

**FACOLTA' DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE  
PRIMARIA MACERATA (IV ANNO – IND. PRIMARIA)**

# **EDUCAZIONE SPORTIVA**

**A.A. 2011/2012**

**PROF. PERROTTA FRANCESCO**

## **Programma del corso**

Presenza di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive;

Presenza di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti per arrivare

all'autorealizzazione;

Raggiungimento di un'autonomia di lavoro attraverso l'approfondimento

operativo e teorico di attività motorie e sportive trasferibili anche all'esterno

della scuola (lavoro-tempo libero);

Consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e

promozione alla salute;

Conoscenza della terminologia disciplinare;

Conoscenza teorica delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico e sportivo;

Conoscenza di argomenti teorici strettamente legati alla disciplina;

Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione

contingente e al regolamento tecnico;

Saper utilizzare il linguaggio non verbale come linguaggio codificato, linguaggio

creativo e come vera e propria forma di comunicazione;

Consolidare e potenziare la capacità di ritmizzazione; Consolidare e potenziare

la capacità di differenziazione spazio temporale; Consolidare e potenziare la

capacità di orientamento; Consolidare e potenziare la capacità di equilibrio in

tutte le sue forme; Consolidare e potenziare la capacità di reazione ed

anticipazione; Consolidare e potenziare la capacità di combinazione motoria;

Consolidare e potenziare la capacità di fantasia; Potenziare la mobilità

articolare; Accettare le decisioni arbitrali; Conoscere e rispettare le regole di

alcuni giochi pre-sportivi e sportivi;

Lez. Giochi di movimento iniziali sulla corsa;

Giochi di movimento sulla reazione ed anticipazione;

Lez. Giochi di movimento sulla fantasia e combinazione;

Lez. Giochi ed esercizi sulla corsa ed il saltare;

Lez. Giochi ed esercizi sull'orientamento;

Esercitazioni con Handicap visivo; Lo sport "Orienteering";

Lez. Giochi ed esercitazioni sul ritmo e sul tempo;

Lez. Giochi ed esercizi di destrezza;

Lez. Preparazione e realizzazione di un progetto sportivo per bambini.

### **Testi (A)dottati, (C)onsigliati:**

1. (A) Perrotta Francesco *Didattiche e metodologie delle attività motorie*

Edizione goliardiche 2010 » Pagine/Capitoli: capitoli scelti dal docente

2. (A) Perrotta F. *Pianeta scienze motorie* Group ellissi 2002 »

Pagine/Capitoli: capitoli scelti dal docente

3. (C) Perrotta F. *Chinesiologia* Group ellissi 2003 » Pagine/Capitoli: alcuni

capitoli per gli approfondimenti.

### **Modalità di valutazione:**

Orale.

Riassunti delle lezioni svolti dalla studentessa VITALI LUCIA.

Presentazione del programma da parte del docente e dell'importanza, da parte di noi studenti, di ideare un progetto di educazione sportiva per bambini partendo dai punti di debolezza presenti nel territorio di provenienza di ciascuno.

La fase progettuale, perciò, dovrà essere preceduta da una fase di monitoraggio del proprio territorio e di descrizione dei punti di forza e di debolezza presenti in esso.

Una volta rilevato un importante punto di debolezza, si passa all'ideazione del progetto stesso.

ESEMPIO: dopo aver rilevato il seguente bisogno (ASSENZA DELLA PISCINA COMUNALE, ESSENZIALE PER LO SVILUPPO DEL BAMBINO), lo studente lavorerà sul come costruire una piscina nel proprio territorio (inserendo le motivazioni e trattando i pedagogisti che hanno parlato dell'importanza di tale sport: infatti, quando si delinea un PROJECT WORK, bisogna sempre partire da una base bibliografica).

Una volta chiarito tale aspetto, il docente ha iniziato a descrivere alcuni aspetti essenziali per studenti che, come noi, si avvicinano ad un percorso di EDUCAZIONE SPORTIVA.

Partendo dal nome EDUCAZIONE SPORTIVA, ha chiarito che il termine EDUCAZIONE deriva dal latino *ex-ducere* e vuol dire tirar fuori. Gli educatori, perciò, hanno il compito di tirar fuori quelle che sono le potenzialità, le abilità dei propri discenti.

Ma cos'è l'ABILITA'?

L'abilità è rappresentata da un insieme di requisiti e possibilità che un soggetto ha (perciò si dissocia dalla disabilità, che invece è l'insieme di quei requisiti non posseduti da un soggetto).

Tornando, poi, al termine educazione, il professore ha spiegato che essa deve riguardare il soggetto a livello globale, nella sua interezza, perciò deve essere rivolta ad ogni aspetto della sua personalità → EDUCAZIONE OLISTICA.

A tal riguardo, nell'educazione scolastica (relativamente alla Scuola Primaria) è essenziale:

1) il ruolo dell'ambiente (un ambiente che deve essere sano, stimolante, positivo);

2) il ruolo della famiglia e un'efficace inter-relazione SCUOLA-FAMIGLIA;

3) partire dal GIOCO.

E' importante, infine, sottolineare che l'età dei bambini frequentanti la Scuola Primaria (6-11 anni) è definita ETA' DELL'ORO, in quanto molto fertile: è in quel periodo che gli educatori devono intervenire attraverso un percorso mirato.

In questa seconda lezione, il professore ha spiegato di nuovo (anche per chi era assente nella prima) come svolgere il progetto di educazione sportiva, illustrando, inoltre, il modo in cui esso doveva essere presentato, in modo che fosse stato chiaro per tutti.

In seguito ha spiegato che la prima fase di lavoro (inerente il monitoraggio del proprio territorio) sarebbe terminata la settimana seguente (così tutti avrebbero avuto tempo di completarla tranquillamente).

La seconda parte della lezione, invece, è stata dedicata alla presentazione di ogni studente e delle attività sportive svolte da ciascuno.

In questa quarta lezione il professore ha iniziato la spiegazione parlando del Comitato Italiano delle Paraolimpiadi, nato il 28 luglio 1948. Le prime vere e proprie paraolimpiadi, comunque, hanno avuto luogo a Roma nel 1960. Nel 1964, poi, a Tokyo, appare l'inno per le paraolimpiadi. Nel 1988, a Seul, per la prima volta gli atleti disabili gareggiano utilizzando gli stessi impianti delle competizioni olimpiche. In seguito, con i Giochi di Atene (2004), il numero dei partecipanti alle paraolimpiadi è aumentato moltissimo passando da 400 a circa 4000. A tal proposito, il professore, ha spiegato:

1. L'importanza della PERSONA (termine derivante dal latino e che letteralmente vuol dire maschera), vista come integrazione tra MENTE E CORPO; dunque è necessario che vengano sviluppate parallelamente: l'area cognitiva (comprendente attenzione, pensiero, memoria, apprendimento), l'area emotiva (comprendente le emozioni intese come valutazione di stimoli), l'area corporea.
- L'integrazione tra corpo e mente porta all'UNITA' PSICOFISICA.
- Goleman si focalizza sulla relazione tra area cognitiva e area emotiva, infatti parla di INTELLIGENZA EMOTIVA, distinguendo cinque abilità: Conoscenza delle proprie emozioni; Controllo emotivo; Motivazione di se stessi; Riconoscimento delle emozioni altrui; Gestione delle relazioni interpersonali.
2. L'importanza del CORPO e dello SVILUPPO PSICOMOTORIO, distinguendo il movimento (come globale, costante, integrazione tra mente e corpo) dalla coordinazione motoria (come controllo e regolazione dell'attività di movimento).
3. Una NUOVA DEFINIZIONE di HANDICAP (superato il modello menomazione - disabilità - handicap, dal 2001, grazie all'ICF - International Classification of functioning, disability and health - , la

disabilità è legata al funzionamento e alla salute, perciò non è più vista semplicemente come un handicap, una diversità).

A tal proposito, il professore ha illustrato la differenziazione tra disabilità congenita e acquisita (nella prima è più semplice affrontare gli ostacoli che la vita propone, poiché si ha sin dalla nascita) e tra deficit cognitivi primari e secondari (i secondi sono spesso collegati a limitazioni motorie).

Ma il disabile come percepisce il mondo esterno? E come il mondo esterno percepisce il disabile?

Il mondo esterno verso il disabile prova sentimenti di: pietà, indifferenza, fastidio, spirito iperpropulsivo, spirito iperprotettivo, comprensione del problema.

Il disabile verso il mondo esterno prova sentimenti di: indifferenza, fastidio, protezione, solidarietà, stimolazione.

4. I CRITERI DI CLASSIFICAZIONE e le TIPOLOGIE di DISABILITA'. Prima del 1992 la valutazione del deficit era vista secondo una classificazione medica; dopo il 1992, invece, tale valutazione viene vista come funzionale, lo stesso accade per le potenzialità motorie.

A tal riguardo, il professore ci ha illustrato alcune patologie, in particolare modo il RITARDO MENTALE, la SINDROME di DOWN e la SINDROME AUTISTICA, LA DISABILITA' VISIVA.

### RITARDO MENTALE

Criteri di classificazione:

- Q.I. > 70;
- Deficit in almeno due delle seguenti aree (comunicazione, vita in famiglia, cura della propria persona, esordio entro i 18 anni, lavoro, tempo libero, salute, sicurezza, ...);

Il Ritardo Mentale può essere Lieve, Moderato, Grave o Gravissimo e le cause sono spesso legate a fattori prenatali e ambientali.

Spesso tale patologia può essere in comorbidità con:

- Disturbi di ADHD;
- Disturbi Generalizzati dello Sviluppo (esempio Autismo);

- Disturbi di Movimenti Stereotipati;
- Ecc.

## SINDROME DI DOWN (trisomia 21)

L'incidenza di tale patologia è di 1/650 nascite.

Essi presentano caratteristiche fisiche specifiche.

I ragazzi Down stanno acquisendo sempre più un ruolo sociale attivo, sono molto aperti verso gli altri.

## SINDROME AUTISTICA

La triade autistica riguarda tre criteri:

- Relazionale;

- Comunicazionale;

- Comportamentale.

Il deficit (per essere considerato tale) deve essere legato almeno a due di questi aspetti.

Non si conoscono ancora le cause della Sindrome Autistica.

## DISABILITA' VISIVA

La Disabilità Visiva può essere:

- Congenita;

- Acquisita.

Inoltre:

- Parziale

a) "a tunnel" (assenza di visione periferica)

b) "periferica" (incapacità di vedere davanti a sé);

- Totale.

DOMANDA: Chi è ipovedente? Chi è, invece, non vedente? E la classificazione IBSA che ci detta i criteri per definire la persona ipovedente, distinguendola da quella non vedente.

## 5. Le CLASSIFICAZIONI FUNZIONALI.

### 6. L'ATLETA DISABILE.

I vantaggi dell'attività motoria e sportiva riguardano:

- Il piano cognitivo;

- Il piano fisico;

- Il piano sportivo;

- Il piano psicologico;

- Il piano socio-educativo.

I principi utili per l'apprendimento e per l'allenamento dell'atleta disabile, invece, sono:

- Il principio dell'adeguamento alle caratteristiche fisiche e psicologiche dell'allievo;

- Il principio dell'individuazione;

- Il principio della totalità;

- Il principio della solidarietà;

- Il principio della motivazione;

- Il principio dell'allenamento.

Dopo aver chiarito questi aspetti, il professore ha illustrato come avviene l'AVVIAMENTO ALL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA PER SOGGETTI CON DISABILITA' MENTALE. È importante considerare i seguenti aspetti:

- Tenere sempre presenti gli stadi di sviluppo e le differenze individuali;

- Costruire un clima di lavoro positivo;

- Specificare sempre l'obiettivo dell'attività, facilitando così la

comprensione del compito;

- Individuare informazioni rilevanti da presentare, privilegiando sempre la dimostrazione, considerando eventuali limiti nelle capacità

attentive;

- Nel metodo di insegnamento, partire sempre da attività semplici sino ad arrivare a quelle più complesse;

- Dopo l'esecuzione, fornire costantemente un feed-back immediato e specifico, per poi dirarlo in vista di un'esecuzione del gesto tecnico

sempre più autonomo;

- Ridurre progressivamente la quantità di assistenza diretta necessaria per l'apprendimento.

Secondo l'ICF, i disabili mentali presentano:

- Movimenti "non evoluti";

- Inconsistenza;

- Perseveranza;
  - Asimmetria;
  - Carenza di equilibrio dinamico;
  - Presenza di movimenti estranei;
  - Difficoltà a mantenere il ritmo nel movimento;
  - Difficoltà a controllare la forza;
  - Inappropriata programmazione del movimento.
- I metodi di apprendimento per aiutare il bambino che presenta Disabilità Mentale possono essere: strutturati e non strutturati.

Nella prima parte della quinta lezione, il professore (precisando che imparare a Muoversi è Un Gioco Da Bambini!) ha spiegato quelli che sono gli obiettivi motori, distinguendoli in: capacità senso-percettiva; schemi motori di base e posturali; capacità motorie; modalità articolatorie; abilità motorie.

### **CAPACITA' SENSO-PERCETTIVE**

Sono capacità riferite agli organi di senso; fondamentali per calibrare e coordinare il movimento.

Esse rappresentano l'insieme del rapporto sensoriale e neurologico che il soggetto instaura col proprio corpo e il mondo esterno e la relativa presa di coscienza.

Il senso del movimento è così legato a vari analizzatori: TATTILE, VESTIBOLARE, CINESTETICO, OTTICO e ACUSTICO.

Per educare alle capacità senso-percettive è necessario:

- Predisporre giochi e esercizi in cui siano stimolati o inibiti i differenziali analizzatori (giocare scalzi, su differenti basi d'appoggio, a occhi chiusi, con attrezzi e materiali di diversi pesi, misure e superfici, con stimoli e segnali di ogni tipo);
- Invitare i bambini a differenziare, riconoscere e nominare le proprie percezioni (propriocettive ed esteroceettive).

### **SCHEMI MOTORI DI BASE E POSTURALI**

I primi possono essere distinti in locomotori (movimenti nell'ambiente con tutto il corpo) e non locomotori (movimenti propulsivi e di definizione di traiettorie di oggetti).

Gli schemi motori di base sono: camminare, correre, saltare, strisciare; rotolare, appendersi, arrampicarsi, dondolare; lanciare, afferrare, colpire, schivare; mirare, tirare, equilibrarsi, parare; tenere, spingere, capovolgersi, orientarsi.

Gli schemi posturali sono riferiti al rapporto fra i segmenti corporei.

Essi sono: flettere, estendere, slanciare, elevare, abbassare; ruotare, circondurre; addurre, abburre; oscillare, inclinare.

L'educazione e lo sviluppo degli schemi motori passa attraverso la loro esecuzione in rapporto a cambiamenti e combinazioni di variabili e varianti di tipo spaziale, temporale, quantitativo, qualitativo e tattico relativamente a elementi esterni o al proprio corpo.

#### VARIABILE e VARIANTI:

SPAZIALE: avanti/dietro, vicino/lontano, dentro/fuori, sopra/sotto, alto/basso; TEMPORALE: prima/dopo/contemporaneamente veloce/lento;

QUANTITATIVO: tanto/poco tutto/in parte;

QUALITATIVO: pesante/leggero duro/morbido ruvido/liscio forte/piano;

TATTICO: fintare, smarcarsi, anticipare, mancare.

#### ELEMENTI ESTERNI:

Persone o gruppi – Oggetti – Linee – Colori – Ostacoli – Spazi – Direzioni – Segnali – Ritmi – Tempi – Intervalli, ecc.

Per educare agli schemi motori di base e posturali è necessario sperimentare, invitare i bambini a controllare ed eventualmente modificare il proprio movimento, proporre situazioni-gioco sempre più complesse.

#### CAPACITA' MOTORIE

Sono presupposti per la produzione di azioni e movimenti consapevoli. Ciascun individuo esprime atti motori efficaci e complessi in base al proprio livello di sviluppo.

Le capacità motorie possono essere:

CONDIZIONALI → forza, resistenza, rapidità;

COORDINATIVE → apprendimento, adattamento, controllo (Generali);  
combinazione, equilibrio, orientamento, differenziazione, anticipazione, fantasia (Speciali).

#### MOBILITA' ARTICOLARE

Capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza, al limite dell'escursione fisiologica individuale consentita.

#### ABILITA' MOTORIE

Azioni consolidate e automatizzate in genere riferite a giochi sportivi (esempio sciare, palleggiare, nuotare, ecc.).

Nella seconda parte della lezione, il professore ha spiegato l'importante relazione che si instaura tra EDUCAZIONE MOTORIA e ALIMENTAZIONE in età scolare.

Essenziale è mantenere una sana alimentazione e svolgere attività fisica. L'organismo è infatti una macchina biochimica che consuma carburante. Anche se in totale inattività, il corpo umano impiega comunque energia per il funzionamento di organi e apparati, per il mantenimento della temperatura corporea, per il continuo ricambio delle cellule che si rinnovano. Il fabbisogno alimentare, perciò, è la somma dei nutrienti necessari contenuti nel cibo, capaci di assicurare all'organismo uno stato di salute ottimale e di assicurare al bambino un accrescimento corrispondente al suo potenziale genetico ed alla sua età.

L'accrescimento non è un semplice aumento delle dimensioni corporee. Esso comporta modificazioni biochimiche e trasformazioni metaboliche necessarie all'organismo per svolgere e mantenere ogni attività vitale. Il metabolismo invece è l'insieme delle trasformazioni di materia e di energia che si compiono negli organismi viventi.

Le sostanze nutritive sono: carboidrati o zuccheri, proteine (costituite da aminoacidi essenziali e non, cioè non sintetizzabili dall'organismo e sintetizzabili), lipidi o grassi. In più sono indispensabili per la crescita anche l'acqua, i sali minerali (sodio, potassio, zinco, ferro), le vitamine (liposolubili – A, D, E, K – e idrosolubili – C e complesso B –) e gli oligoelementi.

La sesta lezione è iniziata con una spiegazione da parte del professore di come può essere definita la motivazione:

- 1) Come una spinta, una forza che mobilita o inibisce una persona;
- 2) Come un processo che garantisce una continuità negli impegni presi;
- 3) Come l'insieme dei fattori che promuovono l'attività del soggetto, orientandola verso certe mete e consentendole di prolungarsi qualora tali mete non vengano raggiunte immediatamente.

In generale, quindi, la motivazione è un MOTORE INTERNO che lavora quando il soggetto vuole raggiungere degli obiettivi prefissati e determina dei comportamenti che possono modificare l'ambiente di lavoro o di svago.

In ambito sportivo ci chiediamo:

- ➔ Perché alcuni ragazzi praticano sport e altri no? Perché i ragazzi preferiscono questo sport rispetto agli altri?
- ➔ Perché alcuni ragazzi abbandonano lo sport che hanno praticato per molti anni?

- ➔ Se noti che un tuo atleta si impegna poco, come capirlo e come fare ad entrare in relazione con lui?

- ➔ Come agire sulla scarsa motivazione?

Ecco quali sono i motivi che condizionano il comportamento umano: avere successo, sentirsi accettati, avere potere, aumentare l'autostima, dare un senso di eccitazione alla solita routine, migliorare, incanalare o sfogare l'aggressività.

Attraverso diverse ricerche, si è capito che anche la scelta di fare sport dipende da questi fattori e soprattutto da tre di essi: la ricerca di un gruppo di riferimento con la necessità di sentirsi accettati, essere migliori o sentirsi tali, aumentare l'adrenalina e lo stato di eccitazione, in quanto la routine annoia.

Risulta interessante notare che gli studi e ricerche sono state fatte in diverse squadre sia di adulti che di bambini e quindi queste motivazioni sono comuni: non c'è differenza di età, sesso, o sistema culturale.

Riassumendo, perché si decide di fare sport?

Per cercare un ambiente diverso dal solito, per socializzare, per un benessere

fisico, per la necessità di stare in movimento, per interesse verso la pratica agonistica, per il desiderio di entrare in competizione, per pressioni familiari,

per puro e semplice divertimento, per auto-realizzarsi attraverso i successi sportivi.

Il CONI ha suddiviso le motivazioni in tre grandi gruppi:

- psicofisiche (sete, fame, sonno, bisogno di manipolare, di esplorare, necessità di cercare continui stimoli);

- psicodinamiche (gratificazione della pulsione sessuale e aggressiva);

- psicosociali (espressione di opinioni, valori, denaro, necessità di esprimere propri pensieri e sentimenti).

A tal proposito Maslow ha creato una piramide dove i bisogni primari sono alla base, e quando sono soddisfatti si passa al bisogno superiore.

Per capire bene il significato della motivazione e soprattutto cosa spinge i nostri ragazzi a determinate scelte, dobbiamo rifarci ad alcune delle teorie più

importanti su tale argomento:

TEORIA DELLA MOTIVAZIONE (DECI) secondo cui due sono i motivi primari che portano il soggetto a svolgere un'attività sportiva, e cioè la competenza e l'autodeterminazione.

A partire da tali motivi primari, si possono sviluppare motivi secondari: potere, divertimento, individuazione, conoscenza, salute, appartenenza.

Tali motivi possono variare a seconda dell'inclinazione e del carattere di ognuno di noi; e per poter aiutare i nostri bambini dobbiamo avere ben chiari

questi motivi.

Capirli significa, poi, avere in mente su quali leve poter lavorare per stimolarli, per sgridarli, per aiutarli a migliorare.

La motivazione può essere suddivisa in:

- INTRINSECA (fondata sui motivi primari, non viene modulata da rinforzi esterni, il soggetto si sente competente, autonomo e libero di giocare);

- ESTRINSECA (l'attività sportiva non è fonte di gioia ma è considerata

solo un mezzo per raggiungere un altro fine. In questo caso la

direzione e l'intensità della motivazione vengono condizionate da rinforzi esterni. È importante prestare attenzione, in quanto l'interesse per l'attività potrebbe calare una volta ottenuti gli obiettivi sportivi prefissati o in mancanza di rinforzi esterni).

Perciò i bambini che hanno una motivazione intrinseca provano piacere nel giocare, danno tutto sempre senza risparmiarsi, sono inclini al miglioramento e a raggiungere il successo. Essi non hanno bisogno di un allenatore troppo esigente, in quanto già sono molto critici con se stessi. I bambini che hanno una motivazione estrinseca, invece, sono gli atleti normalmente più fragili perché dipendono dal giudizio degli altri. Essi praticano sport perché è uno strumento per ottenere delle conferme sul proprio ruolo, sul proprio valore. Devono essere continuamente stimolati, non sono costanti nell'impegno e neanche nel rendimento.

IL GOAL SETTING è una delle tecniche motivazionali più utilizzate. Consiste nel costruire e fissare una serie di obiettivi ben formati e strutturati. Avere ben chiaro ciò aumenta notevolmente la possibilità di avere successo e permette ai ragazzi di avere un quadro ben preciso di ciò che devono fare e di ciò che hanno già fatto. Martens distingue gli obiettivi in orientati al risultato (la valutazione è semplicemente basata sull'esito finale) e al rendimento (viene sottolineato il miglioramento personale, il processo di apprendimento e le capacità indipendentemente dal risultato).

C'è poi un'altra importante suddivisione da fare per capire su che tipi di obiettivi lavorare per migliorare e tenere alta la motivazione: soggettivi (divertimento, gioco, mantenersi in forma), generali (voglia e aspirazione a vincere, far parte di un determinato gruppo o squadra), specifici (aumentare la percentuale di battute giuste, migliorare la tecnica del calcio piazzato nel rugby).

Unendo queste due classificazioni si è arrivati a concludere che gli obiettivi che hanno un effetto benefico e che sono più efficaci sono quelli SPECIFICI ORIENTATI AL RENDIMENTO.

Un obiettivo è efficace se è:

➔ REALISTICO (deve rappresentare una sfida ma non un'utopia);

➔ MISURABILE;

➔ ESPlicito;

➔ PROPRIO;

➔ INDIVIDUALIZZATO;

➔ FORMULATO POSITIVAMENTE;

➔ DEVE ESSERE SUDDIVISO IN BREVE, MEDIO E LUNGO TERMINE;

➔ DIFFERENZIATO A SECONDA SE E' ORIENTATO ALLA GARA O

ALL'ALLENAMENTO;

➔ ORIENTATO AL RENDIMENTO;

➔ ECOLOGICO;

➔ SCRITTO.

La SELF-EFFICACY è riferita a QUANTO pensiamo di essere efficaci nell'esercizio della nostra professione e nello svolgimento del nostro sport. Bisogna prestare attenzione perché non sempre il nostro senso di competenza corrisponde alla realtà delle esperienze vissute.

Fondamentale è il ruolo dei genitori, i quali, però, non sempre tengono conto dei bisogni del bambino (a volte cercano solo di sopperire a delle mancanze o a delle frustrazioni che hanno avuto nella loro infanzia). Dobbiamo ricordare ai genitori che i loro figli non sono "fotocopie" rimpicciolite di loro stessi ... potrebbero avere sogni, desideri, capacità e inclinazioni totalmente diversi.

Ma quali sono invece i fattori che portano al non apprezzare più la pratica sportiva e al suo successivo abbandono?

Noia, monotonia e routine, ansia e depressione, poca speranza nei risultati e nei possibili miglioramenti, grave o ripetuto infortunio, fallimenti continui, cambiamenti di abitudini, crescita e cambio di gruppo e di riferimento, risultati già raggiunti, affaticamento mentale e fisico.

Questo è il cosiddetto DROP-OUT, ma legato ad esso dobbiamo anche ricordare il BURN-OUT (sovrallenamento dato da allenamenti troppo pesanti, stress prolungato, anche a causa di gare importanti o finali, che possono portare il

ragazzo a vedere lo sport non più come un piacere ma solo come un dovere (troppo impegnativo).

Quali possono essere, allora, le strategie per aumentare la motivazione e l'autostima?

- ➔ Ricordare al bambino dei successi sportivi precedenti e su come era soddisfatto di tale successo;
- ➔ Concedere un rinforzo positivo ogni volta che si raggiunge un obiettivo;
- ➔ Non paragonare i nostri atleti all'altra squadra, bensì considerare i loro pregi in assoluto;

➔ Ricordare ai ragazzi il PERCHÉ sono lì;

➔ Rendere visibile ai ragazzi che abbiamo fiducia e stima in TUTTI loro;

➔ Non basare mai il commento alla partita con premi e punizioni, dare un'idea generale delle cose positive avvenute e poi in allenamento lavorare su quelle negative per poterle migliorare;

➔ Adattare gli esercizi e le loro difficoltà alle qualità degli atleti;

➔ Modificare sempre le situazioni ambientali e gli stimoli;

➔ Non dare ai atleti il tempo di ANNUIARSÌ;

➔ Utilizzare una parte di allenamento per il gioco libero, senza valutazioni dell'allenatore;

➔ Permettere agli atleti di partecipare attivamente all'organizzazione dell'allenamento;

➔ Favorire l'affiatamento e l'incoraggiamento spontaneo all'interno della squadra.

Tantissime sono poi le teorie che hanno cercato di dare una spiegazione allo stato d'animo degli atleti prima di una prestazione sportiva. Possiamo distinguere così un'ansia di tratto (stato emotivo transitorio contraddistinto da un senso di angoscia, di oppressione, timore e tensione legati a un evento o in prossimità di situazioni fuori dalla norma) da un'ansia di stato (predisposizione soggettiva stabile, non specifica e duratura che porta a percepire alcuni stimoli ambientali come potenzialmente pericolosi).

Vi è, inoltre, l'arousal, cioè lo stato di attivazione fisiologica e psicologica di un soggetto che varia fra due poli rappresentati dal sonno e da un'intensa agitazione.

Nella seconda parte della lezione, il professore ha spiegato la presenza di una Carta dei diritti delle bambine e dei bambini nello sport: Carta ideata dal Comitato UISP del Trentino.

Le parole di riferimento essenziali per svolgere tale progetto sono state: partecipazione, percorso, coinvolgimento, insieme, ascolto, condivisione, confronto.

I tre punti chiave su cui ci si è basati durante tutto il percorso sono stati:

1. Coinvolgere i bambini nel processo di definizione di alcune aree relative ai loro diritti nello sport;

2. Mettere in relazione i diritti nello sport con i diritti generali del bambino;
3. Collegare i diritti ai comportamenti educativi degli adulti inserendo esempi che consentano di comprendere facilmente quali approcci didattici rispettino i diritti dei bambini.

Il primo passo del percorso è avvenuto attraverso la raccolta di idee tramite somministrazione di questionari a bambini di gruppi sportivi e scuole. Le domande del questionario erano:

- 1) Faccio sport perché ...;
- 2) Vorrei un allenatore ...;
- 3) Mentre gioco/faccio sport (da solo o con gli amici) i miei genitori dovrebbero/non dovrebbero ...;
- 4) Se potessi creare il mio mondo dello sport ideale lo vorrei così ...

Risposte:

- 1) ... posso divertirmi e trovare nuovi amici, si sta bene e si gioca, è divertente, mi piace e tifi, ecc.;
- 2) ... gentile, umoristico e divertente, sorridente, giusto, severo ma che insegna bene, ecc.;
- 3) ... guardarmi e divertirsi, guardarmi ma non parlare, restare a casa, essere sicuri che non sono in pericolo, ecc.;

4) ... vorrei che il calcio fosse più normale, senza punti così nessuno si vanta, pieno di giochi ma senza imbrogli, pulito, senza doping, ecc.

Dopo la rielaborazione dei questionari, una discussione/giochi e attività con i bambini, si è passati ad elaborare quattro aree di diritto:

- DIRITTO ALLA LENTEZZA E ALLA VELOCITA' ... INSIEME NELLO STESSO TEMPO E NELLO STESSO GIOCO (ogni bambino deve poter stare bene, senza sentirsi umiliato, vincere, perdere, conoscere il proprio corpo, imparare dai propri errori);
- DIRITTO A PARTECIPARE ALLA VITA DELLA SOCIETA' SPORTIVA E ALLA PROGETTAZIONE DELLE ATTIVITA';
- DIRITTO A RAPPORTARSI CON ADULTI COMPETENTI, SENSIBILI E SINCERI (che non pensino solo a vincere);
- DIRITTO AI VANTAGGI (tempo per sé, non essere sempre stimolati, a rischiare, avere fiducia in sé, diritto alla bravura, diritto di non essere presi in giro).

L'allenatore (come l'insegnante) ha il compito di guardare al benessere psico-fisico dell'allievo, trattare ognuno come individuo a sé, allenare al piacere, gratificare, incoraggiare, rendere l'allievo un protagonista ATTIVO del proprio apprendimento (attraverso il sapere, saper fare e saper essere, cioè sapere autocostruirsi).

Le fasi di una corretta lezione di educazione sportiva sono le seguenti:

- Introduttiva;
- Percettiva (fissando dei riferimenti);
- Tecnica (dando dei traguardi semplici e adeguati, valutando disagi, paure, ansie, problemi e cercando situazioni facilitanti l'apprendimento);
- Personalizzazione;
- Stabilizzazione.

In questa lezione il professore ha spiegato in particolar modo le CAPACITA' COORDINATIVE.

Le capacità coordinative sono capacità che ci permettono di svolgere un qualsiasi movimento, semplice o complesso che sia, più aderente possibile all'esatta immagine motoria elaborata dal cervello; cioè permettere la perfetta cooperazione dei vari gruppi muscolari al fine di ottenere una sequenza fluida, nonché la precisione del movimento mediante i riflessi, evitando qualsiasi sforzo muscolare inutile.

Una buona coordinazione è quella che consente di rendere il più aderente possibile un atto motorio al suo stesso schema mentale e, quanto più chiaro risulta quest'ultimo, maggiore sarà la capacità di controllo e regolazione del movimento.

Le capacità coordinative possono essere suddivise in:

- 1) GENERALI (di apprendimento motorio, di controllo motorio, di adattamento e trasformazione dei movimenti);
- 2) SPECIALI (coordinazione oculo-motoria globale, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalicca, coordinazione fine delle mani, capacità di combinazione o dissociazione motoria, equilibrio statico e dinamico, lateralizzazione, capacità di organizzazione motoria spaziale, capacità di organizzazione temporale).

#### COORDINAZIONE OCULO-MOTORIA GLOBALE

Richiede un controllo visivo continuo ed un adattamento della motricità globale allo spazio in condizione statica e in movimento.

Esempio: camminare o correre in mezzo a piccoli attrezzi sparsi in tutta la palestra senza toccarli.

Presuppone lo sviluppo dell'attenzione visiva e della rapidità di reazione.

#### COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA

Richiede un controllo visivo continuo e un adattamento della motricità dell'arto superiore o inferiore allo spazio statico o in movimento.

Il corpo intero non si sposta molto, serve da supporto alla motricità dell'arto.

È un'attività più complessa rispetto a quella oculo-motoria globale, che la prepara e la sostiene.

Esempi: lanci di precisione di palle di diverse dimensioni e materiali, palleggi, ricezione, colpire bersagli, calciare una palla in porta, fare uno slalom.

#### COORDINAZIONE FINE DELLE MANI

Richiede l'uso differenziato e la presa di coscienza delle dita.

Sviluppa agilità e precisione.

Esempi: opporre il pollice alle altre dita, arrotondare un filo su un rocchetto, fare e distare nodi, ritagliare, costruire delle forme con degli stecchini, cucire, ecc.

#### CAPACITA' DI COMBINAZIONE O DISSOCIAZIONE MOTORIA

Capacità di collegare in una struttura motoria unitaria e coerente più forme autonome e parziali di movimento, che si possono presentare in successione temporale, o anche simultaneamente.

Esempio: assunzione di posture fra loro concatenate, oppure aprire le gambe, chiudo, due saltelli a piedi uniti e una capriola, oppure saltellare su un piede mentre si palleggia.

#### EQUILIBRIO

È il risultato dell'adattamento neuro-motorio alla necessità della posizione eretta e dipende dall'insieme delle reazioni tonico-posturali alla forza di gravità.

I riflessi dell'equilibrio sono determinati dalle informazioni provenienti da tre fonti sensitive: plantari, propriocettive e vestibolari (legate alla posizione del capo).

L'uso del canale visivo rafforza l'equilibrio.

Si realizza in situazione statica, dinamica o statico-dinamica in volo.

Favorisce l'autocorrezione, la concentrazione, lo schema corporeo.

Viene stimolato in modo progressivo attraverso: la riduzione della base d'appoggio, l'innalzamento di essa, le rotazioni veloci attorno agli assi corporei, l'azione di forze esterne che tendono a disturbare l'esecuzione.

## LATERALITA'

È determinata dalla dominanza di un emisfero cerebrale nell'iniziare, nell'organizzare ed eseguire l'atto motorio.

Si stabilisce in modo definitivo a 6/7 anni (a 2/3 anni è fluttuante anche se già una mano domina sull'altra).

Non è solo manuale ma anche visiva, podalica, uditiva e non sempre coincidono.

Sembra che la prima a comparire sia quella uditiva.

Come educare la lateralità?

Favorendo la consapevolezza delle diverse parti del corpo e la strutturazione corporea;

Stimolando la conoscenza dei concetti topologici;

Favorendo la distinzione della destra e della sinistra.

Esempi:

- Tre lanci di precisione di una pallina dentro un canestro (per gli arti superiori);
- Tre tiri a rete di un pallone (per gli arti inferiori).

## CAPACITA' DI ORGANIZZAZIONE MOTORIA SPAZIALE

Presuppone due aspetti: lo spazio come significante nella comunicazione non verbale, lo spazio come risultante dell'attività senso-motoria, percettiva e rappresentativa.

Implica la capacità di valutare le distanze, discriminare le forme, le dimensioni, individuare i rapporti topologici ed euclidei.

Tali capacità derivano da attività di esplorazione finalizzate sullo spazio e dipendono da operazioni pratiche e mentali: riproduzione di modelli, rappresentazioni di trasformazioni nello spazio, conoscenza della forma mediante il tatto.

## NOZIONI SPAZIALI TOPOLOGIA

La capacità di organizzazione motoria nello spazio presuppone l'acquisizione dei concetti topologici che permettono al bambino di orientare se stesso nello spazio rispetto agli oggetti e agli altri (davanti, dietro, al di sotto, al di sopra,

di fianco, vicino, lontano, lungo a, attorno a, in mezzo, dentro, fuori, alto, basso).

#### VALUTAZIONE DELLE DIMENSIONI E DELLE DISTANZE

Esempio costruire una fila di mattoni equidistanti fra di loro, in ordine crescente e decrescente.

#### ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE E MEMORIA VISIVA

Esempio inventare una traiettoria e ricordarsela, entrando in tutti i cerchi senza dimenticarne e senza andare due volte nello stesso; provare tutte le combinazioni possibili.

#### RAPPRESENTAZIONE GRAFICA

La trascrizione grafica simbolizza l'orientamento spaziale e prepara la capacità di rappresentazione logica.

#### CAPACITA' DI ORGANIZZAZIONE TEMPORALE

Capacità di dare un ordine e una successione temporale ai processi motori, collegandoli fra di loro fino a farli diventare un atto motorio unico e finalizzato. Lo svolgimento temporale si struttura nella dimensione del prima, dopo, veloce, lento, simultaneo.

Bisogna distinguere due aspetti della temporalità: espressione del tempo (dipende dalle caratteristiche emotive e toniche del bambino), rappresentazione del tempo (dipende dalle caratteristiche cognitive).