



Modulo 1: Comprendere il valore dello sport per il recupero e la reintegrazione



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Panoramica del modulo

- Durata: circa **3-4 ore** (adattabile alle esigenze formative)
- Gruppo target: **allenatori sportivi, formatori, assistenti sociali** e professionisti che lavorano con **le vittime della tratta**
- Modalità di erogazione: **in presenza o mista**
- Metodologia: **allineamento costruttivo** : risultati di apprendimento, metodi e valutazioni sono completamente integrati
- Obiettivo: comprendere come **lo sport possa essere utilizzato come strumento di recupero, empowerment e inclusione sociale**

Obiettivi di apprendimento

Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:

1. **Riconoscere** i benefici psicologici, fisici e sociali dello sport nel recupero dai traumi.
2. **Spiega** come l'attività fisica favorisce la salute mentale e l'autostima.
3. **Identificare** i principi chiave per sessioni sportive sicure, inclusive e stimolanti.
4. **Analizzare** esempi concreti di iniziative di reinserimento basate sullo sport.
5. **Riflettere** sul proprio ruolo professionale e sulle proprie responsabilità etiche.
6. **Progettare** attività sportive semplici e basate sui traumi, su misura per le vittime di tratta

Perché lo sport è importante

Lo sport è più di un semplice esercizio fisico: è un percorso verso la guarigione e il senso di appartenenza.

Per le vittime della tratta:

- Riconnette corpo e mente dopo un trauma.
- Rafforza la fiducia in se stessi attraverso obiettivi raggiungibili.
- Incoraggia la fiducia e la cooperazione in un ambiente sicuro.
- Promuove l'inclusione sociale e il senso di comunità.

Il ruolo trasformativo dello sport nel recupero

Lo sport contribuisce contemporaneamente a:

- Guarigione psicologica: gestione delle emozioni, riduzione dell'ansia.
- Ripristino fisico: recupero della forza e della consapevolezza del corpo.
- Reintegrazione sociale: promuovere l'appartenenza, l'uguaglianza e il rispetto reciproco.

Un approccio olistico allo sport aiuta i sopravvissuti a ritrovare autonomia, dignità e speranza.



Benefici psicologici dello sport

- Aiuta i sopravvissuti a riacquistare il controllo e la capacità di agire sul proprio corpo.
- Favorisce la regolazione emotiva e riduce l'ansia e lo stress.
- Aumenta l'autostima e la sicurezza attraverso il rinforzo positivo.
- Incoraggia la consapevolezza e la concentrazione, migliorando il benessere generale.

Il movimento diventa medicina: uno spazio sicuro in cui i sopravvissuti possono sentirsi di nuovo presenti.

Esempio di caso: Yoga sensibile ai traumi (Grecia)

- Realizzato da KMOP con donne sopravvissute alla tratta.
- Sessioni delicate e non competitive due volte a settimana.

Risultati:

- Miglioramento dell'umore e della qualità del sonno.
- Meno ricordi intrusivi e flashback emotivi.
- Maggiore consapevolezza di sé e calma.

Benefici fisici dello sport

Recupera forza, coordinazione e resistenza dopo trascuratezza fisica.

Ripristina una connessione positiva con il corpo, libera da controllo o danni.

Promuove abitudini sane e attività fisica regolare.

Favorisce l'equilibrio generale della salute fisica e mentale.

Benefici sociali e comunitari

- Incoraggia il lavoro di squadra e la cooperazione.
- Crea fiducia e aiuta i sopravvissuti a riallacciare i rapporti sociali.
- Riduce l'isolamento e promuove il senso di appartenenza.
- Rafforza l'integrazione nella comunità e il rispetto reciproco.

In una squadra, i sopravvissuti imparano che il supporto e la connessione possono sostituire la paura

Esempio di caso: Futsal misto (Portogallo)

- Organizzato da una ONG locale per sostenere le donne migranti sopravvissute.
- Sessioni settimanali di futsal abbinate a discussioni informali tra pari.

Risultati:

- Maggiore fiducia in se stessi e interazione sociale.
- Creazione di reti di supporto tra i partecipanti.
- Rafforzamento della collaborazione tra ONG e società sportive.

Integrare lo sport nei percorsi di recupero e reinserimento

- Lo sport deve essere integrato in sistemi di supporto più ampi: psicologici, sociali e comunitari.
- Il successo dipende dalla collaborazione tra coach, ONG, psicologi e assistenti sociali.
- Le attività devono essere informate sui traumi, sicure e adattate alle esigenze individuali.
- Concentrarsi sul processo, non sulla performance: recupero > competizione.

Quattro principi fondamentali dello sport basato sui traumi

- Sicurezza: creare spazi sicuri a livello emotivo e fisico.
- Scelta: consentire ai sopravvissuti di controllare il proprio ritmo e il proprio livello di partecipazione.
- Empowerment: concentrarsi sui punti di forza, sui risultati e sull'autoefficacia.
- Connessione: promuovere dinamiche di gruppo positive e fiducia.

La collaborazione rende la ripresa più forte

Gli allenatori sportivi non possono agire da soli: il recupero richiede un lavoro di squadra interdisciplinare.

- Una collaborazione efficace include
- Assistenti sociali: supporto psicosociale e segnalazioni.
- Psicologi: gestione dei traumi e formazione sulla resilienza.
- ONG e centri comunitari: spazi sicuri e opportunità di integrazione.
- La comunicazione e i chiari percorsi di riferimento garantiscono la continuità delle cure.

Politiche e prove a sostegno dello sport per il recupero

Questo modulo è in linea con i principali quadri normativi europei e internazionali:

- Linee guida dell'UE sull'attività fisica: promuovere lo sport per la salute e l'inclusione.
- Piano di lavoro dell'UE per lo sport (2021-2024): evidenzia il valore sociale dello sport.
- Programma EU4Health: collegare l'attività fisica alla salute mentale.
- Campagna HealthyLifestyle4All: garantire l'accesso allo sport ai gruppi vulnerabili.
- Piano d'azione globale dell'OMS sull'attività fisica (2018-2030) – “Più persone attive per un mondo più sano”.

Riflessione: come si manifesta il recupero attraverso lo sport?

Discutere in coppia o in piccoli gruppi:

1. In che modo lo sport può offrire un senso di controllo, dignità o connessione?
2. Quali sfide potrebbero sorgere quando si ricorre allo sport con i sopravvissuti alla tratta?
3. Come possono i coach garantire la sicurezza emotiva durante una sessione?

Poi condividi un'intuizione con il gruppo.

Caso di studio: applicazione dei principi basati sul trauma

Fase 1: leggere lo scenario del caso fornito dal formatore.

Fase 2: In piccoli gruppi, discutete:

Quali bisogni mostrano i sopravvissuti?

Quale dei quattro principi (Sicurezza, Scelta, Potenziamento, Connessione) è applicabile?

Che tipo di sessione sportiva potrebbe favorire il loro recupero?

Fase 3: Condividi i punti chiave con il gruppo (riepilogo di 2 minuti per team).

Progetta la tua sessione sportiva inclusiva

Obiettivo: tradurre la teoria in pratica.

Ogni gruppo progetta un'attività breve e incentrata sul trauma, che comprende:

Un obiettivo chiaro (fisico, sociale o emotivo).

Durata e materiali necessari.

Misure di sicurezza e inclusività.

Impatto previsto sui partecipanti.

I gruppi presentano quindi la loro proposta per ottenere un feedback dai pari.

Punti chiave del Modulo 1

- Lo sport favorisce la guarigione del corpo, della mente e delle relazioni sociali.
- Per un recupero efficace è necessaria una pratica sicura e inclusiva.
- La collaborazione tra i settori garantisce una reintegrazione olistica.
- Gli allenatori sono agenti di empowerment e speranza.

Il recupero attraverso lo sport inizia quando la fiducia è più forte della paura

Ulteriori risorse per i formatori

- Piano di lavoro dell'UE per lo sport (2021-2024)
- Linee guida dell'UE sull'attività fisica (2018)
- Campagna HealthyLifestyle4All
- Programma EU4Health
- Piano d'azione globale dell'OMS sull'attività fisica (2018-2030)
- Guida elettronica e kit di strumenti RECOVER (WP4/WP5)



***Congratulazioni per
aver completato il
Modulo 1!***



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

