

Le attività di tipo motorio sono di fondamentale importanza per il benessere psicofisico delle persone: per i ragazzi con autismo tali attività, oltre a rappresentare una valvola di sfogo, raffigurano anche un mezzo per riabilitare alcune funzioni come la coordinazione motoria, l'autonomia psicofisica e l'accrescimento delle capacità comunicative e relazionali, accrescendone la globale percezione della propria fisicità, la presa di coscienza delle situazioni di pericolo e la capacità di assumersi le proprie responsabilità.

Gli obiettivi generali che l'attività sportiva si pone sono:

- insegnare ai ragazzi con disturbo autistico ad apprendere le tecniche utili al miglioramento delle loro performance atletiche
- aiutarli a maturare una coscienza del loro potenziale fisico e relazionale tale da agevolarli a raggiungere il loro massimo livello di integrazione sociale ed autonomia.

Gli obiettivi specifici sono invece legati all'individualità di ogni singolo utente, sulla base di una valutazione delle capacità presenti e delle potenzialità, per delineare i progressi possibili con il coinvolgimento dei tecnici e degli operatori che seguono l'attività sportiva.

L'Associazione ha attivato per un gruppo di ragazzi con disturbo dello spettro autistico, tre percorsi sportivi, gestiti da personale tecnico qualificato: **il nuoto - l'arrampicata - il canottaggio**

Il nuoto

Il nuoto è un'attività fisica completa che impegna ogni singolo muscolo del nostro corpo, migliora la coordinazione dei movimenti, incrementa la resistenza allo sforzo fisico.

L'attività coinvolge un gruppo di giovani ragazzi con l'obiettivo comune di essere protagonisti insieme in acqua. Il progetto ha integrato il lavoro rivolto all'autonomia personale, la conoscenza di un ambiente diverso, la capacità del rispetto di regole e ruoli. Il lavoro è organizzato seguendo *schemi sequenziali* con lo scopo di *raggiungere maggiore autonomia* sia all'interno dello spogliatoio che in vasca.

L'arrampicata

L'arrampicata è impiegata con persone con problematiche relazionali, per il rafforzamento dell'autonomia psicofisica e l'accrescimento delle capacità comunicative e relazionali.

L'esperienza dei risultati conseguiti hanno evidenziato come la gestualità e la tecnica di questa pratica sportiva contribuiscano in modo significativo al miglioramento della coordinazione motoria, accrescendo la globale percezione della propria fisicità, la presa di coscienza delle situazioni di pericolo e la capacità di assumersi le proprie responsabilità.

La pratica dell'arrampicata, sempre proposta e vissuta come *esperienza collettiva*, si è altresì rivelata uno strumento eccezionale per il rafforzamento nei soggetti affetti da autismo del senso di appartenenza a un gruppo. Richiede infatti un forte rapporto di fiducia con i compagni e con il proprio istruttore, oltre a presupporre la consapevolezza e il rispetto di comuni regole di comportamento, e incentivare la condivisione delle proprie sensazioni e dei propri stati d'animo.

L'Associazione Amica è stata una delle prime strutture regionali a introdurre l'arrampicata tra le attività rivolte ai propri utenti. Un piccolo gruppo di ragazzi, sotto la guida di un istruttore qualificato, si è progressivamente avvicinato alla tecnica di questa pratica sportiva, e contestualizzando, ciascuno con la propria individualità, regole, ruoli e sforzo fisico che la tecnica comporta.

Il canottaggio

L'attività di Canottaggio è al terzo anno di esperienza per un piccolo gruppo di giovani ragazzi.

Il percorso che è stato dapprima propedeutico e di conoscenza delle regole e tecniche imposte da questo sport, ha avviato un graduale inserimento nella disciplina vera e propria.

I ragazzi hanno manifestato il desiderio "mettersi alla prova" in un'attività complessa come il canottaggio. Infatti il grande coinvolgimento di regole, ruoli ed utilizzo della tecnica non sempre è stato facile. Il percorso che sarà riproposto anche quest'anno, sarà volto a consolidare e collaudare l'esperienza precedente, trasformando la fatica dovuta all'integrazione di tutte le funzioni utili per lo svolgimento di questa disciplina, in un momento gratificante e divertente.