



Autismo e Sport Onlus

L'A.S.D. Autismo e Sport Onlus nasce a Torino nel 2013 con l'obiettivo di avviare attività sportive strutturate per le persone con autismo, anche in situazioni di gravità.

Autismo e Sport identifica nella pratica sportiva organizzata, lo strumento funzionale al benessere fisico, all'acquisizione di tecniche specifiche di allenamento, alla valorizzazione delle potenzialità ed al miglioramento delle autonomie, anche di inclusione, delle persone autistiche.

Da marzo 2013 l'Associazione ha attivato lezioni di corsa aperte a tutte le persone con autismo di ogni età e gravità. I corsi si tengono nelle piste di atletica dello Stadio Primo Nebiolo di Torino, di Borgaretto e di Pinerolo.

Quello di Autismo e Sport è un approccio multidisciplinare ove le competenze tecnico-sportive e quelle psicoeducative formano un fecondo intreccio il cui obiettivo è quello di far acquisire agli atleti autistici crescenti livelli di autonomia, abilità sportiva e competenze sociali.

Il personale, specificamente formato, è costituito dal direttore tecnico Pietro Cristini, dalla psicologa Emanuela Rocci e dalle due istruttrici, Francesca Amè e Sara Fauda.

Il progetto è strutturato in base all'età ed al grado di severità del disturbo. Sono così previste varie fasce di intervento: bimbi piccoli, sino a 10 anni, adulti con grado di autismo lieve e grave. E le seguenti categorie operative: attività motoria in palestra utilizzando gli strumenti della neuropsicomotricità per i piccoli, lavori atletici su pista per gli altri come camminata (autismo grave) e corsa (autismo lieve) articolata secondo le potenzialità e caratteristiche del ragazzo.

Per ogni allievo viene predisposto un programma personalizzato di durata annuale, con verifica periodica dei progressi raggiunti, la cui esecuzione è caratterizzata dal rapporto 1:1 (un istruttore affianca un ragazzo).

I risultati acquisiti in questi anni, sono così sintetizzabili: sul piano atletico il team ha colto un generalizzato miglioramento del gesto atletico e delle varie performances con l'acquisizione di sempre maggior autonomia sulla pista di atletica con riduzione in alcuni delle stereotipie.

Sul piano comportamentale un miglioramento dell'attenzione e della concentrazione nello svolgimento dell'attività e sui movimenti del proprio corpo con riduzione della dispersione dell'attenzione, che in molti di questi atleti è frequente, essendo spesso ipersensoriali e, quindi, facilmente distraibili dai tanti stimoli esterni e interni.

Inoltre, grazie all'efficace lavoro di allenamento svolto in questi anni, gli atleti hanno potuto partecipare a competizioni sportive dilettantistiche per normoticipi. In questo, Autismo e Sport è tra le poche associazioni che si propone di **allenare gli atleti per la partecipazione ad eventi per normoticipi e non per disabili**: da qui passa la vera integrazione e l'aumento dei benefici su autostima, sicurezza, gratificazione...



Il 7 Giugno 2019 Autismo e Sport Onlus ha organizzato la prima edizione di “*Un Miglio per l’Autismo*” manifestazione sportiva non competitiva pensata come occasione di partecipazione per ragazzi autistici e runners normodotati che hanno corso sulla pista dello Stadio Nebiolo.

Gli obiettivi che Autismo e Sport Onlus si pone sono:

- insegnare ai ragazzi con disturbo autistico ad apprendere le tecniche utili al miglioramento delle loro *performances* atletiche e psico-attitudinali;
- aiutarli a maturare una coscienza delle loro capacità tale da agevolarli a raggiungere il loro massimo livello sportivo, di integrazione ed autonomia;
- utilizzare gli strumenti e le tecniche cognitivo-comportamentali per migliorare il grado di competitività, di autostima e consapevolezza degli atleti, diminuendo contemporaneamente comportamenti problema e stereotipie.

Come ben illustra il Direttore tecnico Pietro Cristini nel suo libro “*Essere corsa*” “*L’attività sportiva per i disabili mentali, oltre al beneficio fisico, affina le loro capacità quali l’autonomia, l’autosufficienza, le relazioni sociali, l’attenzione e stimola la continuità dell’impegno. L’obiettivo primario diventa quello di favorire ed accrescere, nel soggetto disabile, una maggior autostima tale da conferirgli sicurezze e motivazioni sufficienti per indurlo a credere nelle proprie potenzialità. Una sorta di farmaco invisibile proveniente dal fare sport, dal correre ed in grado di agire nel profondo, cambiando il quadro di riferimento psicologico del praticante. Innanzitutto trasmettendogli la sensazione di essere capace di muoversi in modo altro, ma comunque in grado di esprimere una sequenza di atti atletici, di relazionarsi con altri per cercare di uscire dalla propria sofferenza e disagio, rafforzando la propria autostima o, semplicemente, attivandola*”.

Il lavoro, volontaristico, del Direttore Tecnico non si esaurisce ‘in pista’, ma continua al di fuori intessendo preziosi rapporti con le Associazioni ed i Club di atletica (Borgaretto 75, Atletica Pinerolo, Vigone che corre, CorriAirasca, Atletica Valpellice, Pokerdi Bricherasio) che hanno favorito negli anni la circolazione dei nostri atleti e la loro partecipazione alle manifestazioni podistiche: CorriAirasca, TuttaDritta, StraTorino, Cross di Bricherasio, Cross della Pellerina, Maratonina di Varenne, 12 km non competitivi di Vigone, Tutti dentro lo sport di Pinerolo, Cross di Caselle...