunicazione efficace tra i membri del team, aiutando a sviluppare competenze comunicative.
- Leadership: lo sport offre agli individui l'opportunità di assumere ruoli di leadership, aiutando a sviluppare capacità di leadership. In conclusione, lo sport è un aspetto essenziale della vita umana che offre numerosi benefici fisici e mentali. Può anche essere utilizzato come strumento per l'inclusione sociale e lo sviluppo di capacità sociali. Promuovendo l'importanza dello sport, possiamo aiutare gli individui a condurre vite più sane, felici e appaganti.



### **3.4. Il ruolo dello Sport: nuove prospettive di compensazione per i DSA**

Il mondo dei DSA viene descritto attraverso caratteristiche diverse e specifiche e, allo stesso tempo, definito e riconosciuto attraverso l'uso di strumenti compensativi che generalmente accompagnano e caratterizzano la vita formativa ed educativa dei soggetti che presentano questo tipo di problema. I disturbi dell'apprendimento vengono infatti definiti come una difficoltà nell'acquisizione di alcune particolari competenze, che non consentono una completa autonomia nell'apprendimento.

Gli strumenti compensativi, generalmente utilizzati come supporto allo studio, sono dei mediatori che, nel processo di costruzione della conoscenza, a causa di una non efficace autonomia di alcune competenze di base, svolgono un ruolo significativo e determinante per l'individuo con DSA per il suo percorso formativo e di apprendimento.

Questi strumenti guidano il soggetto nelle operazioni che comportano alcune specifiche difficoltà, permettendogli di esprimere le proprie competenze nel modo più alto ed efficace possibile. Gli strumenti compensativi agiscono quindi come supporto, con l'obiettivo di limitare gli ostacoli legati a una specifica condizione, prevedendo un requisito di parità e uguaglianza. Le problematiche dei DSA, tuttavia, non si limitano alle difficoltà legate esclusivamente all'ambito educativo e di apprendimento, anzi, questi soggetti presentano talvolta criticità legate ad aspetti relazionali, emotivi e sociali che necessitano, allo stesso modo, di essere compensati ed equilibrati, per supportare il soggetto nel suo complesso.

Nell'ambito dei disturbi dell'apprendimento, infatti, sono stati rilevati ed evidenziati attributi particolari e peculiari che caratterizzano e distinguono i soggetti con DSA, quali alterazioni

percettivo-motorie, difficoltà emotive, problemi comportamentali, disturbi dell'attenzione e difficoltà nelle competenze sociali e relazionali, spesso associate all'area emotiva e interpersonale (Mitchell, 2008). Da tutto ciò emerge che questi soggetti, al di là delle caratteristiche del disturbo, presentano un profilo generale in cui sono presenti e coinvolti elementi legati a una particolare e specifica condizione socio-emotiva. L'intera questione si muove quindi su una duplice direttrice, da una parte c'è la tipicità del disturbo, dall'altra gli aspetti associati, che coinvolgono sia una sfera personale che sociale.

In questo senso si delinea la necessità di una prospettiva educativa più ampia e specifica per i DSA, un impianto educativo che possa comprendere una visione globale che comprenda sia la valutazione dell'aspetto clinico del disturbo sia le conseguenze psicologiche e comportamentali correlate. Quindi, se da un lato vanno individuati gli aspetti che possiamo definire come clinici dei DSA, che permettono di riconoscere e definire presenza, tipicità e gravità del disturbo, come Dislessia o Discalculia, dall'altro vanno stigmatizzati altri aspetti, come difficoltà emotive e problemi nelle abilità sociali, che pur interessando un ambito diverso, finiscono comunque per coinvolgere aspetti dell'equilibrio globale del soggetto. L'aspetto chiave che emerge quindi dall'intera questione è la necessità di affrontare il problema dei DSA attraverso un intervento che consideri concretamente l'esistenza degli aspetti emozionali, relazionali e comunicativi ricorrendo a strumenti didattici aggiuntivi in grado di affrontare, parallelamente a quelli canonici, il tema nel suo complesso.

In questa dinamica sarebbe legittimo ricorrere a uno strumento e/o a un modello che possa supportare, o meglio compensare, l'esistenza dei diversi aspetti presenti nei DSA, ricreando una metodologia che porti verso un ampliamento dell'intervento formativo e pedagogico, con l'obiettivo di supportare e supportare il soggetto nella sua complessità. In questo senso dobbiamo chiederci come, e con quali mezzi, si possibile ampliare lo spettro di intervento ed estendere l'idea di compensazione a una diversa progettazione e implementazione.

Se da un lato consideriamo la complessa realtà dei DSA, e dall'altro esaminiamo le caratteristiche generali dello sport, è certamente plausibile individuare quest'ultimo come un possibile e probabilmente efficace strumento di compensazione, utilizzato come elemento sostanziale per una metodologia di intervento formativo completa e globale.

L'attività sportiva rappresenta una componente essenziale per lo sviluppo fisico, psicologico ed educativo dell'individuo. La pratica di un esercizio fisico costante e programmato è in grado di migliorare il benessere mentale del soggetto e di stimolare potenzialità e atteggiamenti cruciali per la sua crescita personale e relazionale (Alfermann & Stoll, 2000). L'attività motoria è, quindi, in grado di impattare sulla prospettiva comportamentale dell'individuo, in quanto capace di orientare le sue strategie organizzative verso lo scopo e l'obiettivo prefissati.

Lo sport insegna a valutare oggettivamente i propri limiti e a riconoscere le proprie capacità e potenzialità, consentendo all'individuo di affrontare le difficoltà con maggiore consapevolezza e maggiore equilibrio. In altre parole, prendersi cura del proprio benessere fisico e psicologico attraverso lo sport consente di gestire meglio i problemi supportando l'individuo lungo il percorso evolutivo.

Quanto sopra esposto costituisce un quadro concettuale che giustifica pienamente l'impiego dello sport come strumento e supporto operativo nell'ambito dei Disturbi Specifici dell'Apprendimento poiché può rappresentare innegabilmente un'idea di supporto che guarda alla globalità del soggetto, quindi applicabile in ambiti diversi e con modalità diverse. In sostanza, si può affermare che lo sport,

considerate le sue prerogative, può contribuire a supportare una vasta gamma di aspetti comportamentali e psicologici, fondamentali per il corretto sviluppo dell'individuo.

L'attività sportiva, per queste caratteristiche, si presenta quindi come il candidato ideale a cui ricorrere nella progettazione e programmazione di una retribuzione efficace e costruttiva.

### 3.5. Conclusione

Il mondo dello sport rappresenta uno strumento particolarmente importante per gli individui con Disturbi Specifici dell'Apprendimento in quanto contribuisce a migliorare competenze, strategie e capacità per far fronte al proprio percorso evolutivo ed educativo e le eventuali condizioni percepite come complesse e problematiche.

Lo sport può quindi essere individuato e riconosciuto come un elemento compensativo che sostiene e supporta il soggetto verso percorsi di crescita fatti di autonomia, indipendenza, autodeterminazione e consapevolezza. Praticare uno sport consente di individuare, esplorare e riscoprire le proprie capacità, di ridefinirle e di costruire gradualmente un'immagine di sé adeguata ed efficace.

Praticare sport aumenta e rafforza le capacità comunicative, emotive e relazionali, influenzando positivamente le modalità con cui un individuo percepisce e governa le proprie relazioni e il proprio percorso evolutivo, accrescendo la consapevolezza di possedere una maggiore capacità di gestire contesti e circostanze diverse. Tutto ciò è anche consolidato dalla capacità dello sport di trasferire competenze e abilità specifiche, la cui padronanza si traduce in maggiore certezza e controllo dei propri mezzi. Lo sport rappresenta quindi la possibilità e l'opportunità per ogni individuo con DSA di riconoscersi attraverso una visione e una dimensione più consone al proprio valore e alle proprie capacità.

### Bibliografia

Molisso, V., & Tafuri, D. (2022). Sport as a compensatory and educational element in specific learning disorders. *Formazione & Insegnamento*, 20(1 Suppl.), 230–239. [https://doi.org/10.7346/-feis-XX-01-22\\_20](https://doi.org/10.7346/-feis-XX-01-22_20)

## 4. Dislessia e sport: sfide, metodologie e storie di successo

González-Gálvez, Noelia (Universidad Católica de Murcia)

Morales-Belando, María T. (Universidad Católica de Murcia)

Manzanares, Aarón (Universidad Católica de Murcia)

Questo capitolo spiegherà le sfide cognitive e motorie vissute dai bambini e dagli adolescenti che mostrano segni di dislessia. Le difficoltà sia negli sport individuali che negli sport di squadra vengono discusse in modo approfondito, così come i principali fattori di rischio indicati in base all'età. Alla fine del capitolo vengono mostrati casi di atleti famosi che hanno superato i loro problemi di dislessia e hanno trionfato nello sport.

Obiettivi:

- Fornire ai professionisti dello sport e dell'attività fisica conoscenze su come la dislessia può influenzare l'apprendimento e lo sviluppo di uno sport.
- Conoscere le difficoltà inerenti alla dislessia e come le alterazioni neurologiche influenzano lo sviluppo sportivo.
- Identificare le principali sfide cognitive e motorie che influenzano la pratica di attività fisica e sportiva.
- Determinare i fattori di allarme motorio della dislessia in base all'età.
- Mostrare storie di successo di atleti che, con dislessia, hanno superato le loro difficoltà e hanno ottenuto grandi successi nel loro sport.

### 4.1. Sfide specifiche per bambini e adolescenti con dislessia nello sport

#### 4.1.1. Sfida cognitiva

I bambini e gli adolescenti con dislessia possono affrontare sfide particolari nell'ambiente sportivo, che, sebbene spesso inosservate, possono influenzare in modo significativo il loro benessere generale e la loro partecipazione. La dislessia, una condizione neurobiologica che influenza la lettura, scrittura e l'elaborazione del linguaggio, possono manifestare ostacoli specifici nel contesto delle attività fisiche.

Una delle sfide principali risiede nelle istruzioni e nella comunicazione inerenti allo sport.

Le persone con dislessia possono avere difficoltà a elaborare rapidamente le informazioni verbali, il che può rendere difficile seguire le istruzioni degli allenatori o comprendere le strategie di gioco.

Una comunicazione chiara e concisa diventa fondamentale e gli allenatori devono essere consapevoli dei diversi stili di apprendimento per garantire che tutti i membri della squadra, compresi quelli con dislessia, comprendano le istruzioni in modo efficace.

Un'altra sfida riguarda la lettura e l'interpretazione degli stimoli visivi durante lo sport. La dislessia può influenzare la percezione visiva, rendendo difficile per gli individui elaborare e rispondere rapidamente agli stimoli visivi. Negli sport di squadra, dove è fondamentale prendere decisioni rapide basate su informazioni visive, ciò può influenzare la capacità di un bambino con dislessia di

esibirsi con successo nel gioco. Gli allenatori potrebbero dover implementare metodi alternativi di trasmissione delle informazioni o fornire ulteriore supporto per migliorare le capacità di elaborazione visiva.

Inoltre, le dinamiche sociali negli ambienti sportivi possono essere difficili per alcuni bambini e adolescenti con dislessia. Le interazioni tra pari, la collaborazione di squadra e la pressione della competizione possono intensificare i sentimenti di insicurezza o isolamento. Allenatori e compagni di squadra svolgono un ruolo fondamentale nel promuovere un ambiente inclusivo e di supporto, aiutando gli individui con dislessia a sviluppare sicurezza e a stabilire relazioni sociali positive. È essenziale adattare i metodi di allenamento per soddisfare le diverse preferenze di apprendimento. Ausili visivi, dimostrazioni pratiche e un approccio multisensoriale possono migliorare l'esperienza di apprendimento delle persone con dislessia nello sport. Inoltre, gli allenatori dovrebbero incoraggiare una comunicazione aperta, creando uno spazio sicuro in cui gli atleti possano esprimere le proprie esigenze e cercare assistenza. In conclusione, affrontare le sfide specifiche affrontate dai bambini e dagli adolescenti con dislessia nello sport richiede un approccio poliedrico. Dalle strategie di comunicazione adattate agli ambienti sociali inclusivi e alle tecniche di allenamento flessibili, riconoscere e soddisfare le esigenze uniche degli individui con dislessia può consentire loro di partecipare pienamente e prosperare nel mondo dello sport.



L'approccio alla dislessia adolescenziale negli sport individuali e di squadra può differire in modo significativo a causa delle esigenze specifiche di ogni contesto sportivo. Alcune distinzioni chiave sono evidenziate qui:

Sport individuali:

- Enfasi sull'autonomia: negli sport individuali, come nuoto, atletica o tennis, l'adolescente con dislessia può avere più autonomia nell'esecuzione delle abilità. Ciò consente un approccio più personalizzato nello sviluppo di tecniche e strategie su misura per le sue esigenze specifiche.
- Minore pressione sociale immediata: non affidandosi direttamente all'interazione con i compagni di squadra, l'adolescente può sperimentare una pressione sociale meno immediata, il che potrebbe essere utile per coloro che affrontano sfide nelle interazioni sociali.



- Maggiore attenzione alle abilità individuali: gli allenatori possono concentrarsi maggiormente sull'affinamento delle abilità individuali, adattandosi al ritmo di apprendimento dell'adolescente con dislessia e fornendo un feedback personalizzato.

Sport collettivi:

- Importanza della comunicazione: negli sport di squadra come il football, il basket o l'hockey, la comunicazione costante con i compagni di squadra è essenziale. Gli adolescenti con dislessia possono avere difficoltà nella velocità di elaborazione verbale, quindi adattare le strategie di comunicazione è fondamentale.
- Lavoro di squadra e collaborazione: questi sport incoraggiano il lavoro di squadra e la collaborazione, che possono essere utili per lo sviluppo sociale ed emotivo di un adolescente. Tuttavia, possono anche presentare delle sfide se la dislessia influisce sulla capacità di comprendere rapidamente le tattiche di gioco.
- Pressione sociale e relazioni interpersonali: le dinamiche sociali sono più intense negli sport di squadra e gli adolescenti con dislessia possono affrontare ulteriori pressioni per conformarsi alle norme sociali della squadra. La sensibilità degli allenatori e dei compagni di squadra a questo riguardo è essenziale.

In entrambi i casi, una comunicazione aperta tra allenatori, genitori e adolescenti è fondamentale per comprendere le esigenze individuali e adattare di conseguenza l'ambiente sportivo. Inoltre, strategie didattiche multisensoriali, supporto emotivo e promozione dell'autostima sono essenziali, indipendentemente dal tipo di sport praticato.

#### 4.1.2. Sfida motoria

Le capacità motorie sono costituite da diversi tipi di abilità motorie: abilità percettivo-motorie, abilità fisico-motorie e abilità socio-motorie. I bambini che presentano sintomi di dislessia mostreranno principalmente alterazioni nelle abilità percettivo-motorie e socio-motorie.

##### ● Abilità percettivo-motorie

In quest'area troviamo alterata la nozione di schema corporeo. Lo schema corporeo è inteso come la percezione globale e segmentale del nostro corpo. Questa percezione si rifletterà nel controllo del tono posturale e nell'equilibrio dell'individuo su se stesso, sia dinamico che statico. L'equilibrio è inteso come la capacità di contrastare le forze esterne al fine di mantenere la postura desiderata.

Un'altra nozione presente in quest'area che può essere influenzata è la spazialità. All'interno della spazialità troviamo l'orientamento spaziale e la lateralità. La nozione spaziale si riferisce alla percezione della situazione del nostro corpo in uno spazio specifico, ovvero essere in grado di localizzarsi e muoversi nello spazio, orientarsi, prendere più direzioni, analizzare le situazioni e rappresentarle. Per sviluppare questa abilità sarà necessario aver precedentemente sviluppato le nozioni di destra, sinistra, su, giù, davanti e dietro. Allo stesso modo, all'interno della spazialità, la lateralità diventa rilevante, intesa come la preferenza laterale per l'uso di uno dei lati del corpo, preferibilmente mano, piede e occhio. Senza un buon sviluppo della lateralità, sarà molto difficile per un bambino sviluppare una lettura o una scrittura corrette. La terza nozione si riferisce alla temporalità e sarà influenzata dall'orientamento nel tempo e nel ritmo. L'organizzazione e l'ordine nella sequenza potrebbero essere influenzati; e alla nozione di intervallo e durata. Allo stesso modo, anche il ritmo potrebbe essere influenzato ed è rilevante per la possibilità di sviluppo della lettura.

L'orientamento spaziale e la temporalità influenzeranno sia la coordinazione occhio-mano (presa) che la coordinazione dinamica generale (locomozione). La coordinazione si riferisce alla capacità di regolare con precisione l'intervento del proprio corpo nell'esecuzione dell'azione articolare e necessaria secondo l'idea motoria prestabilita. La coordinazione è quindi essenziale per ottenere un buon controllo e adattamento dell'atto motorio poiché assume un ruolo fondamentale nel consolidamento della dominanza della lateralità ed è un fattore inerente alla strutturazione spazio-temporale.

- **Abilità socio-motorie:**

Sono definite come “fenomeni interattivi e comunicativi del bambino, che lo preparano nella sua dimensione proiettiva. Attività di espressione e gioco collettivo. È stabilito che all'interno di questo tipo di capacità si trova l'espressione corporea. In questo senso, le relazioni emozionali che il bambino sviluppa con l'ambiente e con il resto dei coetanei svolgono un ruolo determinante nello sviluppo dello schema corporeo.



#### **4.2. Fattori di avvertimento per le capacità motorie della dislessia in base all'età**

Oltre ai segnali di avvertimento della dislessia, possono comparire alcuni elementi comuni, che in età precoce non suggerirebbero una possibile dislessia, perché interessano altre aree, ma che potrebbero essere osservati alterati nei bambini dai 2 ai 6 anni.

- L'immaturità può essere vista nella conoscenza delle parti del suo corpo. Il bambino confonde la posizione delle parti del corpo.
- Immaturità fisica e dello sviluppo generale con ritardo di maturazione globale che interessa tutte le aree scolastiche.
- Le nozioni spaziali e temporali potrebbero essere alterate e spesso il bambino potrebbe confondere destra con sinistra e non orientarsi correttamente nel tempo.
- Potrebbero essere goffi quando corrono, saltano e saltano.
- Difficoltà nell'equilibrio statico e dinamico.
- Immaturità a livello delle capacità motorie fini.
- Difficoltà a mostrare dominanza laterale e presenza di lateralità crociata.
- Di solito presentano problemi di coordinazione.

- Ha un tono corporeo basso o troppo tonico (come rigidità muscolare). Questa mancanza di tono corretto non lo aiuta a controllare i suoi movimenti o i suoi lanci. Il riferimento corporeo è praticamente nullo.
- Cammina in modo disordinato e senza ritmo o equilibrio.

Tra i 7 e gli 11 anni, età in cui la dislessia dovrebbe essere già stata diagnosticata, possono comparire i seguenti segnali di avvertimento:

- Mostrano una scarsa coordinazione motoria, sono facilmente confusi e possono essere più inclini agli incidenti.
- Confondono la destra con la sinistra.
- Difficoltà nell'eseguire determinati movimenti (andare in bicicletta, saltare la corda, saltare in alto, calciare una palla, ecc.).

Dai 12 anni in su, se non è stata diagnosticata, la prognosi di progresso ed evoluzione non è considerata difficile. Oltre agli allarmi descritti sopra, si possono riscontrare anche i seguenti:

- Mostra gravi difficoltà
- Problemi nella percezione della distanza.
- Problemi con il ritmo e i linguaggi musicali.

In generale, ci sono altre abilità che possono essere interessate, come l'apprendimento e la padronanza di nuovi giochi; l'applicazione di abilità apprese da una situazione all'altra, la navigazione nello spazio e nella direzione o l'organizzazione e la gestione del tempo. In questo senso, i bambini con sintomi di dislessia possono presentare difficoltà nell'area motoria come: scarsa coordinazione e scarsa facilità nell'apprendere giochi con palla e attrezzi, il che renderà più complesso lo sviluppo della capacità dei bambini di far fronte ai compiti sportivi, con conseguenti risultati meno che soddisfacenti, perdendo notevolmente il passo con il gruppo. Allo stesso modo, gli attuali problemi di orientamento spaziale, destra e sinistra, su e giù, che si vedono nella confusione di lettere diverse p-q, b-d o altre, saranno anche estrapolati allo spazio sportivo.

In questo senso, a livello motorio, l'educazione psicomotoria sarà considerata di particolare rilevanza attraverso il lavoro sull'alterazione della lateralità, dello schema corporeo e dell'orientamento spazio-temporale, attraverso attività psicomotorie. Allo stesso modo, si dovrebbe lavorare sull'allenamento percettivo, cercando di migliorare le capacità visuo-motorie.

**Figura 1.** Collega i punti: formazione degli insegnanti per dare potere ai bambini dislessici. video creato da Made by Dyslexia e pubblicato su YouTube.



### 4.3. Casi di successo

La dislessia, un disturbo dell'apprendimento che colpisce la lettura, la scrittura e l'ortografia, non è stata un ostacolo insormontabile per numerosi atleti d'élite in tutto il mondo. Dalle leggende del basket alle icone della boxe e ai campioni olimpici, molti atleti hanno dimostrato che la dislessia non definisce i loro limiti o determina il loro destino.

Queste storie di successo non solo ispirano, ma sfidano anche gli stereotipi e promuovono una comprensione più profonda della diversità nel mondo dello sport.

Personaggi come Magic Johnson, Muhammad Ali, Greg Louganis e Caitlyn Jenner hanno superato le sfide accademiche e raggiunto l'apice dei rispettivi sport, ispirando milioni di persone in tutto il mondo con la loro determinazione e i loro successi. Attraverso il basket, la boxe, i tuffi, l'atletica e altri sport, questi atleti hanno dimostrato che la dislessia non è un ostacolo alla grandezza atletica.



In questa esplorazione delle storie di successo di atleti con dislessia, non solo celebriamo i loro successi sul campo, ma riconosciamo anche il valore del loro esempio nello sfidare le percezioni e nell'aprire la strada a una maggiore inclusione e comprensione nella società.

**Figura 2.** Le prime dieci personalità sportive dislessiche.  
Video creato da The Codpast e pubblicato su YouTube.



Di seguito è riportato un breve elenco di atleti e atlete di spicco affetti da dislessia che, lungi dall'essere la dislessia un fattore limitante per loro nello sport, sono riusciti a usare lo sport come strumento per migliorare ogni giorno, fino al punto di raggiungere grandi successi sportivi.

- **Magic Johnson (Pallacanestro):** la leggenda del basket Magic Johnson ha parlato della sua lotta contro la dislessia durante la sua carriera.
- **Muhammad Ali (Pugilato):** il defunto Muhammad Ali, considerato uno dei più grandi pugili di tutti i tempi, era anche lui dislessico.
- **Lewis Hamilton (F1):** un importante pilota di Formula 1 che ha parlato apertamente della sua esperienza con la dislessia.
- **Lisa Leslie (Pallacanestro):** giocatrice di basket americana, membro della WNBA Hall of Fame, che ha parlato pubblicamente della sua esperienza con la dislessia e del suo percorso verso il successo nel basket.
- **Greg Louganis (Tuffi):** il medaglia d'oro olimpica nei tuffi Greg Louganis ha parlato delle sue sfide con la dislessia.
- **Ángela Torres (Golf):** golfista spagnola che ha partecipato a vari tornei internazionali, tra cui il Ladies European Tour, nonostante le sfide associate alla dislessia.
- **Bruce Jenner (Atletica/Decathlon):** prima del suo passaggio a Caitlyn Jenner, il medaglia d'oro olimpica nel decathlon Bruce Jenner ha rivelato di essere dislessico.
- **Tim Tebow (Calcio e Baseball):** Tim Tebow, noto per la sua carriera nel calcio e nel baseball, ha condiviso la sua esperienza con la dislessia.
- **Scott Hamilton (Pattinaggio artistico):** il campione olimpico di pattinaggio artistico Scott Hamilton ha parlato di come la dislessia abbia influenzato la sua educazione e di come ha superato queste sfide.
- **Wendy Smith (Rugby):** giocatrice di rugby australiana che ha rappresentato il suo paese a livello internazionale, dimostrando che la dislessia non è un ostacolo al successo nello sport.
- **Duncan Goodhew (Nuoto):** il nuotatore britannico vincitore della medaglia d'oro olimpica Duncan Goodhew ha parlato apertamente della sua dislessia.

In termini di una storia più dettagliata, potremmo esplorare la vita e la carriera di Magic Johnson. Nonostante le difficoltà accademiche dovute alla dislessia, Magic ha scoperto la sua passione per il basket fin da piccolo. Crescendo, la sua abilità in campo lo ha portato a eccellere al liceo e alla fine a ottenere una borsa di studio per giocare alla Michigan State University.

Sebbene Magic abbia avuto difficoltà con la lettura e la scrittura, il suo talento nel basket lo ha portato a essere selezionato al primo posto assoluto nel Draft NBA del 1979 dai Los Angeles Lakers. Durante la sua carriera NBA, Magic è diventato un'icona del basket, vincendo numerosi campionati e premi, tra cui il premio NBA Most Valuable Player (MVP) più volte.

Fuori dal campo, Magic è stato un imprenditore di successo e sostenitore di varie cause, tra cui la consapevolezza dell'HIV/AIDS, dopo aver annunciato pubblicamente la sua diagnosi nel 1991. La sua storia è una testimonianza stimolante di come determinazione e talento possano superare le sfide della dislessia e portare al successo in molteplici ambiti della vita. L'esperienza di Magic Johnson con lo sport ha innescato una serie di benefici che hanno contribuito ad attenuare le sfide associate alla sua dislessia. Ecco alcuni modi specifici in cui lo sport è stato utile per lui:

1. **Sviluppo dell'autostima:** Magic ha trovato nel basket un'attività in cui poteva eccellere e sentirsi apprezzato. Man mano che migliorava le sue abilità nello sport, la sua autostima si rafforzava. Questo senso di realizzazione contrastava le sfide che affrontava nel regno accademico a causa della sua dislessia, fornendogli una fonte di fiducia e orgoglio personale.
2. **Promuovere disciplina e determinazione:** gli sport richiedono dedizione costante e disciplina rigorosa per raggiungere il successo. Magic ha imparato a stabilire obiettivi, lavorare duro e superare gli ostacoli sul percorso verso l'eccellenza atletica. Queste competenze sono trasferibili anche ad altri aspetti della vita, tra cui la gestione della dislessia e delle sfide ad essa associate.
3. **Incanalare l'energia:** lo sport ha fornito a Magic uno sfogo positivo per incanalare la sua energia e rimanere concentrato. Partecipare al basket gli ha permesso di liberare tensioni ed emozioni in modo costruttivo, contribuendo al suo benessere emotivo e mentale generale.
4. **Sviluppo delle competenze sociali:** attraverso il basket, Magic è stato in grado di sviluppare relazioni significative con compagni di squadra e allenatori. Il lavoro di squadra, la comunicazione efficace e la cooperazione sono elementi fondamentali nello sport e Magic ha avuto l'opportunità di praticare e migliorare queste competenze sociali in un ambiente sportivo strutturato.
5. **Promozione della salute mentale:** l'attività fisica regolare associata alla pratica del basket ha avuto benefici anche per la salute mentale di Magic. L'esercizio fisico aiuta a ridurre lo stress, migliorare l'umore e aumentare la concentrazione, il che può essere particolarmente utile per le persone con dislessia che affrontano sfide legate all'attenzione e alla concentrazione. In sintesi, il basket ha fornito a Magic Johnson molto più di una semplice carriera sportiva di successo. È stata una fonte di forza, una piattaforma per la crescita personale e uno strumento per superare le sfide associate alla sua dislessia. La sua storia è un esempio stimolante del potere trasformativo dello sport nella vita delle persone con difficoltà di apprendimento

## Bibliografia

Asociacion Andaluza de Dislexia (ASANDIS) (2014). *Guía general sobre dislexia 2.010*. Asociacion Andaluza de Dislexia.

Martinez, F. (2012). *El reto de la dislexia: entender y afrontar las dificultades de aprendizaje*. Plataforma editorial. (pp. 15, 26).

Federacion Espanola de dislexia. Online:

<https://fedis.org/dislexia/#:~:text=A%20menudo%20presenta%20dificultades%20en,marea%20f%C3%A1cilmente%20con%20algunos%20movimientos>.

Venancio, P. E. M., El Jaliss, B. E., Teixeira Junior, J., & Teixeira, C. G. O. (2023).

Psicomotricidad aplicada a niños con dislexia. *Cuadernos de Educación y*

*Desarrollo*, 15(10), 10409-10423. <https://doi.org/10.55905/cuadv15n10-025>

## 5. Strategie per l'inclusione sociale attraverso lo sport

Vizziello, Emanuele (A.S.D. Running Matera)

Cicala, Anna Maria Antonietta (Associazione Sportiva Dilettantistica Sport Club Basilicata)

Ingardi, Sibilla (AID Associazione Italiana Dislessia)

Giuseppe, Zanzurino (AID - Associazione Italiana Dislessia)

Gabriele, Cordovani (AID - Associazione Italiana Dislessia)

Krzysztof, Szadejko (Consulente AID - Associazione Italiana Dislessia)

### 5.1. Introduzione

Il quinto capitolo si concentra sulle strategie che possono essere implementate per promuovere l'inclusione sociale attraverso lo sport per bambini e adolescenti con dislessia. Vengono discussi gli adattamenti nell'insegnamento e nell'allenamento sportivo che possono facilitare la partecipazione di questi giovani alle attività sportive.

Viene evidenziata l'importanza della collaborazione tra professionisti dell'istruzione e dello sport. La comunicazione e il coordinamento tra insegnanti, allenatori e terapeuti sono essenziali per fornire un supporto completo ai bambini con dislessia. Fondamentale è la formazione e la consapevolezza degli adulti coinvolti nella vita dei ragazzi.

Le carenze pratiche, purtroppo sempre più riscontrate nella popolazione scolastica della scuola primaria, si accompagnano sempre più a bassi livelli di padronanza in termini di lateralizzazione, gestione dell'equilibrio e generica coordinazione occhio-mano (Crispiani, 2011).

Questa affermazione, pur forte nei contenuti e confermata da anni in sedi scientifiche, vuole evidenziare le connessioni tra abilità motorie e Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA). Nella diagnosi funzionale dei DSA, infatti, la valutazione approfondita del disturbo si estende ad altre abilità fondamentali o complementari: percettiva, prassica, visuo-motoria, attentiva e mnemonica.

Questi segnali, definiti precoci (Njiokiktjien & Chiarenza, 2008), in età prescolare sono indicatori, soprattutto in presenza di una storia familiare positiva, della possibile insorgenza di DSA che a volte si presentano poi con comorbidità sia tra i diverse forme di DSA e con altre condizioni come disturbi comportamentali (umore e ansia) e/o ADHD.

### 5.2. Approccio teorico al problema

Le capacità motorie sono collegate a funzioni superiori anche se questo non è sempre riconosciuto come un vero e proprio percorso unidirezionale del sistema nervoso centrale. Ad esempio, il Balance-Model Treatment (Lorusso Lorusso, Parini, Bakker 2010) conferma che la capacità di leggere (esito) deriva dall'equilibrio di capacità tra emisfero destro e sinistro (livello centrale) e che il suo apprendimento avviene in relazione allo sviluppo di alcuni schemi motori (livello periferico) che costituiscono le capacità motorie grossolane (camminare a quattro zampe, sviluppo della lateralità di una mano; Tresoldi & Vio, 2003). Inoltre, altri studiosi riferiscono che gli interventi di "abilità motorie mirate" (livello periferico) possono creare una migliore circolazione di informazioni a livello neuronale su interconnessioni sia corticali che sottocorticali (livello centrale; Spezzi, 2017). Pertanto,

è facile applicare altre analogie per cui uno squilibrio tra le attività dei due emisferi (livello centrale) sarebbe la causa della dislessia (esiti a livello periferico o funzionale).

Infatti, seguendo questa teoria, sono stati identificati 3 tipi di dislessia:

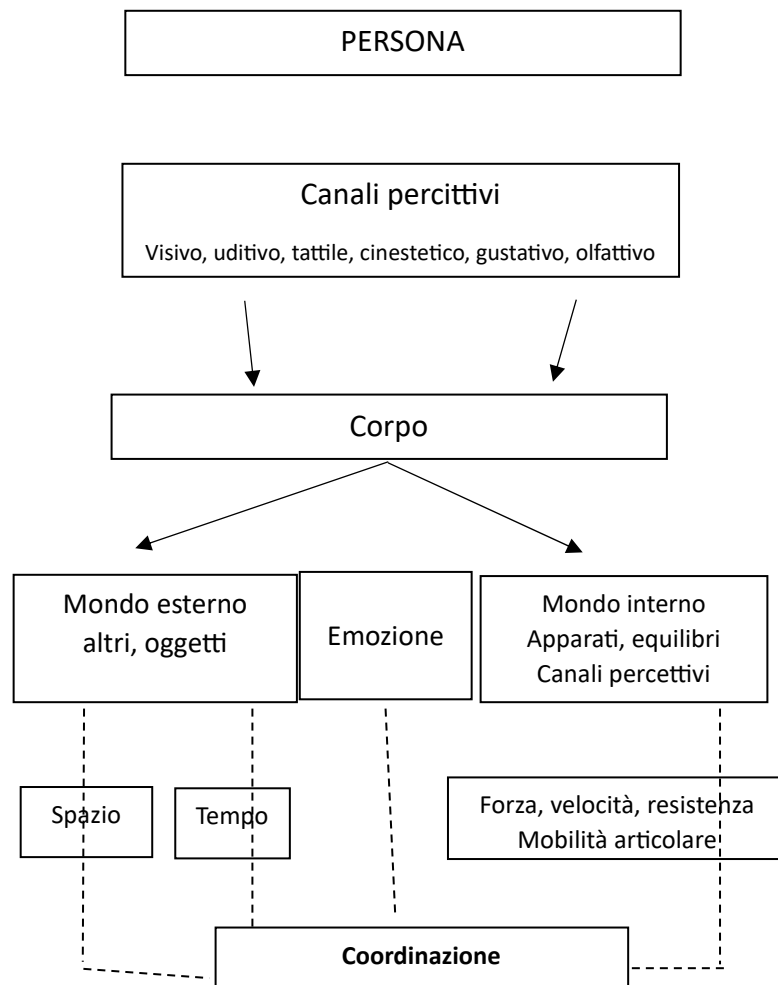
- percettiva (emisfero sinistro meno attivo): la lettura è corretta ma lenta;
- dislessia linguistica (emisfero destro meno attivo): la lettura è scorretta ma rapida;
- dislessia mista (emisferi non completamente attivi): la lettura è sia scorretta che lenta.

Sulla base di queste convinzioni, si può quindi affermare che il livello di organizzazione neuronale è allo stesso tempo uno stimolo per un movimento accurato e un recettore per le informazioni provenienti dall'esterno che di volta in volta lo arricchisce di feedback per perfezionarne gli schemi (corporei/motori e di correzione): le azioni motorie sono quindi considerate essenziali negli approcci di miglioramento dei DSA (figura 1). Le azioni coordinate coinvolgono infatti oltre una dozzina di funzioni, molte delle quali attivano proprio le competenze che sono un prerequisito per i processi di lettura-scrittura e di esecuzione di operazioni matematiche, attivando diversi distretti cerebrali che a loro volta inducono la nascita di nuove connessioni neurali.

A conferma di quanto detto in precedenza, si possono evidenziare diverse analogie tra competenza linguistica e competenza motoria (Lodi, Barbieri, Seghi, & Buiani 2014) che di fatto creano diverse sinergie (parlando si muove il corpo, leggendo si usa la coordinazione visivo-motoria mentre muovendo si evocano il linguaggio non verbale e i significati):

- sequenzialità temporale
- raggiungimento di un obiettivo
- uso di un 'vocabolario'
- intervento dell'area di Broca
- incremento indotto dall'osservazione e dalla pratica
- incremento dell'autonomia/sicurezza di azione nell'ambiente
- incremento dell'autostima
- sinergia di diversi distretti cerebrali con ampi flussi sinaptici





**Figura 1:** Interazioni tra percezione e azione negli esseri umani  
Mantovani & Albanesi, 1997

Possiamo quindi dire che muoversi è pianificare un'azione sotto forma di un'organizzazione sequenziale finalizzata per cui sembra plausibile che funzioni procedurali simili possano migliorare la capacità di affrontare compiti linguistici o matematici in quanto sono localizzate in aree cerebrali designate allo stesso scopo: come quella di Broca meglio definita come l'area del mettere in ordine (Craigheo, 2014). Infatti, pensare o osservare un movimento significa strutturare il pensiero procedurale delle azioni necessarie per raggiungere un obiettivo. Ogni movimento, dal tirare una cerniera a prendere una bottiglia dal frigorifero, una procedura specifica richiede che i fasci muscolari si contraggano e si decontraggano nella sequenza esatta a seconda dell'obiettivo da perseguire utilizzando un asse motorio-concettuale che implica la padronanza del sé corporeo e l'orientamento temporale. Non è quindi una coincidenza che i neuroni specchio siano localizzati prevalentemente nell'area del linguaggio e che si attivino quando si pensa a un movimento o lo si vede fare da altri.

### 5.3. Scopo

Lo scopo di questo lavoro è stato quello di verificare l'ipotesi secondo cui le difficoltà di apprendimento sono intrinsecamente legate alla disorganizzazione prassico-motoria.

Infatti, la verifica della contemporanea presenza di piccole o importanti disarmonie motorie e DSA può essere la prova che il corpo del bambino è governato da uno schema corporeo e motorio (Crispiani, 2011) che necessita di essere resettato.

Da ciò si potrebbe dedurre che ricostruendo questi schemi è possibile impostare forme efficaci (e precoci) di abilitazione personalizzata.

### Soggetti

Sono stati reclutati liberamente 12 studenti (8-13 anni) con diagnosi di DSA.

Dopo un colloquio individuale con i genitori dei minori, è stato ottenuto il consenso informato per coinvolgere i bambini nella sperimentazione. Nessuna procedura ha comportato forme invasive di analisi e tutti sono stati lasciati liberi di interrompere il processo in qualsiasi momento.

### Strumenti

Sono stati somministrati alcuni test (vedi Allegato A) per identificare il profilo motorio (risultato del corpo e dello schema motorio) di ciascun partecipante in relazione alle abilità oculo-manuali, alla coordinazione ritmica con salti, traslocazioni, lanci, all'equilibrio e alla lateralizzazione manuale, oculare e podalica.

Sono stati somministrati tre test per la misurazione della discalculia (Biancardi e Nicoletti, 2004), dislessia/disortografia/lettura (Sartori, Job e Tressoldi 1995; Cornoldi e Colpo, 1998) e disturbi ortografici (Angelelli et al., 2008).

In particolare, la tabella 1 mostra gli elementi che sono stati effettivamente presi in considerazione per ogni singolo test.

Contemporaneamente, è stata predisposta una tabella di esercizi motori per facilitare l'attività domestica dei bambini e registrare eventuali progressi ottenuti nel tempo (vedi Allegato B).

### Procedura

Dopo un colloquio e il relativo consenso informato da parte dei genitori, 12 alunni sono stati monitorati con i test (Tabella 1), precedentemente descritti, per il livello motorio e per l'identificazione dei DSA. Successivamente, i bambini hanno frequentato un ciclo di 20 sedute (90 minuti ciascuna) di attività fisico-sportiva condotta da un esperto di apprendimento motorio secondo i criteri chiave già esposti nel paragrafo "approccio teorico al problema". Inoltre, tutti gli studenti, in accordo e con la supervisione della famiglia, hanno eseguito i test motori indicati nella guida per gli esercizi a casa.

Test	Nome	Items	Descrizione
Calcolo	Batteria per la Discalculia Evolutiva (BDE)	<i>Conteggio da 100 a 1</i>	il bambino deve contare a voce alta da 100 a 1 più velocemente che può e facendo meno errori possibili. In questa prova vengono conteggiati il tempo e gli errori (es.: omissioni della decina, esitazione lunga, cambio di direzione, aggiunte di numeri);
		<i>Lettura di numeri</i>	il bambino deve leggere a voce alta una lista di numeri più velocemente che può e facendo meno errori possibili. In questa prova vengono conteggiati il tempo e il numero di risposte esatte.
		<i>Tabelline</i>	il bambino deve dire a voce alta la tabellina del quattro e del sette, senza esitazioni maggiori di due secondi. In questa prova viene conteggiato il numero di risposte esatte
		<i>Moltiplicazioni a mente</i>	il bambino, ascoltando la moltiplicazione a una cifra letta a voce alta dal terapeuta, deve dare la risposta entro due secondi. Vengono lette sedici moltiplicazioni. In questa prova viene conteggiato il numero di risposte esatte.
		<i>Addizioni e sottrazioni</i>	<i>a mente entro la decina</i> il bambino, ascoltando l'addizione o la sottrazione entro la decina letta a voce alta dal terapeuta, deve dare la risposta entro due secondi.
		<i>Addizioni e sottrazioni a mente sopra la decina</i>	il bambino, ascoltando l'addizione o la sottrazione sopra la decina letta a voce alta dal terapeuta, deve dare la risposta entro due secondi.
Lettura	Dislessia e della Disortografia evolutiva	<i>Prova 4</i>	il bambino deve leggere a voce alta quattro liste di parole. In questa prova vengono conteggiati il tempo e il numero di errori per ogni lista.
	Dislessia: correttezza e rapidità	<i>Lettura</i>	il bambino deve leggere a voce alta un brano adatto alla classe frequentata. In questa prova vengono conteggiati il tempo e il numero di errori
Scrittura	Diagnosi dei disturbi ortografici in età evolutiva (DDO)	<i>Scrittura</i>	il bambino deve scrivere su un foglio bianco una lista di cinquantaquattro parole dettate dal terapeuta. In questa prova vengono conteggiati gli errori ortografici commessi.

**Tabella 1.** Batteria di test somministrati

## Modulazione dell'intervento motorio: un esempio concreto

Oltre il 50% dei bambini durante il test iniziale di abilità motoria ha evidenziato incertezza nella scelta dell'occhio dominante. Episodi in cui alternavano destro e sinistro o addirittura portavano il mirino al centro del viso hanno modificato il pensiero convergente che considerava la mancanza di lateralizzazione manuale come unica causa prevalente di forme di dislessia. Un approccio globale ha cercato di trarre indicazioni sul loro funzionamento neuro-motorio proprio attraverso il "racconto dei loro movimenti". Ad esempio, in alcuni, l'occhio sinistro prevaleva sul destro senza garantire un'adeguata visione stereo, tanto che ruotavano la testa per osservare da una visione definita a "3/4".

Questo potrebbe quindi significare:

- l'emisfero destro è sovrastimolato
- il processo di dominanza emisferica è ancora disfunzionale
- questa tendenza causerà ulteriori interferenze nella gestione dei segnali visivi in arrivo.

L'intervento motorio è stato quindi modulato con attività legate all'attività sportiva del Basket (e alle forme più propedeutiche del Go-Back); a percorsi e progressi con la corda secondo il principio che ogni singola esecuzione avrebbe "nutrito" il SNC. rimodulandone le strutture e le connessioni sinaptiche.

Consapevoli che le disfunzioni visuo-motorie possono compromettere le capacità di lettura e scrittura, si è cercato di stimolare un uso accurato (e non casuale) dell'occhio di mira attraverso l'uso ripetitivo di cerbottane, bersagli, freccette adesive e giochi da uso domestico tra cui le 'pistole a clip con elastico'.

## 5.4. Risultati

Dopo 5 mesi, la ripetizione dei test proposti ha determinato un significativo miglioramento delle funzioni monitorate: calcolo, lettura, scrittura e capacità motorie.

Esaminando infatti la totalità degli item (su tutti gli studenti) proposti nelle singole funzioni le capacità di calcolo sono migliorate del 57%; scrittura del 55%, lettura del 60% e azioni motorie del 52%.

Resta utile chiarire che in termini di aderenza alla pratica fisica, la frequenza nei lavori di gruppo guidati è sempre stata elevata mentre la partecipazione individuale e spontanea al lavoro domestico con la scheda di riferimento è stata, al massimo, regolare.

## 5.5 Discussione

L'ipotesi alla base del progetto pilota era che i bambini certificati con DSA potessero ottenere miglioramenti significativi attraverso un allenamento costante e continuo secondo un criterio di stimolazione motoria mirata. Cioè, stimolando adeguatamente le funzioni chiave di lateralizzazione, coordinazione globale e oculo-manuale e orientamento spazio-temporale, influenziamo non solo le interconnessioni neurali delle aree motorie (aree 4 e 6) ma anche tutte le altre ad esse collegate grazie alle stazioni associative del cervello che regolano lo scambio di informazioni e la loro

interpretazione (Edelman, 2004). Infatti, secondo le definizioni di Piaget (1967), lo sviluppo del pensiero avviene attraverso fasi che vanno dalla percezione corporea e motoria all'astrazione ideomotoria, che ci consente di passare dal pensiero concreto a quello astratto attraverso la manipolazione e l'esperienzialità. Questo processo, certamente difficile da implementare se non con le moderne tecniche di risonanza magnetica funzionale, crea la mappatura di un sistema di catalogazione della conoscenza basato su un ordine logico e un orientamento spazio/tempo. Infatti, come sostiene Quercia (2008) anomalie posturali, disprassie e alterazioni percettive sono intrecciate e connesse ai DSA (Mahakud, 2013) e possono essere influenzate positivamente da 15 minuti di azioni cognitivo-motorie che hanno lo scopo di 'abilitare', appunto, percezione, abilità motorie, lettura, scrittura, comprensione e calcolo (Crispiani, 2001).

È, infatti, convinzione degli autori che i singoli processi di lettura, scrittura e calcolo siano analoghi a quelli di azioni motorie pianificate in un contesto in cui la dominanza cerebrale, la coordinazione occhio-mano, la tempistica di attivazione neuromuscolare sono elementi comuni modulati solo da intensità diverse a seconda delle pratiche in uscita. La loro precarietà può portare a un mancato riconoscimento dei caratteri, alla difficoltà di memorizzarne la sequenza, a un rallentamento e a un disordine nei processi di esito: ciò che accade nei DSA. Riordinare le strutture di coordinazione dei soggetti dislaterali e/o disprassici corrisponde quindi a offrire loro un'opportunità di miglioramento neuromotorio (percettivo e ideativo). I bambini del nostro campione, nel periodo dedicato alle abilità motorie, pur non seguendo alcun trattamento logopedico, hanno fatto progressi nelle aree sottostanti il lavoro scolastico grazie a input mediati dall'esercizio fisico che aveva come "organo bersaglio" la plasticità neuronale (Craighero, 2014): fenomeno "rigenerativo" scoperto anni fa da Merzenick che descrive la capacità del cervello di aumentare il numero di connessioni sinaptiche in seguito al completamento di una performance. Ciò consente di acquisire o affinare competenze che possono essere utilizzate ogni volta che è necessario: come nel caso della scrittura e della lettura che richiedono capacità visuo-motorie. Ciò collega strettamente il movimento ai processi di apprendimento e si ritiene che sia un fattore chiave da accrescere in modo ludico all'interno di un gruppo non competitivo in cui il piacere di testare diventa un vettore per aumentare la padronanza delle proprie capacità esecutive.

## **5.6. Collaborazione tra professionisti dell'istruzione e dello sport**

I DSA influenzano le capacità di lettura, scrittura e calcolo. Le persone con DSA hanno spesso difficoltà a memorizzare e manipolare le informazioni che ricevono dal mondo esterno. Questa difficoltà è stata ricondotta a diverse possibili cause sottostanti, che elencheremo rapidamente: scarsa consapevolezza fonologica (Bradley e Bryant, 1983), difficoltà visuo-percettive con coinvolgimento della via magnocellulare (Best e Demb, 1999), limitazioni nella latenza della persistenza visibile e nella transizione dalla memoria sensoriale a quella a breve termine (Stanley, 1975), potenziali deficit nell'elaborazione del segnale visivo a breve termine (Di Lollo, Hanson e McIntyre, 1983), scarsa competenza nei processi di conversione dei grafemi fonemi (Golden e Zenhausern, 1983), limitazioni nell'affollamento asimmetrico (Geiger e Lettvin, 1987), deficit attentivi (Stein e Walsh, 1997; Steinman, Steinman e Garzia, Garzia, 1998), deficit di attenzione spaziale (Facoetti e Turatto, 2000; Facoetti, Paginoni e Lo Russo, 2000; Facoetti e Molteni, 2001), deficit dei movimenti oculari (Biscaldi, Fischer e Aiple, 1994; Biscaldi, Fischer e Hartnegg, 2000); per maggiori dettagli vedi (Benso F., Stella G, Zanzurino G, 2005, la dyslexia evolutiva Vol. 2, No. 2,

maggio 2005). L'elenco fornito ci consente sia di comprendere la complessità dei DSA sia il numero e l'eterogeneità delle aree potenzialmente interessate dal disturbo.

Non solo le competenze accademiche (come lettura, scrittura e calcolo) sono interessate, ma anche molte altre aree cognitive che possono avere un impatto sulla vita quotidiana di una persona.

Diversi filoni di ricerca ci hanno permesso di scartare alcune di queste ipotesi e di convalidarne altre che sono considerate più affidabili e, soprattutto, più rappresentative della maggior parte delle persone con DSA. Ai fini di questa ricerca, una considerazione potrebbe essere ritenuta più importante delle altre: quali aree o componenti dei DSA influiscono maggiormente su una persona nello svolgimento di una specifica attività sportiva? L'eterogeneità dei profili dei DSA rende quanto meno imprudente formulare un'unica causa sottostante e di conseguenza un approccio unico, omologo e generalizzabile.

Saremo in grado, in modo cauto ed esplorativo, di ipotizzare una maggiore rilevanza dei fattori mnemonici, attentivi e visuo-percettivi nella pratica delle principali attività sportive, inclusi sia gli sport individuali che quelli di gruppo. Con riferimento alla memoria e all'attenzione, andremo a sottolineare come queste specifiche funzioni cognitive intervengano costantemente in quasi tutte le attività svolte dalle persone. Un deficit in queste aree (che per i motivi appena esposti potremmo definire globale) può portare a limitazioni, più o meno marcate, nelle attività sportive. Quando parliamo di memoria, ci riferiamo a un'area specifica della memoria e non alla memoria intesa in senso totale. In particolare, la ricerca ha evidenziato il ruolo cruciale della memoria verbale a breve termine nella genesi e nello sviluppo dei DSA. Infatti, è ben noto che la memoria di lavoro è, almeno nelle prime fasi della scolarizzazione, particolarmente importante sia nel processo di lettura, che richiede di riconoscere segni grafici, associarli a suoni corrispondenti e comporre parole, sia in tutti gli altri processi di transcodifica (ad esempio, memorizzazione stabile e successiva conversione del numero della parola nel simbolo numerico sul foglio). Per le persone con dislessia, tali processi difficilmente raggiungono un'automazione completa e completa, ma richiedono uno sforzo costante e per molti anni (a volte una vita) maggiore, nonché una maggiore spesa di tempo. Come già indicato, sia la memoria di lavoro che l'attenzione sono cruciali nella nostra vita quotidiana. Solo attraverso la loro piena efficienza siamo in grado di elaborare nuove informazioni e conservarle in modo stabile e sicuro per un uso futuro. Le informazioni elaborate non sono solo relative all'ambiente scolastico, ma anche a contesti diversi come nella pratica sportiva, a causa delle molteplici consegne/istruzioni che dovranno essere apprese nelle fasi di avvio di qualsiasi attività sportiva. Anche le difficoltà nelle aree visuo-percettive sono correlate allo sport, soprattutto in relazione alla necessità di elevata efficienza nelle capacità di coordinamento e nei movimenti complessi. Date queste difficoltà, non sempre esclusivamente scolastiche, diventa possibile ricadere/invertire la difficoltà anche sul lato psicologico. In diversi casi, le persone con ASD possono sviluppare difficoltà nei processi di socializzazione. Per contrastare e limitare l'insorgenza di tali ripercussioni psicologiche, lo sport potrebbe assumere un ruolo protettivo cruciale, essendo per sua stessa natura un'attività con molteplici benefici sia a livello fisico che mentale. Aiuta a migliorare l'umore, facilitare le capacità di socializzazione, ridurre lo stress, aumentare la resistenza fisica e sviluppare una migliore resilienza complessiva. Naturalmente, affinché questi benefici si realizzino sarà necessario approcciare l'attività sportiva nel modo corretto, tenendo conto delle caratteristiche della persona con DSA e delle possibili difficoltà legate al profilo funzionale e psicologico della persona.

Un approccio sbagliato, oltre a non essere benefico, rischierebbe ulteriormente di confermare la percezione di scarsa efficacia già sperimentata in ambito scolastico, che potrebbe ulteriormente rischiare di minare lo sviluppo armonioso del futuro adulto.

Oltre a quanto già intrapreso negli ultimi 20-30 anni in ambito scolastico, dovrebbero essere fornite raccomandazioni per l'implementazione di buone pratiche per gli allenatori.

essere inseriti anche nel contesto sportivo. A livello pratico-esemplificativo da quanto emerge dalle domande del questionario, utilizzato per ottenere informazioni in ambito DSA e sportivo, (descritto alla fine di questo testo) in merito alle difficoltà riscontrate dai bambini, forniamo alcune raccomandazioni su due diverse aree di intervento: funzionale ed emozionale/relazionale. Per la parte funzionale, si raccomandano le seguenti azioni essenziali:

- Si pone l'accento sul non sovraccaricare la memoria di lavoro verbale con molte informazioni quando si spiega l'esercizio, ma spiegandolo lentamente, un passo alla volta, e aiutando con esempi pratici o mostrando direttamente l'esercizio insieme alla spiegazione orale. Una volta spiegato, racchiudere questo esercizio in modo esaustivo all'interno di una mappa che lo rappresenti o di un elenco puntato (apprendimento multisensoriale transmodulare).
- Un tipo sequenziale di spiegazione teorica verbale dell'esercizio, ovvero illustrare la teoria di base con semplici istruzioni che si susseguono cumulativamente fino a quando le fasi dell'esercizio non vengono raggiunte globalmente.
- Un modo più utile (anche correlato allo stile di apprendimento specifico) potrebbe essere quello di mostrare l'esercizio attraverso l'azione pratica dell'istruttore che esegue l'esercizio, immagini/video, e quindi ascoltare una spiegazione orale. È noto che l'apprendimento di tipo motorio può essere appreso al meglio attraverso istruzioni che sono anche basate sul motore e solo in seguito, supportate dalla verbalizzazione sequenziale dell'esercizio (come nel punto precedente).
- Potrebbe essere utile mantenere i nomi dell'individuo sia dietro la tunica che davanti per incoraggiare l'associazione mnemonica o il rapido recupero delle informazioni durante gli allenamenti/le partite, poiché il tempo di reazione e di esecuzione sono spesso critici.
- Utilizzando tecniche di insegnamento multisensoriale come specificato in precedenza.
- Adattamento delle regole: il bambino deve essere aiutato a comprendere e seguire le regole dello sport, che possono essere semplificate o modificate in base alle sue esigenze. Ad esempio, possono essere utilizzati strumenti visivi o uditivi per facilitare la comunicazione, possono essere ridotti tempi o distanze e possono essere utilizzati materiali o attrezzature diversi.
- L'allenamento della memoria di lavoro è fondamentale; il bambino deve essere stimolato a esercitare la sua memoria di lavoro, che è la capacità di immagazzinare e manipolare informazioni a breve termine. La memoria di lavoro è importante per svolgere compiti cognitivi e motori, come il calcolo mentale, la risoluzione dei problemi e la coordinazione dei movimenti. Utilizzare giochi o esercizi che richiedono di ricordare sequenze, colori, numeri, parole, passaggi, movimenti e azioni da compiere in concomitanza con uno specifico stimolo uditivo (ad esempio, suono la campanella e corro a toccare un oggetto specifico prima di tirare in porta o dico la parola verde e l'individuo sa che è associata a fare 3 giri su se stesso e calciare la palla con la gamba sinistra. Allo stesso modo, è emerso che nello sport, come nel contesto scolastico, un ruolo fondamentale dovrebbe essere attribuito a fattori relazionali tra allenatore e atleta e tra compagni di squadra. In particolare, i dati evidenziano l'importanza di alcuni elementi che elencheremo brevemente

- Creare un ambiente di apprendimento positivo e accogliente in cui i bambini possano sentirsi liberi di sfidare se stessi e persino di commettere errori senza paura di ripercussioni negative.
- Utilizzare rinforzi positivi.
- Ricordare che esperienze divertenti e positive promuovono l'apprendimento, quindi può essere utile utilizzare relazioni, umorismo e creatività per mantenere attiva l'attenzione dei bambini e aumentare la motivazione durante l'attività sportiva.
- Stabilire obiettivi realistici (ad esempio, calibrati sulla specifica abilità raggiunta dall'individuo); il successo predispone alla ripetizione dei compiti promuovendo una maggiore efficienza.
- Utilizzare tecniche di insegnamento strutturate e ripetitive per facilitare l'apprendimento.
- Fornire un feedback chiaro, conciso e mirato sul compito senza sovraccaricarlo con troppe spiegazioni durante l'atto fisico; tali riflessioni sono meglio eseguite in un secondo momento, quando l'individuo può impegnarsi pienamente nell'ascolto con tutta la sua energia.
- Incoraggiare la condivisione delle singolarità di ogni atleta fin dall'inizio, in modo da evitare situazioni difficili legate alle proprie caratteristiche.
- Motivare ogni singolo high-flyer per ciò che ha fatto in campo.

Il supporto dell'ambiente ha un potere che non dovrebbe essere sottovalutato; il bambino deve essere incoraggiato e supportato da genitori, insegnanti, allenatori e coetanei. L'ambiente dovrebbe essere accogliente, rispettoso e inclusivo e dovrebbe valorizzare i progressi e i punti di forza dell'individuo, senza enfatizzare errori o difficoltà.

Lo sport è una delle attività più popolari e apprezzate al mondo, sia come gioco competitivo che ricreativo. Lo sport coinvolge milioni di persone di tutte le età, culture, religioni e nazionalità, ed è, quindi, un potente strumento di integrazione sociale. Tuttavia, lo sport comporta anche sfide e difficoltà, sia individuali che collettive, che richiedono l'intervento di professionisti qualificati per affrontarle. Tra queste, lo psicologo svolge un ruolo chiave, in quanto è responsabile della promozione del benessere psicologico di atleti, allenatori, dirigenti e tifosi, nonché della prevenzione e del trattamento di disturbi e problemi che possono sorgere nel contesto sportivo a causa di specifiche difficoltà individuali o relazionali. Lo psicologo collabora anche con altri professionisti, come il medico, il fisioterapista, il nutrizionista e l'allenatore atletico, per fornire cure integrate e multidisciplinari agli atleti e alle loro famiglie. Queste linee guida mirano a illustrare l'importanza del ruolo dello psicologo e di altri professionisti nel favorire l'inclusione nello sport dei bambini con DSA, attraverso una panoramica delle principali problematiche, metodologie ed esperienze che caratterizzano questa area di intervento. Ciò che rende un ambiente inclusivo è la sensibilità con cui vengono affrontate specifiche problematiche e situazioni. Sarà quindi importante formare le persone che ruotano attorno alla vita sportiva dell'individuo per fornire loro strumenti e consapevolezza di queste difficoltà. Questa esigenza e necessità sono state rilevate dai questionari di indagine somministrati agli allenatori (i questionari sono descritti più avanti), che hanno mostrato un interesse ad approfondire il "mondo dei DSA" con la consapevolezza da parte di molti di non averne una conoscenza adeguata.

Questo manuale si propone di contribuire a diffondere una cultura dello sport sano, inclusivo e solidale.

Alcune ricerche internazionali volte a studiare diverse possibili traiettorie di sviluppo nelle persone con DSA hanno evidenziato diversi possibili scenari. Una percentuale abbastanza significativa di persone tende a compensare la difficoltà specifica, sebbene permanga una minore efficienza e un maggiore dispendio di risorse attentive in compiti che richiedono l'uso delle competenze interessate



dal disturbo. Fuori dal contesto scolastico, si tende anche a scegliere sbocchi professionali in cui è possibile per la persona esercitare aree di piena efficienza, una sorta di "fuga" implicita verso isole di talento. Lo sport in tal senso va a identificarsi con tale luogo. Tale elemento diventa ancora più importante e rilevante nelle prime fasi dello sviluppo (adolescenti e giovani adulti) dove, prima ancora delle future professioni, si sperimentano. Il successo costituisce una risorsa importante e un elemento di sviluppo per le attività di resilienza e risposta allo stress.

Lo scopo principale della presente ricerca era di indagare lo stato dell'arte nella relazione tra pratica sportiva e DSA. Le risposte ai nostri questionari ci hanno permesso di evidenziare i punti di forza ma anche i limiti che ancora esistono nel mondo dello sport per quanto riguarda sia la conoscenza sia, cosa più importante, l'approccio più efficace per questi giovani atleti con stili di apprendimento diversi. A nostro avviso, i dati da noi raccolti non forniscono ancora informazioni esaustive sulle pratiche corrette.

Questa carenza può essere colmata solo attraverso successive ricerche sul campo e, come è successo nel mondo scolastico, attraverso gli sforzi congiunti di allenatori, genitori e insegnanti. Si spera che ciò possa essere replicato anche nel mondo dello sport in modo da creare sinergie fruttuose tra allenatori, tecnici, genitori e giovani atleti. Ciò non solo porterà alla creazione di modelli operativi efficaci per raggiungere il successo sportivo, ma aiuterà anche a organizzare la consapevolezza della pratica sportiva tenendo conto dei punti di forza e di debolezza dei bambini con DSA in modo da fornire protezione e sviluppo armonioso della persona.

## 5.7. Conclusioni

L'attività motoria è essenziale nello sviluppo fisico, mentale ed emotivo del bambino.

Ma è anche l'elemento fondante su cui agire per riorganizzare la funzionalità di chi ha difficoltà scolastiche.

La ripetizione di esercizi e giochi svolti dai bambini ha attivato nuovi circuiti sensomotori per rafforzare l'orientamento spazio-temporale, aumentare l'autostima (self-esteem) e l'efficacia della prassi (regolazione tonica). Ciò avrebbe potuto (non esistevano misurazioni strumentali come la risonanza magnetica funzionale) generare nuove tracce sinaptiche che il SNC ha potuto "utilizzare" per altre funzioni scolastiche. I risultati ottenuti dai bambini sono di grande conforto nell'arricchire il patrimonio di possibilità che insegnanti e famiglie possono avere a disposizione per migliorare/compensare le prestazioni legate al DSA. Sarebbe opportuno, il più presto possibile, concentrarsi su azioni volte a rafforzare la lateralizzazione, la coordinazione oculo-manuale e ad arricchire la senso-percezione (regolazione tonica muscolare). Per questo motivo è prioritario dedicarci alla formazione degli insegnanti della scuola primaria e dell'infanzia affinché possano, da un lato, acquisire quell'occhio clinico capaci di cogliere ciò che può preannunciare una potenziale difficoltà di apprendimento, e dall'altro, capaci di proporre esercizi e giochi motori che contrastino le varie forme di disprassia (Spezzi, 2015) fino a quando non si implementi l'impiego di insegnanti specializzati in scienze motorie nella scuola primaria.

Inoltre, è molto importante la collaborazione tra professionisti dell'istruzione e dello sport.

La comunicazione e il coordinamento tra insegnanti, allenatori e terapeuti sono essenziali per fornire un supporto completo ai bambini con dislessia. Fondamentale è la formazione e la consapevolezza degli adulti coinvolti nella vita dei ragazzi.

## Bibliografia

- Angelelli, P., Marinelli, C. V., Iaia, M., Notarnicola, A., Costabile, D., Judica, A., Costabile, D., Notarnicola, A., Iaia, M., & Marinelli, V. (2008). Diagnosi dei disturbi ortografici in età evolutiva.
- Erickson Barbieri, M. (2015). A scuola con corpo: motricità relazionale finalizzata al successo educativo. Il Pensiero scientifico
- Biancardi, A., & Nicoletti, C. (2004). Batteria per la Discalculia Evolutiva (BDE): Test per la diagnosi dei disturbi dell'elaborazione numerica e del calcolo in età evolutiva. Omega.
- Conferenza di consenso (2011). Disturbi specifici dell'apprendimento. Sistema nazionale per le linee guida. Atti. Iacobelli.
- Cornoldi, C., & Colpo G. (1998). Prove di Lettura MT per la Scuola Elementare. sistema operativo.
- Craighero, L. (2014). Neuroni specchio. Il Mulino.
- Crispiani, P. (2001). Pedagogia clinica. Junior.
- Crispiani, P. (2011) Dislessia come disprassia sequenziale. Junior.
- Edelman, GH (2004). Più grande del cielo. Lo straordinario dono fenomenico della coscienza. BibliotecaEinaudi.
- Lodi, D., Barbieri, M., Seghi, G., & Buiani, M. (2014). Corporeità e difficoltà di apprendimento. Motricità finalizzata al successo educativo. La Scuola.
- Lorusso, M. L., Parini, B., & Bakker, D. (2010). Hemispheric Specialisation and Dislexya. World Dyslexia Forum. Unesco.
- Mahakud, G. (2013). *Dyslexia. An introduction to reading disorder*. McGraw Hill Education.
- Mantovani, B., & Albanesi, E. (1997). *Muoversi*. Principato.
- Njiokiktjien, C., & Chiarenza, G. A. (2008). *Le disprassie dello sviluppo e i disturbi motori associati*. Suyi Publications.
- Piaget, J. (1967). *Lo sviluppo mentale del bambino*. Einaudi.
- Quercia, P. (2008). Traitement Proprioceptif et Dyslexi. Associazione AF3dys.
- Sartori, G., Job, R., & Tressoldi, P. E. (1995). *Batteria per la valutazione della dislessia e della disortografia evolutiva in età evolutiva*. Giunti OS.
- Spezzi, M. (2015). *Abilitazione motoria degli alunni con difficoltà di apprendimento*. Sette Citta.
- Spezzi, M. (2017). *Dislessia. Il potenziamento cognitivo*. Sette Citta.
- Tressoldi, P., & Vio, C. (2003). Confronto di efficacia tra trattamenti per la lettura in soggetti dislessici. *Psicologia Clinica dello sviluppo*, 7(3), 483.

**ALLEGATO A**  
**RILEVAZIONE ABILITÀ MOTORIE**

Se lancia una pallina ad un compagno posto a 9 m usa il braccio Dx Sx Se lancia una pallina ad un compagno posto a 9 m tiene avanti il piede Dx Sx
Quante volte esegue saltelli sul posto a piedi uniti nel tempo di 15": _____ Quante volte esegue saltelli sul posto a piedi divaricati nel tempo di 15": _____
Quante volte esegue saltelli sul posto a piedi uniti slanciando le braccia per fuori alto: _____ Quante volte esegue saltelli sul posto a piedi uniti slanciando le braccia per fuori alto: _____
Se trasporta una pallina da ping-pong su di una racchetta per 9m, quante volte cade? _____
Quante volte fa ribalzare una pallina da ping-pong sulla racchetta prima che gli cada? _____
Spostandosi a passi laterali per abbattere 2 birilli posti a 9m; quanto tempo impiega: _____
Se calcia per 3 volte una palla per colpire un materassino (1x2m) posto a 6 m; usa il piede Dx 1-2-3 / Sx 1-2-3 volte e lo colpisce n: _____
Se guarda da un foro con un solo occhio lo fa con Dx 1 - 2 - 3 / Sx 1 - 2 - 3 volte
Restando in equilibrio su un blocchetto di legno (4 x 6 x 12cm) per 20" quante volte appoggia a terra l'altro piede: _____
Se lancia una palla da tennis per 3 volte più lontano possibile usa il braccio Dx 1 - 2 - 3 volte / Sx 1 - 2 - 3 volte: a m: _____; a m: _____; a m: _____; Tot: _____
Spostandosi in quadrupedia (avanti) quanti sec. impiega ad abbattere un birillo posto a 6 m: _____
In quadrupedia all'indietro quanti secondi impiega ad abbattere un birillo posto a 6 m: _____

**ALLEGATO B**  
**TABELLA GUIDA PER GLI ESERCIZI A CASA**

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Età \_\_\_\_\_

Esercitazione	Giorno 1 Numero	Giorno 2 Numero	Giorno 3 Numero	Giorno 4 Numero
Con la pallina da tennis				
Lancio e riprendo con la stessa mano				
Lancio a muro e riprendo				
Lancio a terra-muro e riprendo				
Con la racchetta da Ping-Pong				
Trasporto la pallina avanti				
Trasporto la pallina all'indietro				
Palleggio ripetuto sul posto				
Trasporto la pallina mentre fa dei piccoli rimbalzi				
Trasporto la pallina mentre mi sposto lateralmente				
Palleggio a muro				
Palleggio a muro dopo che ha rimbalzato a terra				
Saltelli Braccia-Gambe				
Aprendo e chiudendo				
Gambe Avanti Dietro; Braccia Apro Chiudo				
Gambe Avanti Dietro; Braccia Alzo Abbasso				
Gambe Apro Chiudo; Braccia Alzo Abbasso				
Con la funicella				
La ruoto al mio fianco emettendo un "Tac" quando batte terra				
Cammino mentre ruoto la funicella prima al mio fianco poi scavalcandola				
Salto a piedi pari o con un piede avanti				
Salto solo sul un piede Dx o Sx o Corro saltandola				

## 6. Casi di studio ed esperienze personali

Vizziello, Emanuele (A.S.D. Running Matera)

Cicala, Anna Maria Antonietta (Associazione Sportiva Dilettantistica Sport Club Basilicata)

Ingardi, Sibilla (AID Associazione Italiana Dislessia)

Gavril, Lorana (Asociația București pentru Copii Dislexici)

Ioan, Angela (Associazione Bucuresti pentru Copii Dislexici)

### 6.1. Testimonianze di bambini, adolescenti e genitori

Nell'intricato arazzo dell'esperienza umana, il viaggio dei bambini e dei giovani adulti dislessici si dispiega con sfide e trionfi unici. Considerando le complessità di navigare in un panorama educativo spesso pieno di battute d'arresto, il potere trasformativo dello sport emerge come un faro di speranza e resilienza.

Mentre esaminiamo le testimonianze sia degli individui dislessici che dei loro genitori devoti, si dispiega una ricca narrazione di perseveranza e crescita. Attraverso le loro esperienze condivise, emerge una profonda testimonianza dell'impatto che l'impegno nello sport può avere, trascendendo la semplice attività per diventare un catalizzatore per uno sviluppo olistico.

Al di là del tradizionale successo accademico si trova un territorio in cui gli individui dislessici trovano consolazione, empowerment e un percorso verso la realizzazione del loro pieno potenziale. Attraverso la lente di queste testimonianze, scopriamo non solo i benefici tangibili di una percezione, attenzione, inibizione, memoria, pianificazione, gestione del tempo, capacità motorie migliorate, ma anche l'intangibile senso di motivazione e fiducia in se stessi che lo sport può favorire. Insieme, queste testimonianze illuminano un percorso in avanti, in cui il vero potenziale degli individui dislessici trova espressione attraverso l'effetto trasformativo della pratica sportiva.

#### Adolescenti

D.

Quando ho scoperto la dislessia, all'inizio ho pensato che ci fosse qualcosa che non andava.

Poi ho capito che imparo in modo diverso e a volte penso in modo diverso. Ma sapevo di essere bravo in matematica ed ero un bambino intelligente.

Do questo consiglio a tutti i bambini con difficoltà di apprendimento: dovrebbero praticare sport, scoprire quale sport è più adatto a loro e cercare di essere il più bravi possibile.

#### Genitore

M. D. ha superato lo stress della dislessia con l'aiuto dello sport, che ha aumentato la sua autostima e sicurezza.

Quando era bambino, amava ascoltare le storie, ma quando gli veniva chiesto di leggere, non voleva farlo. Non capivamo perché.

Sono molto orgoglioso di D. per non aver rinunciato allo sport. Ha studiato arti marziali per dieci anni ed è cintura nera di ninjutsu.

Lo sport riduce lo stress scolastico. La concentrazione richiesta durante l'allenamento può aiutare i bambini a sviluppare capacità di consapevolezza. D. ha avuto l'opportunità di socializzare con altri bambini e ha fatto amicizie con persone che condividevano i suoi interessi. Ha sviluppato competenze di vita essenziali che gli saranno utili anche in età adulta. Impegnarsi in attività fisiche regolari ha sane abitudini e relazioni positive con insegnanti, compagni di classe, amici e familiari.

## Adolescente

A. B., sesta elementare, 12 anni

Alla scuola elementare, non sapevo di essere dislessico e non capivo perché, per me, tutto ciò che riguardava la lettura e la scrittura fosse più difficile rispetto agli altri compagni di classe.

La mia fiducia in me stesso aveva iniziato a diminuire e, in qualche modo, ho dovuto accettare che ero fatto così. Quando ho scoperto di essere dislessico, mi sono sentito in qualche modo sollevato perché ora capivo di avere un cervello che funziona in modo diverso ma anche che ci sono strumenti e strategie per aiutarmi a superare questo problema.

Il fatto che io pratici il ciclismo ha aumentato significativamente la mia sicurezza e ho anche cercato di applicare strategie specifiche del ciclismo a scuola.

Quando ti poni degli obiettivi nel ciclismo e li raggiungi, che si tratti di percorrere una distanza maggiore, conquistare una collina problematica o partecipare a una competizione, quando superi queste sfide, dimostri a te stesso che puoi farcela.

Considerando che nel ciclismo sono al 3° posto nella Coppa Nazionale, ho fatto degli sforzi extra a scuola e sono finito tra i primi dieci bambini della mia classe e ho concluso la quinta elementare con un punteggio di 9,81. L'esperienza ciclistica mi ha aiutato a superare me stesso anche a scuola.

Il ciclismo ha anche un impatto positivo sul benessere, offrendo un modo eccellente per liberarsi dallo stress, entrare in contatto con la natura e fare nuove amicizie.

## Dislessia e sport – S. B., madre

A. praticava già il ciclismo quando le è stata diagnosticata la dislessia. Era generalmente sicura di sé durante le sue attività extracurricolari ma si sentiva inferiore a scuola perché non riusciva a ottenere risultati pari a quelli degli altri. Durante la seconda elementare, mi chiese di ricevere lezioni extra in modo che potesse essere "brava come gli altri bambini", oppure veniva da me e mi chiedeva di aiutarla a imparare. Lo sport le ha insegnato a cercare soluzioni e a capire che qualsiasi ostacolo può essere superato se ci si impegna di più.

## Adolescente

A.:

Ho praticato vari sport da quando avevo sei anni, come karate e danza. In terza elementare, ho scoperto di essere dislessica, il che spiegava molte difficoltà che ho incontrato a scuola. Ho continuato con la danza agonistica. Essere in una comunità in cui sentivo che tutti gli altri non dovevano leggere o scrivere era confortante e la dislessia non era un ostacolo. Dopo le lotte scolastiche con insegnanti e compagni di classe, mi sentivo disconnessa e ho trovato conforto nell'essere parte di una comunità amichevole. Nel club di danza, ho imparato a lavorare in squadra, ma soprattutto, ho imparato a vincere nel rispetto degli altri e a perdere senza vergognarmi. Ho imparato a usare le difficoltà per motivarmi ancora di più a raggiungere i miei obiettivi. Lo sport offre una pausa dalle attività scolastiche, quindi mettiamo da parte tablet, telefoni e schermi in generale e diamo priorità alla nostra salute. Per una persona dislessica, lo sport è una necessità!

## Genitore:

Crescere un bambino dislessico è un esercizio di resistenza, voler cambiare tutto ciò che non funziona nell'istruzione. È impegnativo e scopri che ogni volta che pensi di non poter gestire di più, c'è un po' di più che puoi. Ti rendi conto di avere la forza di incoraggiare tuo figlio anche quando non vedi "la luce alla fine del tunnel". Sei sicuro che tutti gli insegnanti a scuola ti conosceranno; incontrerai ostacoli e persone antipatiche a ogni svolta, ma anche individui eccezionali con il vero dono dell'insegnamento, come nei libri di Ion Creangă. Il percorso verso la conoscenza per un bambino dislessico è arduo, ma ci saranno molte gioie, come quando il nostro bambino dislessico dice qualcosa di profondamente profondo. È allora che ci rendiamo conto che tutto ha una ragione per essere come è !

### I. 24 anni - animatore

Poi è arrivata la mia prima partita di basket. Ero emozionata ma non volevo che i miei compagni di classe mi vedessero nervosa, quindi ho tenuto per me le mie emozioni. Ho giocato contro delle ragazze più alte e mi sono mossa intorno a loro, persino sotto di loro, proprio come mi allenavo durante l'allenamento.

Purtroppo abbiamo perso la partita; loro erano più brave di noi. Tuttavia, l'atmosfera era elettrizzante e i sostenitori a bordo campo (con mia madre in prima linea, che tifava e gridava "Forza, Ioana!") mi hanno dato coraggio. Alla fine, mi sono distinta come la miglior giocatrice in campo, ricevendo un trofeo e una medaglia per il miglior passaggio. Alla fine, era diverso da quando l'intera classe riusciva nelle lezioni; solo che io avevo un quaderno pieno di errori. Eravamo tutte insieme, con successi ed errori, e avevo un trofeo in più. I miei compagni di classe si sono congratulati con me e ho sentito che non ero più l'emarginata della classe.

Poi sono arrivate altre partite (con mia madre che tifava ancora in prima fila) e abbiamo iniziato a vincere. Poi sono arrivati i campi di allenamento in cui gli allenamenti erano completati da un allenamento fisico in montagna correndo. È stato fantastico stare tra i bambini; non c'era più alcuna differenza tra noi. Eravamo una squadra e il nostro allenatore era straordinario: tutti lo amavamo.

Soprattutto, ho anche partecipato a una gara di nuoto, dove ho vinto di nuovo una medaglia perché nuotavo da quando ero piccola (mio padre era un campione negli anni del college e mi ha "buttato" in piscina a due anni). Sono riuscita a superare i ragazzi a stile libero in modo che non si arrabbiassero; ho anche giocato a calcio con loro dopo.

Ripensandoci, credo che lo sport non solo mi abbia aiutato a correggere molte cose che, come persona con dislessia, mi hanno causato problemi sia dentro che fuori dalla scuola, ma mi ha anche aiutato ad acquisire sicurezza, a far parte di un gruppo, a essere vista come una vincente e, cosa più importante, mi ha insegnato ad accettare le sconfitte e a non andare nel panico. È un esercizio che è stato molto utile per tutta la mia successiva vita scolastica perché, fino a quando non ho finito il college, ho sostenuto decine e decine di esami. Quando li ho superati, ho festeggiato; quando non ci sono riuscita, ho preso un respiro profondo e ho ricominciato da zero fino a quando non ci sono riuscita. Sono grata agli allenatori, agli insegnanti di educazione fisica e ai miei genitori per avermi guidata dall'essere la ragazza che sbatteva contro le persone e i muri a una giovane donna che si gode la vita e non ha più paura delle palle, delle persone o dei muri.

## Genitore

Lo sport è sempre stato importante nella nostra famiglia e abbiamo sempre creduto che una mente e un corpo sani siano essenziali. A causa dell'esperienza di nostra figlia con la dislessia, una sfida che ci ha portato attraverso ogni possibile stato, abbiamo capito che dovevamo intraprendere una strada diversa da quella che facevano gli altri genitori e cercare di offrirle momenti in cui potesse sentirsi apprezzata. La scuola stava facendo abbastanza per incrinare la sua sicurezza, soprattutto perché, a quel tempo, in Romania non esistevano leggi sulla dislessia e, onestamente, né noi né gli insegnanti capivamo veramente cosa significasse essere dislessici.

Era evidente che da qualche parte doveva esserci una compensazione e che dovevano esserci punti di forza. Uno era lo sport. Prima il nuoto individuale, poi il basket come sport di squadra.

Sono state aggiunte attività equestri, soprattutto durante le vacanze, con uno straordinario effetto sull'equilibrio e la coordinazione.

Lo sport ha accompagnato costantemente la sua evoluzione; paradossalmente, la dislessia e l'insuccesso scolastico sono diventati un vantaggio. Mentre i suoi compagni di classe rinunciavano allo sport per eccellere accademicamente, sacrificando tutto il loro tempo libero, nostra figlia, che non puntava a voti alti, continuava le sue attività sportive, anche senza farne una professione futura. Non ne siamo del tutto sicuri, ma crediamo che, insieme alla logopedia e alle lezioni private, lo sport abbia contribuito a correggere le sue difficoltà di apprendimento (lettura, memoria, orientamento nel tempo e nello spazio, capacità di reazione e il coraggio di fare le cose a modo suo senza temere di non soddisfare gli standard).

## Genitori

Siamo Iulia e Catalin, genitori di una bambina dislessica, Ileana. Dall'età di 6-7 anni, Ileana ha iniziato a nuotare e poi a cavalcare. A quel tempo, stava anche seguendo un'intensa logopedia, ignara di ciò con cui avevamo a che fare. Il suo logopedista sospettava di dislessia, che è stata poi confermata verso la fine della seconda elementare, all'inizio della terza elementare. Successivamente, sono stati condotti test di valutazione specifici per una diagnosi precisa. Durante questi anni difficili, lo sport è diventato la sua "fuga" e il suo sostegno morale. Entrambi gli sport, sia l'equitazione che il nuoto,



sono venuti in modo naturale, su insistenza della bambina, e guardando indietro ora, non possiamo che congratularci con noi stessi per aver ascoltato i suoi desideri. Ci sono studi sull'ippoterapia, ma lo abbiamo scoperto molto più tardi, quasi per caso. E ora ci chiediamo cosa pensasse la bambina di ciò che era buono per lei. Inizialmente, ci siamo chiesti della sua ossessione per i cavalli e l'acqua. Ma abbiamo deciso di provarci e capire in seguito se fosse solo un capriccio. Non è stato così.

Ileana continua a praticare entrambi gli sport fino ad oggi a un livello di accordo. Ci sono stati anni in cui ha praticato intensamente nuoto con un allenatore, tre volte a settimana, e anche equitazione. Ogni volta, abbiamo notato differenze significative nei giorni in cui non andava in piscina o dai cavalli. Era felice, aveva un senso di benessere e, nonostante la fatica fisica, imparare, fare i compiti o altre attività cognitive era più facile per lei, con più attenzione e concentrazione. Lo sport l'ha anche aiutata a diventare più organizzata e disciplinata nelle sue attività, poiché ha incontrato difficoltà anche in questo ambito.

Molte volte ha chiesto di fare i compiti alle scuderie. Ha trascorso molto tempo con i cavalli, non solo l'ora di equitazione vera e propria. Ne abbiamo approfittato e abbiamo lavorato su alcuni esercizi con lei lì, nel gioco: l'abbiamo registrata mentre raccontava storie e abbiamo inviato le registrazioni al logopedista. Sono state le registrazioni di maggior successo; c'era una netta differenza di espressione, un filo logico di idee, derivante dal meraviglioso stato mentale in cui si trovava la bambina.

Quello che dice Ileana - "Ho un talento eccezionale e insolito per l'equitazione e il nuoto". Se passano alcuni giorni senza che lei faccia i suoi sport preferiti, la domanda arriva a ondate, "Quando andiamo a cavallo o in piscina?" È importante che gli sport non siano stati scelti da noi, i genitori, ma da lei. Altrimenti, probabilmente non sarebbero durati o non avrebbero avuto lo stesso impatto positivo su tutte le sue attività. Le sue parole possono sembrare semplici, ma per una bambina che vede di non saper leggere velocemente e correttamente, o calcolare facilmente, o ricordare ciò che ha imparato, per una bambina che ha accumulato così tanto frustrazione, questa affermazione sicura è meravigliosa. Il fatto che lei sia così brava in questi due sport le ha dato sicurezza e ha aumentato la sua autostima. Ileana ora capisce molto bene che attraverso l'allenamento e l'esercizio, può raggiungere qualsiasi cosa si prefigge. È solo questione di tempo e duro lavoro, ma niente è impossibile quando lo vuole.

## 6.2. Partecipanti e ricerca sui dati

Per comprendere meglio la situazione attuale delle persone con DSA che praticano qualsiasi tipo di sport, AID e vari partner hanno condotto un'ampia ricerca bibliografica, che ha portato alla creazione di uno strumento esplorativo basato su un questionario online. Il campione di somministrazione ha coinvolto tre diversi tipi di soggetti: allenatori, genitori e bambini/giovani adulti (di età compresa tra 12 e 30 anni). La varietà di soggetti coinvolti ha richiesto la creazione di tre diversi questionari. Il campione ha incluso 2078 partecipanti in totale, distribuiti come segue: 1427 genitori, 237 bambini e giovani adulti e 414 allenatori. I paesi da cui i partecipanti hanno risposto erano: Italia, Irlanda, Spagna e Romania.

È stato osservato un equilibrio quasi perfetto tra maschi e femmine. È stata prestata attenzione a garantire che nessuno sport fosse escluso. I questionari hanno analizzato le relazioni tra bambini con disturbi specifici dell'apprendimento e sport in 44 discipline diverse. La pratica sportiva è stata analizzata su tutta la gamma di possibili livelli di abilità (da amatoriali a professionisti).

## Questionario 1 Allenatori

Al questionario hanno partecipato 414 allenatori. La distribuzione per età variava da un minimo di 18/25 anni a un massimo di oltre 60 anni. Più della metà del campione ha dichiarato di insegnare uno sport di squadra. La maggior parte degli allenatori (circa l'80%) ha dichiarato di non avere una specifica difficoltà di apprendimento. A ogni singolo allenatore coinvolto è stato chiesto di dichiarare i propri anni di esperienza, scegliendo tra un minimo di un anno e oltre 20 anni. La maggior parte del campione si è rivelata essere allenatori in alcune discipline specifiche come: calcio gaelico, calcio, pallavolo, tennis, rugby e basket e altri Approfondendo il focus della ricerca, le prime domande riguardavano il tema di DSA e sport. Un gran numero di allenatori (circa il 40 per cento) ha riferito di avere una qualche forma di conoscenza generale sui DSA mentre un altro 55 per cento ha affermato di avere una certa conoscenza. In relazione alla formazione sul tema dei DSA, è stato notato che il 16% degli allenatori ha condotto corsi di formazione seguiti dal 2% che è informato ma non formato. La percentuale rimanente non ha fornito una risposta alla domanda posta.

Dalla formazione teorica, la ricerca è passata a esplorare le esperienze personali e pratiche degli allenatori con individui con un disturbo specifico dell'apprendimento. È emerso rapidamente che la maggior parte del campione non aveva esperienza significativa con atleti con un disturbo specifico dell'apprendimento, avendone incontrati "solo alcuni" e "occasionalmente" nella loro esperienza professionale. Il 15% del campione su questo primo punto chiave afferma di non poter fornire una risposta definitiva sul fatto di aver allenato o meno atleti con un disturbo specifico dell'apprendimento. Per quanto riguarda le domande motivazionali e tecniche, il campione da noi coinvolto tendeva a non assumere posizioni nette, collocandosi in larga misura in posizioni più modulate e possibilistiche ("forse sì" o "forse no"). Ad esempio, in relazione alla domanda sulla possibile necessità per un atleta con un disturbo specifico dell'apprendimento di impegnarsi in un allenamento personalizzato, abbiamo scoperto che il 35% del campione su questa posizione specifica seguito da percentuali simili ma inferiori di risposte in accordo parziale o in disaccordo parziale. C'erano distribuzioni simili alla domanda sulla necessità di più stress. La maggior parte degli allenatori ritiene che un atleta con un disturbo specifico dell'apprendimento possa avere meno fiducia nelle proprie capacità atletiche. Circa il 14% del campione riteneva che una persona con un disturbo specifico dell'apprendimento potesse essere più dotata negli sport rispetto ai propri coetanei con sviluppo tipico. Sulla stessa domanda, abbiamo anche scoperto che un altro 15% del campione pensava il contrario, mentre un predominante 65% delle risposte era aperto a entrambe le possibilità. Quasi identica era la distribuzione relativa a un individuo con una propensione specifica per disturbo dell'apprendimento per sport di squadra o individuali: percentuali uguali di risposte chiaramente definite (in media intorno al 15% per le risposte affermative per entrambi i tipi di sport) e percentuali elevate (non sono d'accordo ma non sono nemmeno in disaccordo, in altre parole, potrebbero essere entrambi). Analisi statistiche più approfondite eseguite tramite l'interazione tra una condizione specifica e una variabile esaminata hanno rilevato quanto segue: A. L'istruzione dell'allenatore non è significativamente correlata a nessuna delle condizioni esaminate.

B. Gli anni di esperienza dell'allenatore sono correlati in modo significativo solo in relazione alla domanda "hanno bisogno" di essere spinti/incoraggiati.

C. Una correlazione positiva tra coloro che hanno una maggiore conoscenza di disturbi specifici dell'apprendimento (dove gli allenatori hanno seguito corsi) e il riconoscimento di maggiori capacità sportive delle persone con un disturbo specifico dell'apprendimento. Questa variabile è correlata

alla presenza di risposte fornite dagli allenatori che operano sia negli sport di squadra che individuali, ma non con gli allenatori che operano solo in una delle due modalità.

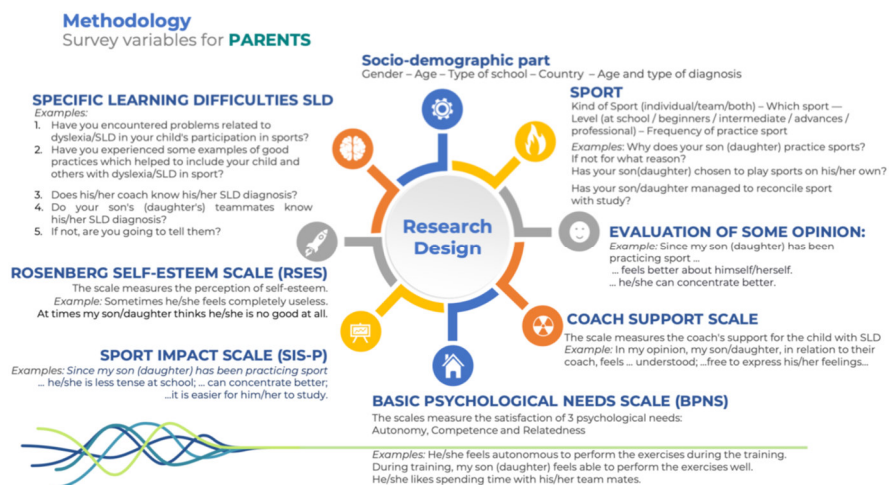
D. Le risposte alla domanda sulla necessità di programmi di allenamento personalizzati per gli individui con DSA sono inversamente correlate alla conoscenza dei DSA: non aver mai allenato un atleta con DSA è associato all'idea di una maggiore necessità di programmi di allenamento specifici.

E. Infine, si riscontra una correlazione positiva tra gli allenatori che hanno allenato persone con DSA durante la loro carriera e il riconoscimento di un maggiore talento sportivo e relazionale (sport di squadra) nei bambini/giovani con DSA. Tra i vari dati emersi, è sicuramente di maggiore interesse aver constatato che una maggiore conoscenza teorica e didattica nonché esperienziale consentirà di dare risposte più precise e significative rispetto alle domande poste.

## Questionario 2 Genitori

Similmente alla metodologia utilizzata per gli allenatori, sono state incluse diverse aree di indagine nel disegno di ricerca per i genitori. Tra queste, dati socio-demografici, tipo e livello di sport praticati, informazioni sul DSA del figlio (tipo, età della diagnosi, condivisione della propria neurodiversità con allenatori e amici, pratiche utilizzate per migliorare i livelli di inclusione negli sport, eventuali difficoltà legate allo sport), percezione dell'autostima del bambino, impatto dello sport sugli studi (ad esempio memoria e attenzione), opinioni dei genitori (ad esempio, sentirsi meglio), rapporto con l'allenatore (ad esempio, compreso, libero di esprimere i sentimenti) e livelli di soddisfazione di determinati bisogni psicologici (autonomia, competenza e parentela), vedere il diagramma sottostante (Figura 2).

**Figura 2.** Variabili del sondaggio per i genitori



Nella sezione sulle possibili interazioni tra sport e scuola, i genitori hanno segnalato una buona capacità di combinare attività sportive con lo studio, mentre il 33 per cento ha segnalato alcune difficoltà nel farlo.

I bambini che hanno praticato sport, in base a quanto riportato dai genitori, tendono a sentirsi meglio con se stessi e trovano più facile studiare.

Ciò è stato associato, sempre secondo le percezioni dei genitori, a un miglioramento delle capacità di memorizzazione (43 per cento in parte vero, 24 per cento abbastanza vero) e di concentrazione (40 per cento in parte vero e 32 per cento abbastanza vero).

La combinazione di questi effetti positivi è stata associata, secondo i questionari, a un abbassamento dei livelli di tensione nell'ambiente scolastico. Anche le capacità relazionali sembrerebbero trarre beneficio dalla pratica sportiva; il 70 per cento dei genitori afferma di aver osservato un miglioramento nei propri figli.

Quando è stato chiesto dei possibili effetti negativi (limitazioni) nello sport correlati alla presenza di un DSA, il campione di genitori si divide quasi simmetricamente, con il 43% che risponde positivamente e il restante 57% che risponde negativamente.

Più specificamente, il campione afferma difficoltà nella coordinazione motoria, comprensione immediata delle istruzioni fornite dagli allenatori (ad esempio difficoltà nel distinguere la destra dalla sinistra) e in percentuali significativamente inferiori, da una maggiore stanchezza dovuta alla relazione con l'allenatore e alla concentrazione.

Circa il 60 per cento dei genitori afferma di non aver mai visto adattamenti specifici implementati per i propri figli con DSA. Per la maggior parte dei genitori, un ruolo chiave nell'implementazione di buone pratiche dovrebbe essere ricercato dall'allenatore per seguire il tipo di sport e di squadra e il modo in cui vengono fornite le istruzioni.

Per intervenire, un allenatore dovrebbe essere informato rispetto alla presenza di qualsiasi difficoltà e, a questo proposito, i genitori dovrebbero segnalare la conoscenza del DSA del figlio/figlia.

Nel 50% dei casi, la scelta di informare o meno è dipesa dall'idea che sarebbe stato irrilevante e non avrebbe cambiato nulla (con possibili cause sottostanti diffidenza, vergogna e riluttanza del bambino a far sapere la difficoltà).

Nel rapporto con i compagni di squadra, la situazione appare diversa ma solo selettivamente per una piccola cerchia di amici che, secondo la dichiarazione dei genitori, sarebbero stati informati della presenza del DSA fin dall'inizio.

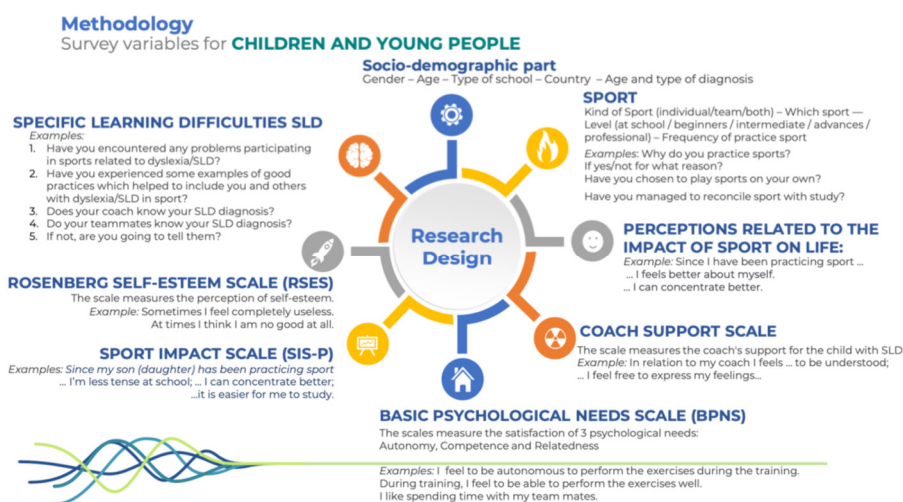
Le analisi statistiche volte a indagare gli aspetti più puramente psicologici notano che le percezioni dei genitori di bambini e ragazzi che praticano sport hanno generalmente riscontrato un livello di autostima significativamente più alto rispetto a coloro che non praticano sport.

Secondo le percezioni dei genitori, con l'aumento dei livelli di partecipazione sportiva (tranne a livello professionistico), sono aumentati: il supporto percepito dall'allenatore, la soddisfazione dei bisogni psicologici, l'autostima e l'impatto dello sport sulla vita dei bambini e dei ragazzi.

### **Questionario 3 Adolescenti**

Il questionario rivolto ad adolescenti/giovani adulti è stato sviluppato per fornire un confronto con il questionario rivolto ai genitori e ha al suo centro la stessa struttura di domande riportate nel questionario per i genitori precedentemente descritto. Il disegno della ricerca è stato articolato come mostrato nell'immagine seguente (Figura 3).

**Figura 3.** Variabili del sondaggio per bambini e giovani.



Hanno partecipato al questionario 237 adolescenti e giovani adulti, moderatamente bilanciati tra uomini e donne. La distribuzione per età del campione variava da un minimo di 12 anni a un massimo di 30 anni. Il campione era per lo più di nazionalità italiana (85,4%) e presentava una distribuzione gaussiana in termini di livello di istruzione, con una maggiore presenza di ragazzi che frequentavano la scuola secondaria. Nel campione erano presenti anche ragazzi di tutti gli anni e anche giovani lavoratori. Circa il 60 per cento del campione ha dichiarato di aver ricevuto una diagnosi di DSA entro i 10 anni. Tra coloro che hanno risposto al questionario, solo il 66 per cento praticava uno sport. Le discipline più praticate erano le seguenti: calcio, nuoto, pallavolo, basket e ginnastica. Circa il 60 per cento del campione ha dichiarato di aver praticato attività sportiva con una frequenza settimanale e circa il 50 per cento del campione ha dichiarato di praticare sport a un livello avanzato, come la partecipazione a competizioni. Osservando attentamente questi dati, tuttavia, si nota anche un elevato disimpegno nello sport da parte dei bambini con un disturbo specifico dell'apprendimento (circa 1/3 dei bambini). Tra i motivi segnalati, la mancanza di tempo, la mancanza di piacere per lo sport e la scarsa tolleranza per la competizione eccessiva. Come riportato nella legge 170/2010, in cui si fa riferimento alla possibilità di utilizzare il tempo aggiuntivo a scuola come strumento compensativo per far fronte a una maggiore lentezza nello svolgimento dei compiti o nella lettura di testi ecc., i bambini con DSA necessitano di più tempo rispetto ai loro coetanei per gli esercizi pomeridiani e i compiti, il che li porta a mancare di tempo disponibile da dedicare alla pratica sportiva. Questa ipotesi è parzialmente confermata dalla loro percezione di poter conciliare la pratica sportiva con lo studio a casa. La più alta frequenza di risposte si osserva nelle risposte "abbastanza bene (44,6%) / con qualche difficoltà (39,5%)".

Dalle risposte dei ragazzi/ragazze e dei giovani adulti, si è osservata una maggiore percezione del benessere personale, e socio-relazionale e una riduzione dell'agitazione scolastica all'aumentare della pratica sportiva, insieme a una riduzione dell'uso di smartphone e videogiochi. Per quanto riguarda la percezione delle difficoltà dovute a disturbi specifici dell'apprendimento durante la pratica sportiva, il 45,9 per cento dei partecipanti ha risposto di aver riscontrato problemi. Nello specifico, le difficoltà più espresse dai bambini durante la pratica sportiva riguardavano la pratica degli esercizi, la coordinazione motoria, la difficoltà percepita, la distinzione tra sinistra e destra e la memoria amnesica dei nomi. A livello di buone pratiche implementate dagli allenatori per ragazzi con DSA, circa il 69% del campione non percepiva che venisse prestata loro attenzione.

La rivelazione di questa caratteristica all'allenatore è avvenuta per meno della metà del campione e di questi ragazzi/ragazze, più della metà di coloro che hanno risposto ha affermato di non averla rivelata al proprio allenatore, mentre più della metà non era disposta a confidarla volontariamente al proprio allenatore e un ulteriore 35,7% stava ancora valutando se rivelarla o meno al proprio allenatore.

Da questi risultati, solo circa il 10% sarebbe favorevole a dichiararla all'allenatore. La risposta predominante del campione al non volersi esporre nel dire queste informazioni all'allenatore è stata "perché non cambierà nulla" (77,8%), mentre il 15,6% ha affermato di vergognarsi di dirlo.

Per quanto riguarda "confidarsi con il gruppo di squadra" è diventato evidente che raramente veniva detto a tutta la squadra e rivelato solo ad alcuni compagni di squadra con cui si sentivano più a loro agio, mentre non lo avrebbero detto ad altri perché si vergognavano (22,2%) o perché non si fidavano di loro (11,1%). Tali informazioni ci forniscono una prima intuizione sull'importanza di creare una base culturale appropriata anche all'interno delle attività sportive per promuovere l'inclusività e consentire ai bambini con DSA di esprimersi liberamente in un clima di gruppo più accogliente e comprensivo

Dalle analisi statistiche eseguite, è stato composto un nuovo questionario per misurare il livello di supporto da parte degli allenatori verso bambini/giovani adulti con DSA. La Basic Psychological Needs Scale (BPNS), creata da Deci e Ryan (2000), è stata utilizzata all'interno del questionario, che misura la soddisfazione di tre bisogni psicologici:

Autonomia, Competenza e Relazione.

La scala misura l'impatto psicofisico degli sport su bambini/giovani.

I bambini e i giovani che praticano sport hanno generalmente livelli significativamente più alti di autostima rispetto a coloro che non praticano sport.

### 6.3. Conclusione

A. I bambini e i ragazzi con DSA spesso non si sentono a loro agio nei contesti scolastici, dove sperimentano una maggiore frustrazione e disagio. Lo sport offre ai bambini una zona di comfort in cui possono sentirsi bene ed esprimersi, mettendoli in contesti di equipotenzialità.

B. Lo sport aiuta gli individui a esprimere appieno le proprie capacità, che sono spesso condizionate negativamente dalla bassa autostima e dalla vergogna di non essere in grado di leggere fluentemente un brano di testo o risolvere molto bene un esercizio di matematica.

C. Praticare sport può aiutare ad aumentare l'autostima.

D. Praticare sport può aiutare ad aumentare la motivazione degli studenti e a migliorare il rendimento scolastico.

E. È stato dimostrato che lo sport ha un impatto molto forte sulla vita dei bambini/ragazzi, aiutandoli a sentirsi meglio con se stessi, migliorare la memoria, essere meno tesi a scuola, essere più concentrati sui compiti, migliorare l'umore, socializzare meglio con i coetanei e trascorrere meno tempo in realtà virtuali come i videogiochi.

F. Il questionario mostra che i bambini e i ragazzi con DSA sono abbastanza bravi in diversi sport. Sembrerebbe, tuttavia, che questa capacità sia in larga misura condizionata dalla capacità dell'allenatore di comprendere e adattarsi alle caratteristiche specifiche dei singoli atleti, soprattutto in relazione alla presenza di un DSA. Questi elementi rendono particolarmente urgente e accentuano la necessità della formazione degli allenatori per calibrare meglio la loro pratica nel contesto delle attività sportive.

#### 6.4. Lezioni apprese

I bambini e gli adolescenti con dislessia che superano le loro paure e la mancanza di sicurezza attraverso lo sport offrono alcune lezioni preziose:

**Resilienza:** la loro esperienza dimostra resilienza nell'affrontare le sfide. Nonostante le difficoltà, persistono, si adattano e imparano dagli insuccessi, un'abilità di vita cruciale.

**Scoperta di sé:** praticare vari sport consente loro di esplorare e scoprire i propri punti di forza al di fuori degli ambienti accademici. Imparano in cosa eccellono e dove possono brillare, aumentando la loro autostima.

**Fiducia fisica:** gli sport forniscono una piattaforma per costruire la fiducia fisica. Padroneggiare un'abilità o eccellere in uno sport li aiuta a sentirsi più capaci e sicuri.

**Lavoro di squadra e abilità sociali:** attraverso gli sport di squadra, imparano l'importanza della collaborazione, della comunicazione e del lavoro di squadra, favorendo migliori interazioni sociali e amicizie.

**Meccanismi di adattamento:** gli sport insegnano meccanismi di adattamento. Imparano a gestire pressione, battute d'arresto e fallimenti, competenze cruciali che possono essere applicate in vari aspetti della vita.

**Identità oltre gli studi:** per coloro che potrebbero avere difficoltà accademiche a causa della dislessia, eccellere negli sport fornisce una fonte alternativa di riconoscimento e successo, plasmando la loro identità in modo positivo.

**Connessione mente-corpo:** impegnarsi in attività fisiche aiuta a rafforzare la connessione mente-corpo. Questa connessione può avere un impatto positivo sulla funzione cognitiva e sul benessere emotivo.

**Determinazione e concentrazione:** bambini e adolescenti con dislessia che hanno successo negli sport mostrano spesso alti livelli di determinazione e concentrazione, tratti benefici in tutti gli aspetti della vita.

Le loro esperienze evidenziano l'importanza di uno sviluppo olistico, in cui il successo non è limitato ai risultati accademici ma è celebrato in egual modo nei risultati fisici e personali.

## 7. Conclusioni e riflessioni finali

Morales-Belando, María T. (Universidad Católica de Murcia)

Vizziello, Emanuele (A.S.D. Running Matera)

In conclusione, dislessia, discalculia e disgrafia sono differenze di apprendimento distinte che possono avere un impatto significativo sul rendimento scolastico e sul funzionamento quotidiano degli individui. Sebbene ogni condizione presenti una serie di sfide, condividono temi comuni come difficoltà con la lettura, la scrittura e i concetti matematici. Tuttavia, con la giusta comprensione, gli adattamenti e il supporto, gli individui con queste condizioni possono raggiungere il successo nell'istruzione, sul posto di lavoro e nella società in generale.

È essenziale riconoscere che l'esperienza di ogni persona con dislessia, discalculia o disgrafia è unica e le sue capacità e sfide possono variare. Queste condizioni non sono indicative di difficoltà di apprendimento generali, ma influenzano aree di abilità specifiche, con impatti che possono variare in base a fattori ambientali e circostanze individuali. Inoltre, queste condizioni spesso si verificano insieme ad altre differenze di apprendimento o profili neurodivergenti come ADHD, autismo, disprassia e disturbi del linguaggio evolutivi.

Identificare tutte le esigenze educative è fondamentale per implementare interventi e sistemi di supporto appropriati. La terminologia utilizzata per descrivere queste condizioni può variare ed è importante rispettare le preferenze individuali quando ci si rivolge a loro.

Mentre dislessia, discalculia e disgrafia sono riconosciute come disabilità ai sensi della legislazione dell'UE e secondo la normativa di alcuni Paesi Europei, ci sono Paesi in cui i disturbi specifici dell'apprendimento sono distinti dalla disabilità, in quanto disturbi del neurosviluppo.

In generale, comprendere e accogliere le esigenze uniche degli individui con dislessia, discalculia o disgrafia è fondamentale per favorire il loro successo accademico e personale, promuovere l'inclusività e garantire pari opportunità per tutti. Avere una più forte comprensione di queste differenze di apprendimento rende più facile garantire che i bambini siano pienamente inclusi nelle attività fisiche e negli sport.

L'impegno in attività fisica e sport offre una moltitudine di vantaggi sia per la salute fisica che mentale. Dal miglioramento della forma cardiovascolare al miglioramento dell'umore e alla riduzione dello stress, la partecipazione regolare agli sport è fondamentale per il benessere generale. Gli sport sono un potente veicolo per l'inclusione sociale, abbattendo le barriere e favorendo l'inclusione di gruppi diversi. Fornendo un terreno comune per le persone provenienti da background diversi per connettersi, le attività fisiche e gli sport possono promuovere un senso di appartenenza e coesione della comunità. La partecipazione agli sport non solo migliora la forma fisica, ma coltiva anche abilità sociali essenziali come il lavoro di squadra, la comunicazione e la leadership.

Attraverso sforzi collaborativi e opportunità di crescita personale, gli sport consentono alle persone di gestire efficacemente le interazioni sociali. In sintesi, gli sport non riguardano solo l'attività fisica; sono un catalizzatore per lo sviluppo personale e sociale. Riconoscendo e sfruttando i benefici degli sport, possiamo promuovere comunità più sane e inclusive e consentire alle persone di prosperare sia dentro che fuori dal campo.