



CENTRO CONI
ORIENTAMENTO E AVVIAMENTO
ALLO SPORT

per Gioco, per Sport.

CENTRO CONI ORIENTAMENTO E AVVIAMENTO ALLO SPORT GUIDA DIDATTICA PER I TECNICI IMPEGNATI NEI CENTRI

Introduzione del Presidente	pag. 3
Premessa	5
Il Progetto	9
I linguaggi del gioco. Comunicare per entusiasmare	11
PER GIOCO PER SPORT	20
• Educare giocando	20
• Giocare con gli Sport	24
DAL GIOCO ALLO SPORT	62
• Movimento, gioco e sport	62
• Dal gioco all'apprendimento tecnico	63
• La multisportività	67
EDUCARE AD ALIMENTARSI	70
• Educare, attraverso il gioco, ad una corretta alimentazione	70
STRATEGIE PER L'INCLUSIONE	79
• Variabili di tutti i giochi per l'inclusione	84
VALUTARE L'EFFICIENZA MOTORIA	106
• Test valutativi di efficienza motoria suddivisi per fasce d'età	106
• Trasferire il talento attraverso l'arricchimento delle esperienze in età giovanile	112
Conclusioni	114
Bibliografia	115

L'INTRODUZIONE DEL PRESIDENTE

Promuovere una nuova cultura sportiva per contribuire allo sviluppo del Paese. Un obiettivo da perseguire con tenace passione, quotidianamente, attraverso esempi virtuosi e iniziative lungimiranti. E' una mission ineludibile, il punto di partenza per costruire successi che vanno oltre i trionfi sul campo. Quei successi che si traducono nella valorizzazione degli ideali che ci caratterizzano e schiudono traguardi significativi, capaci di abbracciare la sfera sociale, favorendo l'esaltazione dello sport come straordinario strumento formativo, linguaggio universale che favorisce l'inclusione e l'aggregazione. Il Progetto "Centro CONI Orientamento e Avviamento allo Sport", che l'anno scorso ha mosso i primi passi, rappresenta un fiore all'occhiello da ostentare con orgoglio, perché indica un percorso virtuoso chiamato a coinvolgere i giovani attraverso l'aspetto ludico per favorirne la crescita umana e morale.

E' un'illuminante guida per diffondere stili di vita sani ed equilibrati, il modo migliore per radicare una mentalità che costituisca il riferimento ineludibile nel loro sviluppo individuale. Una palestra di vita, riservata alla fascia d'età che va dai 5 ai 14 anni, basata su un'attività che sa coniugare il divertimento all'aspetto educativo. L'iniziativa, promossa dai Comitati Regionali attraverso il coordinamento con le realtà sportive territoriali, ha già ottenuto riscontri importanti nella prima fase di sperimentazione, suscitando interesse diffuso in tutto il mondo CONI e nelle realtà che lo compongono, limpido esempio dell'importanza di fare squadra per coronare un nobile proposito, perché la condivisione di programmi e strategie sa fare la differenza. Un modello corale ben interpretato dalla Direzione Territorio e Promozione, guidato da Cecilia D'Angelo, che coordina i lavori di un progetto destinato a lasciare il segno. Sono sicuro che questa Guida, che introduco con grande piacere, sarà un prezioso vademecum per offrire ai tecnici strumenti innovativi per avviare e orientare i ragazzi alla pratica sportiva e sviluppare idee destinate a fare dello sport, sempre più, uno stile di vita.

Giovanni Malagò

PREMESSA

L'attività sportiva giovanile negli ultimi anni ha evidenziato l'emergere di nuove criticità: un'offerta poco organica e strutturata da parte di alcune Società Sportive e, in alcuni casi, poco adeguata alle molteplici esigenze formative e motivazionali dei giovani, ma anche la mancanza da parte del mondo sportivo di una visione e una strategia unitaria di lungo termine che consenta di soddisfare le esigenze formative, proponendo, indirizzando, seguendo, incentivando, valorizzando e tesauroizzando i singoli percorsi sportivi, non trascurando, al contempo, la tutela della salute e il sano sviluppo psicofisico dei bambini / ragazzi verso un modello che educi ad essere "attivi per tutta la vita".

Il CONI, attraverso questo progetto, vuole riacquisire un ruolo centrale di affiancamento e di supporto alle Società Sportive (ASD/SSD), insieme con FSN, DSA e EPS, incidendo nei programmi, nella costruzione dei percorsi e nella formazione delle competenze e contribuendo così a produrre una crescita culturale e metodologica importante.

Per realizzare ciò, il Gruppo di Lavoro è partito da quello che rappresentavano i vecchi Centri di Avviamento allo Sport (CAS) in virtù della consapevolezza che i Centri sono stati, negli anni '80, una realtà vincente promossa dal CONI che ha saputo interpretare l'esigenza del momento entrando in relazione con le Società Sportive ed offrendo loro una cultura sportiva e un nuovo modo di intendere l'attività giovanile. Oggi i ragazzi, attraverso i mezzi informatici e di comunicazione, hanno la possibilità di cambiare "profilo", "immagine", "stato"; possono "viaggiare", anche se virtualmente, in tanti campi. Le nuove generazioni hanno insita l'esigenza di variare, cambiare: per questo anche lo sport deve adeguarsi offrendo loro un modello che integri le attività motorie in maniera divertente e stimolante. Non è più possibile né proficuo sottoporre i giovani ad allenamenti estenuanti, monotematici, ripetitivi che portano ad una specializzazione precoce che, oltre a non essere efficace sotto il profilo del rendimento, non dà ai bambini-ragazzi l'opportunità di ampliare il loro bagaglio motorio sviluppando tutte le potenzialità con il rischio, sempre più frequente, di incorrere nell'abbandono sportivo (drop out).

Dall'analisi del contesto svolta da chi lavora da anni nei settori giovanili di varie Federazioni, e in particolare grazie al contributo del MdS Mauro Tirinnanzi del Comitato Regionale Liguria, sono state evidenziate alcune criticità dello sport giovanile in Italia:

- spesso i bambini arrivano alla specializzazione sportiva molto presto, senza aver acquisito quel bagaglio motorio di base fondamento di qualsiasi disciplina sportiva. La Scuola, luogo educativo per eccellenza, non riesce ancora a rispondere alle esigenze riferite ai traguardi di apprendimento in ambito motorio e gli sforzi, ove sostenuti, non sono commisurati ai risultati;

- i Tecnici spesso preparati nello sport specifico, non lo sono altrettanto nel proporre attività motorie di base che mirino allo sviluppo delle capacità e all'apprendimento di molteplici abilità motorie;
- non sono rispettati i principi e le tappe dell'apprendimento motorio ed è attribuita poca importanza alle cosiddette "fasi sensibili";
- non si tiene conto delle differenze individuali e dei differenti tempi di sviluppo dei maschi e delle femmine. Troppo spesso si incorre nella precocizzazione sportiva al solo scopo di ottenere risultati di gara;
- scarse sono le opportunità di intraprendere nuove esperienze sportive, accade raramente che un ragazzo, oltre allo sport prescelto, venga stimolato a praticare altre discipline al solo scopo di divertirsi o di diversificare l'allenamento.

Il progetto "Centro CONI Orientamento e Avviamento allo Sport" ha l'obiettivo ambizioso di invertire la tendenza cercando di affrontare queste criticità; è un progetto a lungo termine che, raccogliendo le numerose esperienze positive realizzate sul territorio, vuole proporre un modello innovativo in grado di cambiare il modo di avviare e di orientare i giovani nello sport. Un progetto che riunisca l'intero mondo del CONI allo scopo di riprendere a ragionare insieme, programmando l'attività sportiva non solo in funzione del raggiungimento di risultati assoluti e di medaglie vinte ma investendo sui più giovani, con l'intento di ampliare la base dei praticanti, e contribuendo alla loro educazione, con un coinvolgimento appassionato e duraturo, verso un corretto e sano stile di vita.

È opinione comune che, per lo sviluppo del potenziale motorio, l'approccio multi-sport legato all'"imparare facendo" sia a lungo termine il più efficace. Questo approccio si differenzia dalla proposta di sport tradizionale di società sportive monodisciplinari, dove i ragazzi vanno per praticare lo sport prescelto ma dove difficilmente vengono proposte altre specialità o gesti motori legati ad altre discipline.

Dal punto di vista metodologico, da anni assistiamo alla contrapposizione tra approccio tecnico e approccio educativo, come se per ottenere risultati agonistici importanti sia inevitabile dimenticare il ruolo educativo della pratica sportiva: è invece prioritario, anche per gli atleti di alto livello, l'apprendimento di nuove tecniche o l'allenamento in forma ludica per raggiungere un obiettivo.

A nostro avviso è giunto il momento di realizzare un percorso formativo nel quale i due differenti approcci siano in grado di "contaminarsi" a vicenda. Sarà compito del tecnico mescolare e dosare le diverse modalità in base al momento e alle necessità individuali.

Tutti gli sport nascono come giochi, anche se spesso ce ne dimentichiamo. Questa semplice considerazione ci ha fatto scegliere il gioco come strumento didattico privilegiato; in questa guida suggeriamo un approccio che permetta ai tecnici di struttu-

rare un percorso didattico efficace e stimolante che consenta ai ragazzi di divertirsi sin dall'inizio, mentre imparano e nelle fasi successive di specializzazione, durante le quali, anche nelle sedute di allenamento più pesanti, è auspicabile che i ragazzi abbiano la possibilità di sperimentare diverse soluzioni motorie, anche personali.

Il gioco è lo strumento con cui i più piccoli scoprono nuove situazioni, imparano a muoversi e comportarsi, quindi il gioco ha in sé la capacità di motivare i giovani; è un errore comune pensare che nella pratica sportiva la fase ludica debba essere circoscritta ai più piccoli per poi passare ad uno sport più "serio".

Ovviamente, con il passare degli anni e il miglioramento delle abilità dei ragazzi, cambia la modalità con cui ci si diverte praticando sport. Cambiano così anche i giochi proposti e le richieste tecniche, ma non deve cambiare l'atteggiamento positivo verso la sperimentazione motoria e le soluzioni personali (queste due caratteristiche sono riscontrabili in numerosi talenti nelle diverse discipline e riteniamo sia indispensabile non inibirle ma anzi cercarne lo sviluppo).

La metodologia didattica diviene quindi fondamentale per ampliare e consolidare il bagaglio motorio, aiutando l'apprendimento di abilità trasversali e trasferibili. Essa si basa su tre principi:

- multilateralità: utilizzo di molteplici mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità motorie e l'apprendimento delle abilità motorie;
- polivalenza: attiene agli aspetti metodologici dell'insegnamento, l'attività è orientata all'acquisizione di capacità e abilità trasferibili;
- polisportività o Multidisciplinarietà: utilizzo di diverse discipline sportive o di azioni di gioco, tratte dalle stesse, per l'ampliamento delle esperienze motorie.

Il bravo tecnico ha la possibilità di utilizzare le diverse discipline sportive in forma giocosa per insegnare anche i gesti specifici della propria disciplina in modo che i ragazzi perfezionino i gesti stessi e li rendano più efficaci divertendosi.



IL PROGETTO

Il Centro CONI Orientamento e Avviamento allo Sport è il luogo ideale in cui *proporre, sperimentare e validare* innovative strategie di formazione, di pratica, di orientamento e di avviamento all'attività sportiva giovanile.

Tale progetto vuole offrire ai giovani - dai 5 ai 14 anni - non solo un luogo sicuro con servizi appropriati dove fare attività ma anche un personale adeguatamente formato ed un'offerta di attività differenziata per fasce d'età così suddivise:

- 5 – 7 anni
- 8 – 10 anni
- 11 – 14 anni

Con questo progetto il CONI intende promuovere un'attività integrata tra le sue Strutture (Comitati Regionali e CONI Point) e gli Organismi Sportivi (Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate, Enti di Promozione Sportiva e le Associazioni Sportive Dilettantistiche ad essi affiliate).

In questo luogo privilegiato – attraverso il gioco e un'attività sportiva di sperimentazione e scoperta – è impostato un diverso approccio culturale e metodologico per l'avviamento allo sport che prevede anche il trasferimento del sapere e delle competenze tra le diverse associazioni sportive e/o discipline.

Gli obiettivi del Centro sono:



Educare a corretti stili di vita affinché i giovani entrino in possesso di abitudini e competenze da poter mettere in atto sia nella loro vita sociale e di relazione che in un possibile futuro;



Allargare la base dei praticanti attraverso percorsi sportivi motivanti.



Ampliare il bagaglio motorio dei nostri giovani per costruire un percorso che valorizzi il talento e contrasti l'abbandono;



Orientare ed avviare alle attività sportive in modo corretto rispettando le fasi di crescita fisica e psichica dei giovani per uno sviluppo armonico;



Offrire a tutti la possibilità di praticare una attività adeguata alle capacità ed alle potenzialità di ciascuno nel rispetto delle diversità;

Per raggiungere gli obiettivi prefissati il CONI ha pensato ad una **strategia d'intervento in 5 azioni**

Per raggiungere gli obiettivi prefissati il CONI ha pensato ad una **strategia d'intervento in 5 azioni**



I linguaggi del gioco. Comunicare per entusiasmare!

“La dimensione ludica aiuta a capire, a interiorizzare, a ricordare. Una delle lamentele che mi è capitato di sentire di più è: “Questi bambini non si interessano a niente. Giocherebbero sempre!” Allora perché non li facciamo ‘giocare’?”

(Tonino Lasconi)

Da dove si parte

Lavorare con i bambini ed i ragazzi è una scelta coraggiosa da non sottovalutare. Occorre esserci per davvero, prestare loro attenzione, sapersi mettere in gioco e rompere quegli schemi ormai obsoleti che hanno caratterizzato un approccio troppe volte triste e noioso alla pratica sportiva: una sorta di abnegazione quasi sacrificale del concetto di divertimento che invece è anima e significato pregnante del termine stesso di sport. Ecco perché diventa fondamentale inventare nuovi linguaggi e modalità comunicative per motivare ed appassionare i ragazzi prima di tutto al gioco come forma espressiva di un sé frammentato, fragile, nascosto che in esso può rivelarsi, ricomporsi e trovare una propria dimensione di adattamento alla realtà. Realtà spesso rappresentata da un mondo adulto emotivamente anestetizzato, autoreferenziale ed “io” centrico. Un mondo dove non si è mai abbastanza, dove ogni azione deve portare ad un risultato per avere valore, dove i sogni sono una perdita di tempo ed il tempo non c’è mai per ascoltarsi e raccontarsi. Così i ragazzi restano da soli a dipanare la matassa del diventare grandi, ingoiati da una nuova comunità virtuale fatta di smartphone, tablet e computer, l’unica onnipresente e che non abbandona nessuno. Ed è in questo vuoto relazionale ed affettivo che l’esperienza del gioco diventa sperimentazione del proprio sentire e quindi del proprio esistere come persone in divenire, con un progetto di vita da realizzare, che non è quello degli adulti, genitori, insegnanti, allenatori che siano. Da dove iniziare dunque a cercare un approccio diverso al gioco ed alla pratica sportiva? Naturalmente dalle persone, non certo dai contenuti!

L’allenatore in gioco

Possiamo affermare con assoluta certezza che è davvero impossibile non comunicare. In un modo o nell’altro, anche con i nostri silenzi, noi stiamo comunicando, sempre e comunque anche mentre dormiamo! Questo perché come ormai tutti sono consapevoli la parola non è tutto, anzi rappresenta una ben piccola percentuale del comunicare... L’antropologo Albert Mehrabian ha stabilito che solamente il 7% di tutte le informazioni che ci arrivano da un discorso, passa attraverso le parole; le restanti informazioni ci giungono per il 38% dal tono, dall’inflessione della voce e dal ritmo delle parole e per il 55% dal linguaggio del corpo, ovvero dalla comunicazione non verbale! Ma nel

comunicare c'è molto di più: ci siamo noi, con la nostra visione del mondo, con i nostri valori, gli stati d'animo, i sentimenti, le frustrazioni, gli schemi mentali, gli atteggiamenti, le nostre esperienze e aspettative, con i nostri vissuti...Così quando entriamo in palestra o in campo e ci avviciniamo a bambini e ragazzi, tutti questi elementi entrano in gioco molto più di quello che immaginiamo. E con le giovani menti non si scherza! Proprio perché mancano dell'esperienza vissuta nel tempo e della capacità di astrazione, tendono ad interpretare la realtà e le persone con parametri diversi da quelli degli adulti, in modo più lineare e concreto. Ciò significa che necessitano della coerenza tra il dire ed il fare, tra verbale e non verbale, tra il chi sono e come lo dimostro. Una coerenza indispensabile per lavorare con i ragazzi, che si costruisce attraverso la consapevolezza del chi e come sono (non sempre così scontata), di quali sono le mie conoscenze, quali le competenze e soprattutto tenendo ben presente il "perché" lo faccio! Il sapere perché appartiene alla chiarezza del progetto e degli obiettivi da raggiungere orientando e dando valore al come. Se mi occupo di una squadra giovanile perché "era l'unica opportunità disponibile" ma le mie aspettative sono di tutt'altro genere, sicuramente questo influirà sul come svolgerò il mio ruolo di tecnico e probabilmente l'ottenere risultati a tutti i costi, per mettere in luce le mie capacità, diventerà una priorità a scapito della crescita degli atleti. Sapere il perché mi permette di far luce su quali sono le mie priorità e di pianificare al meglio la strada da seguire. Non è una questione di giusto o sbagliato ma di chiarezza e coerenza, così da poter mettere le altre persone (in questo caso gli atleti, le famiglie e la società) nella condizione di valutare e scegliere o meno il tipo di approccio alla pratica sportiva che proponiamo. Sulla base dei concetti appena illustrati, diventa chiaro che, per iniziare a cambiare le carte in tavola, l'allenatore rappresenta l'elemento più importante, un vero asso nella manica capace di: a) intraprendere un nuovo percorso progettuale all'interno del contesto sportivo, b) coinvolgere quanti più ragazzi possibile senza che abbandonino precocemente ma anzi facendo vivere loro un'esperienza così gratificante ed entusiasmante che a mollare non ci pensino minimamente. Se siete arrivati qui probabilmente avete già letto tutte le premesse ed il contesto da cui siamo partiti (altrimenti FATELO SUBITO e tornate alla prima pagina non possiamo dare nulla per scontato, occorre condividere tutti i presupposti di base per poter essere efficaci e mettere in atto una buona strategia!). Cosa ne pensate? Vi ci ritrovate? Un po' scettici, della serie "ancora di 'sta roba stiamo parlando?". È dagli anni Ottanta che si sfornano libri e manuali pieni di bei consigli. Probabilmente avreste tante altre cose da dire in base alla vostra esperienza, giusto? Comunque sia, sappiate che avete perfettamente ragione! Ma, a scanso di equivoci, considerato che in questo caso "tentare non nuoce" potrebbe essere interessante buttarsi nella mischia ed iniziare a giocare, che poi, se iniziate pure a divertirvi, magari le cose riusciamo a cambiarle davvero...

Nei capitoli successivi (adesso però non abbiate fretta saltando tutte le pagine!!!) troverete come passare dal dire al fare, quindi dalla filosofia da cui è animato il progetto a come tradurla poi nella pratica quotidiana: ma per quante cose interessanti possiamo raccontarvi, se prima non lavoriamo su una buona strategia comunicativa (vedi sopra) perdiamo gran parte della nostra efficacia e pure del divertimento!

Provate a considerare che: con una comunicazione efficace si costruisce un clima collaborativo, si motivano i ragazzi per evitare quanto più possibile l'abbandono, si costruisce una mentalità proattiva, si condivide uno stile e una filosofia non solo sportiva ma di vita, si instaurano relazioni positive e durature, si migliorano le performance, si sviluppano i talenti, si risolvono le difficoltà prima che diventino problemi, si gioca meglio divertendosi come atleti e come tecnici.

Per comunicare bene serve tenere a mente pochi ma buoni concetti base¹:

1. Non si può non comunicare e su questo dubbi zero.
2. All'interno di ogni comunicazione vanno distinti due livelli. Il primo è il livello del contenuto, che dice cosa stai comunicando. Il secondo è il livello dell'interlocuzione, che dice quale tipo di relazione vuoi instaurare con l'altro.
3. Il flusso comunicativo è espresso secondo la punteggiatura degli eventi ossia dal modo in cui ognuno tende, "arbitrariamente" ed in modo unilaterale, a credere che l'unica interpretazione possibile della realtà sia quella costruita da sé stesso.
4. La comunicazione avviene attraverso canali verbali e non verbali. Il primo utilizza modalità digitali, l'altro criteri analogici. Con il linguaggio digitale si veicolano gli aspetti di contenuto, con il linguaggio analogico si veicolano prevalentemente gli aspetti di relazione.
5. Tutti gli scambi di comunicazione sono simmetrici o complementari, a seconda che siano basati sull'uguaglianza o sulla differenza. Quindi nelle relazioni simmetriche si ha un rapporto paritario tra i due poli della comunicazione, in quelle complementari invece, uno dei due soggetti in un momento specifico dell'interazione riconosce le posizioni e l'interdipendenza dell'altro.

Sapere di questi assiomi forse non ci importa molto quando siamo di fronte a dieci, venti o trenta creature (a volte imprevedibili) con cui dobbiamo rapportarci in palestra o in campo, ma possederli ci rende consapevoli di come funziona la comunicazione e di cosa dobbiamo tener conto per poter interagire al meglio con maggiore efficacia e, nel lungo periodo, migliora sia la nostra comunicazione consapevole che quella inconsapevole. Provate a considerare che si comunica sempre, per tutto il tempo di interazione con i propri atleti. Ciò che dico (contenuto) si trasforma in relazione utilizzando sia il canale verbale sia quello non verbale. Come tale viene interpretato da chi riceve il messaggio che a sua volta cercherà di decodificarlo con i mezzi a propria disposizione. Tutto questo, in concreto, significa che bisogna tener conto tanto

¹ Per approfondire se ne avete voglia e soprattutto tempo date un'occhiata, per cominciare, al testo "Pragmatica della comunicazione umana" di Watzlawick.

di quello che abbiamo comunicato quanto di quello che il nostro interlocutore può aver capito. E quindi bisogna tenere conto non solo di quello che siamo convinti di aver detto. Questo mette in evidenza (non prendetevela mi raccomando!) come la responsabilità dell'efficacia di una comunicazione spetti sempre all'allenatore e, dunque, se non riesco a gestire e coinvolgere il gruppo o se durante le sedute di gioco/allenamento i ragazzi non svolgono le attività in maniera corretta o come mi aspetto... a parte le difficoltà oggettive dell'esercizio in sè, evidentemente il problema è nel mio modo di pormi e di comunicare con loro. Se partiamo dal presupposto che nel corso del processo comunicativo avviene una perdita delle informazioni quasi totale (in sostanza se in una comunicazione efficace 100 è il contenuto complessivo, il ricevente immagazzina e ricorda 10) è naturale, perciò, che riuscire a fare stare in questo 10% i messaggi fondamentali della nostra comunicazione diventa cosa assai ardua ed impegnativa! Allora un po' come dei maghi, dobbiamo essere bravi ad imparare i trucchi del mestiere per mettere in campo quella che abbiamo chiamato una comunicazione efficace. E' efficace quando i partecipanti arrivano ad un risultato concreto, condiviso, misurabile, malgrado diversi punti di vista. Possiamo altresì concludere che è inefficace quando produce molte parole senza raggiungere l'obiettivo prefissato. Una comunicazione è efficace se i tre livelli (verbale, paraverbale, non verbale) sono congruenti (quello che dico è ciò che penso, che sento e che sono) permettendoci di entrare veramente in contatto con l'altro. In particolare, una comunicazione diviene efficace nel momento in cui i due interlocutori riescono a trasferirsi informazioni chiare e decodificate senza essere per questo soggetti a giudizio o ammonizioni (ci si sente a proprio agio, liberi di esprimersi e di essere sé stessi), cosa molto importante con bambini e ragazzi che spesso si sentono inadeguati nel contesto non solo sportivo ma anche di gioco. I requisiti di una comunicazione efficace sono: empatia, ascolto, flessibilità, feedback, spontaneità (la comunicazione efficace non è una strategia studiata a tavolino, uguale per tutti). Thomas Gordon, sostenitore della comunicazione efficace e dell'importanza dell'ascolto attivo, ritiene vi siano delle barriere alla comunicazione che rischiano di compromettere la relazione e quindi la comprensione tra gli individui. Fra queste possiamo individuarne alcune molto frequenti in campo o in palestra:

- dare ordini, comandare o dirigere in modo autoritario
- minacciare, mettere in guardia
- moralizzare, fare prediche
- persuadere con la logica
- biasimare e giudicare
- ridicolizzare o usare frasi fatte
- minimizzare o ironizzare

Per una comunicazione efficace con i vostri giovani atleti (ma non solo...):

- create fiducia parlando sinceramente e con convinzione
- incoraggiate le persone al dialogo
- fate domande aperte
- connettetevi con l'interlocutore mettendovi nei suoi panni
- dimostrate la vostra volontà di ascolto riducendo al minimo le distrazioni e prestando attenzione con tutto il corpo (linguaggio del corpo, occhi, espressioni facciali)
- muovete la testa e date dei segnali verbali per comunicare la vostra attenzione
- adattate il vostro stile comunicativo al vostro pubblico di riferimento
- siate consci di ciò che volete ottenere
- siate brevi e semplici, affrontate subito il punto senza perdervi in dettagli inutili
- chiedete dei feedback e controllate di essere sicuri di aver capito le loro risposte

Teoria a parte, fermiamoci un attimo per fare il punto su di noi.

Adesso non siate timidi e provate invece a registrarvi (meglio ancora in video così potrete migliorare anche il linguaggio non verbale) mentre spiegate un gioco o un esercizio: solo così ci si può veramente rendere conto del proprio modo di esprimersi in maniera più oggettiva. Il punto qui non è essere bravi o meno ma essere capaci di migliorarsi lavorando su questo aspetto spesso (anzi quasi sempre) sottovalutato o neppure preso in considerazione. Osserviamo postura, atteggiamento, mimica facciale, gestualità. Focalizziamoci sul tono della voce, sul ritmo, su quali parole e termini utilizzare. Provate a registrarvi e poi chiedetevi: "ascoltandomi che sensazione provo? Sono convincente o mi annoio? A volte succede, non negatelo, siamo monotoni e ripetitivi non solo in quello che proponiamo ma anche nel come lo diciamo.

Adesso (se possibile) spostate l'attenzione sui vostri interlocutori: provate a togliere l'audio ed analizzate la scena. Fate un fermo immagine e osservate quali espressioni facciali leggete sui volti degli interlocutori, come sono posizionati, quale la postura... Li vedete coinvolti nell'esecuzione del gioco/esercizio, cosa notate e qual è il clima che si percepisce? Lavorare su questi aspetti comunicativi non è tempo sprecato, anzi: vi permetterà di migliorare sia la qualità delle relazioni che del lavoro su cui siete impegnati, aiutandovi a raggiungere importanti traguardi di crescita per voi e per i ragazzi/atleti. Oggi un po' tutti (non solo bambini e ragazzi) si annoiano facilmente e fanno fatica a prestare attenzione. Le moderne generazioni sono orientate più all'azione che all'ascolto e, se sono in campo, detestano stare fermi per più di cinque minuti. I ragazzi di oggi possiedono un basso livello di tolleranza delle frustrazioni e dell'insuccesso e sono particolarmente predisposti a demotivarsi ed arrendersi dopo qualche tentativo, abbandonando tutto senza pensarci due volte. Sindrome da catastrofismo cosmico starete pensando: sì, forse un po' esagerata. Ma pensandoci

bene, oggi il percorso sportivo dei nostri eroi può interrompersi in età molto precoce, intorno ai 13 anni, portandoli a praticare senza sforzo la “divanite acuta” che rischia di diventare l’unica attività in cui cimentarsi². Ma se questa non è certo la scoperta del secolo, bensì un dato di fatto di cui siamo tutti consapevoli e se centinaia di manuali dagli anni Ottanta ad oggi, ci spiegano l’importanza di cambiare approccio con i più giovani, provando ad entusiasmarli e appassionarli, prima di tutto al gioco ed alla pratica sportiva come elemento legato alla qualità della vita e non solo come prestazione finalizzata al raggiungimento del risultato agonistico, è proprio perché non si disperda la passione e la voglia di sport. Bisogna smettere di proporre ai bambini modi di fare sport a misura di adulto, dove al centro non vengono messi giovani ma “le aspettative dei grandi”, siano essi tecnici, dirigenti o genitori. Inevitabilmente, essendo l’attività sportiva proposta dal sistema attuale incentrata su gare, campionati e classifiche fin da piccolissimi, anche il settore tecnico giovanile ha finito per adeguarsi di conseguenza. Si è finito per “lavorare” con i ragazzi in funzione del risultato nella competizione anziché per “far vivere” loro un’appagante esperienza sportiva quale strumento di crescita della persona. Si tratta solo di capire le priorità su cui basare il senso dell’essere allenatore. Lo sforzo è davvero notevole perché richiede, da parte dell’adulto, la volontà di mettersi in gioco lasciando, il più delle volte, da parte i propri bisogni di autorealizzazione (i miei atleti ottengono risultati dunque io sono un bravo tecnico!) per mettere al centro le esigenze dei ragazzi che spesso non hanno molto a che fare con risultati e medaglie. Proviamo adesso a focalizzarci su alcuni aspetti importanti per migliorare la nostra comunicazione. Utilizzando l’esercizio proposto nelle pagine precedenti (cioè l’autoanalisi del vostro stile comunicativo) provate ad osservarvi di nuovo considerando le **10 E** di quella che possiamo considerare una COMUNICAZIONE VINCENTE, vincente perché, grazie ad essa, siamo in grado di raggiungere quegli obiettivi, risultati, traguardi che ci stanno a cuore nel rispetto di noi stessi e dei nostri atleti. Sarebbe così semplice, qui invece le cose sembrano complicarsi e tutti questi aggettivi o concetti, applicati alla comunicazione ci fanno capire la reale dimensione del nostro lavoro con i giovani, che è di grande responsabilità.

Posso considerare la mia comunicazione vincente quando è:

- efficace: c’è un risultato concreto, il comportamento viene modificato in base alla comunicazione;
- efficiente: gli interlocutori hanno comunicato tutto quello che intendevano comunicare ed il messaggio è stato recepito correttamente;
- etica: si basa su principi ispiratori quali la consapevolezza, la responsabilità ed il rispetto. E qui dentro ci troviamo davvero tutto: il chi e come sono, la mia visione delle cose, le mie competenze e conoscenze, il mio comportamento, i valori cui mi

² Sul tema alcune belle pagine le trovate ne “Sdraiati” di Michele Serra.

ispiro e cui si ispirano le mie azioni, la considerazione che ho di me stesso e degli altri;

- educativa: orientata a stabilire una relazione che favorisca la crescita dell'altro e gli permetta di sviluppare le sue potenzialità in rapporto a valori significativi. Gli aspetti valoriali ed educativi di cui si parla tanto nello sport sono tali solo se vengono incarnati e vissuti da chi li trasmette, allora diventano reali, credibili e condivisibili.

Attraverso un approccio educativo della comunicazione cerchiamo di:

- utilizzare rinforzi positivi;
- incoraggiare anziché criticare;
- correggere in un'ottica di miglioramento;
- coltivare l'autostima dell'altro;
- valorizzare, apprezzare gli sforzi in base alle possibilità di ciascuno;
- ragionare per soluzioni anziché per problemi;
- trasformare le peculiarità di ognuno in risorse per la squadra;
- condividere aspettative personali e di squadra;
- creare opportunità di crescita;
- focalizzarci su obiettivi comuni e condivisi;
- eliminare o ridurre al minimo i pensieri limitanti;
- ecologica: è l'applicazione dei principi ecologici alle relazioni umane: coltivare le risorse di ogni persona, rispettare la diversità e nello stesso tempo mantenere una coesione globale in modo che le persone possano agire insieme per un obiettivo comune. Il "Principio Ecologico" nella comunicazione ci porta a rispettare l'individuo (rispettare la diversità) e nello stesso tempo a cooperare con il gruppo (rispettare il contesto);
- empatica: l'empatia ci permette di comprendere e dare un senso alle azioni altrui e di comprendere e sentire le emozioni dell'altro, simulando nel nostro cervello quello che gli altri fanno e "sentono". Quello che diciamo, i contenuti che trasmettiamo sono importanti, ma sono subordinati alla nostra capacità di vestire i panni dell'altro che riconosce in noi una presenza familiare di cui potersi fidare;
- emozionale: si basa sulla costruzione di messaggi volti a suscitare nel destinatario emozioni che lo coinvolgano a livello profondo e non solo cognitivo. Strettamente legata ad essa è anche la comunicazione sensoriale, ossia quel tipo di comunicazione che si fonda sulla sollecitazione "strategica" dei cinque sensi e che è in grado, dunque, di estendere i propri contenuti e le proprie capacità espressive. Comunicare attraverso le emozioni ed i sensi significa mettersi in gioco continuamente, studiando ed elaborando sedute di allenamento/attività ad hoc per bambini e ragazzi in grado di far vivere loro un'esperienza piacevole e coinvolgente tanto da non vedere l'ora che arrivi questo momento;

- entusiasmante: saper comunicare la passione che portiamo dentro di noi per ciò che facciamo! Qui non si può far finta.... o ci crediamo e ci piace davvero lavorare/ giocare/ allenare, stare con i ragazzi, oppure si capisce che vorremmo altro, che le ambizioni sono altre, che la cosa ci sta un po' stretta (ad esempio quando proponiamo allenamenti pensati per i "più grandi" e li camuffiamo adattandoli ai "piccoli");
- elastica: quando il nostro modo di porci e di comunicare riesce ad adattarsi al contesto, agli altri: aperto, conciliante, comprensibile, non rigido, appunto come può essere un elastico che però resta sé stesso senza snaturarsi;
- espressiva: quando comunichiamo in modo coinvolgente, non faticoso per l'ascoltatore, facilitando quindi la comprensione del contenuto e del significato. Vuol dire cambiare appunto il nostro registro espressivo: basta spiegazioni lunghe e noiose, discorsi monotoni e ripetitivi, proviamo a giocare anche noi con la voce, con la mimica: diamo vita alle attività che proponiamo portando il sorriso ed il divertimento. Perché quando le persone stanno bene, si sentono a loro agio, si divertono, imparano meglio e più volentieri, sono motivate a migliorarsi e soprattutto non se ne vanno tanto facilmente.

Di cose ce ne sarebbero davvero tante da approfondire ed affrontare (abbiate fede perchè ne faremo tanta di strada insieme... se vi piace l'idea naturalmente) ma per ora siamo solo all'inizio di un nuovo, emozionante viaggio tra presente, passato e futuro, per reinventarci, prima di tutto, e per reinventare un diverso approccio alla pratica sportiva e perché no, alla vita stessa. Adesso però è ora di giocare! Vi lascio con una chicca di un eclettico personaggio, Fred Rogers, educatore, compositore e molto altro: "Giocare è spesso considerato un distruttore del serio apprendimento. Ma per i bambini, il gioco è apprendimento serio! Giocare è il lavoro dell'infanzia". Ma siamo sicuri che ciò non valga anche per i più grandi e addirittura per gli adulti?



PER GIOCO PER SPORT

Educare giocando

Questa parte contiene la proposta formativa nel suo aspetto implementativo e intende offrire una testimonianza su “un fare” quotidiano che ciascun componente di questo gruppo ha maturato in anni di esperienza sul campo, negli ambiti delle proprie competenze riguardo all’attività sportiva giovanile.

“Un fare” che, nel tempo, ha prodotto gli esiti programmati e fornito risposte soddisfacenti ai bisogni e alle motivazioni dei giovani praticanti.

Deliberatamente è la parte più corposa perché, ovviamente, dedicata alle proposte di attività di campo e alle modalità per svolgerle. Contiene poi, alla luce dell’attività stessa, anche alcune schede che si rifanno a interrogativi e considerazioni (nonché riferimenti teorici) che emergono nello svolgersi del lavoro.

Qui di seguito sono elencati una serie di punti chiave fondanti relativi ai valori e alla “filosofia” che guidano sia l’attività quotidiana, sia la scelta dei riferimenti teorici alla base del lavoro, nella convinzione che la “visione” e i valori, che ogni persona possiede condizionino fortemente il suo sapere, il suo “fare” e che le sue azioni e le sue scelte offrano informazioni concrete delle visioni e dei valori a cui personalmente si fa riferimento.

Punti chiave su cui si fonda la proposta formativa

In questo capitolo abbiamo voluto mettere in evidenza alcuni principi base ai quali ci siamo ispirati.

La formazione basata esclusivamente sui saperi e sulle conoscenze risulta insoddisfacente se non accompagnata da un “fare” comunicabile, sperimentabile e validabile.

“L’efficacia” di un tecnico di qualsiasi disciplina sportiva è fortemente condizionata dalla propria capacità di insegnare. Il tecnico deve essere consapevole che non bastano le conoscenze, anche le più avanzate, su “cosa deve insegnare”, se queste non sono accompagnate da indispensabili abilità applicativo-pratiche e da competenze di tipo didattico che quindi risolvano il “come insegnare”.

La persona che impara è al centro di ogni processo formativo e le conoscenze e le competenze di colui che opera e insegna sono condizione necessaria ma non sufficiente affinché si raggiunga l’apprendimento che, essendo un processo individuale, deve in ogni momento essere riferito alle risposte di chi sta imparando.

“Porre l’atleta al centro” significa impostare l’azione educativa a partire dalle esigenze:

- del bambino, con riferimento anche alle differenti fasi della crescita,

- del giovane praticante, che spesso vive l'esperienza sportiva come concorrenziale ad altre occasioni di socialità,
- dell'atleta di vertice, per il quale la richiesta di miglioramento può diventare un capestro se non adeguatamente sostenuto,
- dell'adulto, che si trova a conciliare con difficoltà il desiderio di mantenersi attivo con i ritmi lavorativi e familiari”.

Nella pratica di campo, oggetto di questo manuale, i bisogni e gli scopi di colui che impara, necessariamente condizionano la scelta delle componenti della didattica (strumenti, strategie, tempi, principi metodologici e obiettivi). Il faro che guida la definizione degli obiettivi di apprendimento sono le risposte del soggetto alle proposte di attività, anche le più validate sul piano della didattica e dei modelli scientifici. L'attenzione alle risposte del soggetto che impara, diventa assolutamente indispensabile e l'osservazione continua e attenta a quel che accade durante l'attività è ancor più pregnante nel caso di soggetti in difficoltà e/o con disabilità.

Il processo di insegnamento/apprendimento è influenzato dalla relazione che si instaura tra chi insegna e chi impara.

Tale processo è caratterizzato dall'interazione tra persone che giocano un ruolo rilevante, seppur con modalità differenti, sul processo stesso: *non c'è mai uno solo che impara o uno solo che insegna*, ma esiste, appunto, una continua interazione anche tra pari (risvolto importante soprattutto nel periodo adolescenziale).

Il gioco, l'attività, la sperimentazione, l'osservazione diretta, l'attenzione, il rapporto di fiducia affettivo ed empatico di cui si fa esperienza nel “fare” e nel “fare insieme” portano a progettare e implementare (per chi insegna) e a raggiungere l'apprendimento (per chi impara).

È impossibile trattare i processi di apprendimento, scollegandoli da altri aspetti che denotano la persona quali: le emozioni, l'affettività, l'ansia, lo stress, l'autostima...

Poiché l'apprendimento è “un vissuto” individuale, è chiaro come tali aspetti debbano essere soddisfatti sia dal tono della relazione interpersonale, sia nello svolgersi del “fare insieme”.

Ancora una volta, se al centro dell'attività di apprendimento mettiamo la persona, non ci sarà bisogno di trovare soluzioni o spazi al di fuori dell'attività stessa, ma la scelta didattica si regolerà per rispondere anche a tali bisogni.

L'universo formativo motorio sportivo è frammentato in numerosi approcci spesso anche in contrasto uno con l'altro. Il convincimento è che l'unico modo per uscirne sia offrire più modelli, naturalmente documentati ed affidabili, e che il presente sia semplicemente uno dei tanti che nell'esperienza di chi lo utilizza ha dato esiti positivi e soddisfacenti.

Qui di seguito un breve elenco dei riferimenti cui fanno capo diversi approcci, i più diffusi e consolidati, nella formazione motorio sportiva e che perciò in qualche modo influenzano il lavoro pratico quotidiano:

- Teoria e metodologia dell'allenamento che mette al centro il modello di prestazione come "analisi delle caratteristiche tecniche, fisiologiche, biomeccaniche, motorie, coordinative, psicologiche, motivazionali, coinvolte nella competizione".
- Teoria e didattica del movimento che mette al centro le componenti fondamentali del movimento stesso (capacità ed abilità) e il rapporto fra di loro, senza fare riferimento all'obiettivo del raggiungimento della massima performance sportiva.
- LTDA o modello canadese: "modello di sviluppo a lungo termine dell'atleta che investe l'intero ciclo di vita delle persone, siano essi bambini, atleti praticanti o al termine della carriera agonistica, atleti amatoriali di ogni età. Questo modello parte dalla considerazione che la salute e il benessere di una nazione e le medaglie vinte nelle principali competizioni sono semplicemente il prodotto di un sistema sportivo efficiente".

• *L'operatore sportivo, sulla base di quanto evidenziato, deve essere aperto al cambiamento, ricercare soluzioni innovative, e se necessario abbandonare o integrare i rassicuranti percorsi tradizionali.*

Tale guida, facendo tesoro di tutti i diversi approcci e cogliendo la sfida dell'LTDA, vuole fornire una risposta partendo dalla pratica di campo e ponendo l'attenzione sul duplice obiettivo di porre la persona al centro e perseguire l'apprendimento delle abilità.

Le attività motorie e sportive sono uno strumento messo a disposizione della persona in ogni momento del suo arco di vita: perseguono come scopo principale il vivere meglio e come obiettivo quello di offrire opportunità di realizzazione personale nella vita oltre che nella pratica sportiva e nella performance:

• *imparare giocando, è pertanto una proposta formativa, che si concentra sulla necessità per la persona di acquisire un ampio bagaglio di abilità motorie e sportive prima generali e poi speciali e specifiche tali che i giovani possano arrivare a possedere quelle competenze spendibili sia nella vita sociale e di relazione, sia in un possibile futuro sportivo; il processo è continuo, dura tutta la vita, e denota e qualifica il patrimonio motorio sportivo individuale.*

L'attenzione viene posta su "cosa fare" per facilitare il processo di apprendimento, piuttosto che su ciò che deve sapere, nella consapevolezza che siano certo importanti gli obiettivi didattici, ma che l'operatore debba concentrarsi maggiormente sugli esiti della didattica e in particolare sull'apprendimento di chi impara.

Perchè utilizziamo il gioco come strumento privilegiato di apprendimento?

Il gioco è conoscenza del reale e raffinata strategia di esplorazione.

Giocando si mettono alla prova le potenzialità individuali, si sperimentano le numerose abilità e i rapporti relazionali, si sviluppano strategie di approccio e conoscenza del mondo, si operano concretamente percorsi metacognitivi.

Giocando si sperimenta, si agisce, si raggiunge uno scopo, si trovano soluzioni a problemi posti da situazioni e vincoli ambientali e se ne verifica l'efficacia: si fanno scelte e si prendono decisioni.

Giocando ci si rende conto dei quesiti che l'ambiente ci pone, delle azioni motorie e delle strategie più efficienti ed efficaci per risolverli.

Nel gioco, così inteso, è possibile "mettersi alla prova, riuscire a risolvere le situazioni in molti modi, rendersi conto di essere abile a..., di avere dei limiti, ma anche delle capacità, di confrontarsi, di collaborare".

In esso tutti partecipano, nessuno escluso, è adattabile, è un vissuto e perciò coinvolge pienamente chi lo pratica, sia sul piano cognitivo che su quello emotivo e affettivo relazionale.

È anche un potente strumento per l'apprendimento di quei valori che caratterizzano la pratica motorio / sportiva, poiché rende possibile l'accettazione dei limiti posti ai bisogni ed ai desideri, l'acquisizione delle regole, l'espressione di sentimenti positivi e negativi, la regolazione delle emozioni attraverso lo scambio verbale e il rapporto con gli altri, il rispetto dell'individualità di ciascuno e del gruppo e la valorizzazione delle differenze. La cosa difficile, ma al tempo stesso stimolante, per l'operatore che vuole intraprendere questa strada, è riuscire a trasformare le proposte di attività in gioco, perché questo strumento realizza tutti quegli aspetti descritti nei punti chiave di riferimento.

Modalità con cui si svolge l'attività

La modalità fulcro dell'attività è *"imparare facendo"*. Secondo questa modalità, non nuova, ma particolarmente innovativa ed efficace, gli obiettivi di apprendimento si configurano sotto forma di *"sapere come fare a"*, piuttosto che di *"conoscere che"*. In questo modo il soggetto prende coscienza del perché è necessario conoscere qualcosa e come questa conoscenza può essere utilizzata. La seconda modalità è quella dell'*"imparare ragionando, pensando, riflettendo"*. Questa riguarda in particolare le sollecitazioni degli aspetti cognitivi, del problem solving, del cooperating learning e dell'autonomia nell'apprendimento, nonché del suo consolidamento (abilità e competenza). L'ultima, ma non meno rilevante, *"l'imparare con gioia, soddisfazione e competenza"*. Questa riguarda gli aspetti relazionali, motivazionali, emozionali ed emotivi dell'apprendimento. L'approccio all'attività può così essere sintetizzato nelle fasi *sperimento-gioco-imparo*, per i soggetti che imparano, e *propongo-osservo/programma-osservo* ancora per chi opera.

Giocare con gli sport

Questo capitolo è dedicato alla descrizione di tutta una serie di giochi, che, validati dall'esperienza, hanno lo scopo di sollecitare l'apprendimento delle abilità motorie: non solo quelle generali e di base, ma anche quelle sportive, speciali e specifiche con i giovani ma non solo. L'idea è quella di suddividere i giochi inizialmente per gruppi di sport e, via via, arrivare a quelli che sollecitano l'apprendimento delle abilità dello sport specifico: questo perchè *la tecnica delle diverse discipline è un'abilità motoria* e come tale deve essere appresa. Risulta evidente, per tale motivo, come sia necessario rifarsi ad una classificazione degli sport, ma solo per dare maggiore chiarezza al lavoro pratico, nella consapevolezza che ogni tentativo di classificazione degli sport è reso difficoltoso dal fatto che una disciplina può appartenere nello stesso tempo a più categorie, a seconda del criterio che si sceglie. In questo caso si è ritenuto più semplice riferirsi alla classificazione del *prof. Dal Monte* che suddivide gli sport nel modo seguente:

- SPORT DI PRESTAZIONE
(sport di forza e forza veloce / sport di resistenza)
- SPORT TECNICO-COMBINATORI
(discipline in cui vi è una valutazione del movimento da parte di una giuria)
- SPORT DI MIRA
(con bersaglio mobile o fisso)
- SPORT DI SITUAZIONE
(giochi sportivi / giochi sportivi individuali / sport di combattimento)

Un lavoro di ricerca interessante in tale ambito sarebbe quello dedicato ad un'analisi di ogni disciplina sportiva, attraverso le componenti di base del movimento e una loro classificazione da tale punto di vista.

Comunque per rendere più agevole, sul piano didattico, sia l'osservazione dei giochi sia il loro utilizzo, abbiamo predisposto una scheda di osservazione facilmente utilizzabile.

Cosa osservare	Il gesto (azione) / i piedi / le mani / l'attrezzo..... Strategie / Soluzioni / Comportamenti	Lanciano/afferrano/colpiscono; usano solo le mani, si spostano, si arrestano, cambiano direzione trovano gli spazi; fintano... si liberano; attaccano /difendono
Cosa cambiare	Spazi di gioco / numero dei partecipanti Tipo di palla / Tipi di attrezzo/modi di colpire, /lanciare/ afferrare/ muoversi, arrestarsi.... dove colpire / cosa colpire strategie	Cosa voglio cambiare cosa vorrei produrre
Obiettivi principali del gioco (didattici)	Riscaldamento cosa : Strategia cosa : Tecnica come :	Che cosa stimola, quale effetto produce (obiettivi di apprendimento)
Linguaggi e relazioni	Verbali come / non verbali come proposta/risposta/proposta	Chi insegna/chi impara/ tra chi impara
Modalità	Codificate dall'insegnante /codificate dai partecipanti/ concordate	Si impara rispondendo-facendo da soli, con gli altri /si impara guardando/si impara ragionando
Tempi di gioco	Un tempo / più tempi e come/ in quanto/per quanto tempo	Perché, a quale scopo
Osservazione Valutazione degli apprendimenti	Di gruppo / singola nominativa / per obiettivi / per azioni	Indicatori e criteri

Risulta evidente come tale scheda sia un esempio, modificabile, da semplificare o arricchire secondo le necessità: lo scopo principale è quello di sottolineare il fatto che *il gioco è uno strumento didattico-operativo, un mezzo, e come tale deve essere utilizzato.*

L'operatore utilizzerà la scheda per progettare e programmare, tenere sotto controllo l'efficacia dell'attività e renderla comunicata e comunicabile, strumento non trascurabile anche sul piano della relazione e dell'apprendimento.

Le proposte di gioco per gruppi di sport sono a loro volta suddivise in giochi di:

- Riscaldamento
- Strategici
- Tecnici

Caratteristiche e modalità di somministrazione dei giochi

Spiegazioni brevi, pochissime regole iniziali, per fare in modo che i giocatori comincino a giocare subito: *il fine è muoversi il più presto possibile e per il maggior tempo possibile.*

L'operatore deve intervenire di volta in volta:

- Cambiando le regole e le variabili, cambia la situazione e perciò cambia il gioco e l'obiettivo di apprendimento.
- Utilizzando le variabili esecutive, temporali, spaziali.

Per questo il giocatore deve comprendere inizialmente quali sono le richieste che la situazione gli pone e quindi decidere cosa fare (devo spostarmi, devo correre, devo lanciare la palla, devo spostarmi lanciando...).

- Avendo chiaro cosa fare ci sarà la risposta del giocatore, che può essere più o meno adeguata, rispetto agli obiettivi didattici. Più è semplice e chiara la proposta tanto più adeguata sarà la risposta che si manifesterà in un comportamento motorio. Occorre, pertanto, accertarsi che sia stato ben compreso il compito da eseguire e che il livello di comprensione abbia prodotto una risposta adeguata. Se si comprende bene cosa fare, il comportamento motorio sarà adeguato alla situazione.

Es: devo camminare su una linea retta. Come devo camminare?

- Il *come* sarà sempre lo stesso (ci riferiamo al gesto motorio, es. spostarsi, correre, lanciare);
- La modificazione del *come* fare sarà "indotta" dalle modificazioni del *cosa* (ci riferiamo al compito assegnato, es. regole, spazi, tempi, n° di giocatori, attrezzi...)
- Le variabili del gioco devono consolidare e migliorare il *come*.

Le ripetizioni riguarderanno il "mettere alla prova" il *come*, che è sempre lo stesso, ma adattato e adattabile alla situazione che cambia

Obiettivi dell'attività:

- Fornire più sensazioni possibili rispetto al *come* (multilateralità),
- sollecitare la partecipazione del soggetto (aspetti cognitivi/affettivo relazionali),
- fornire feedback intrinseci (aspetti cognitivi e metacognitivi),
- creare un'atmosfera ludica e partecipata (aspetti emotivi/affettivi),
- migliorare nel tempo l'esecuzione del compito (aspetti riguardanti l'apprendimento di abilità motorie e sportive)

Modalità

L'operatore deve "essere sul compito": cioè l'osservazione deve essere continua e ispirata al "fare insieme".

Questo permette di intervenire per modificare l'attività rispetto all'obiettivo là dove il gioco/situazione non funziona ovvero non solleciti le risposte motorie attese, (verificando in tal modo sia la pertinenza della proposta, sia il livello di efficienza ed efficacia delle risposte).

L'operatore osserva e valuta che i giocatori siano capaci di comprendere e risolvere situazioni e giochi via via più complessi e conseguentemente migliorare le azioni motorie e le abilità motorio-sportive che diventeranno più rispondenti al compito assegnato.

Controllo e osservazione

Per quanto riguarda il controllo dei comportamenti di allievi e squadre, e la verifica delle risposte che i giochi dovrebbero sollecitare, si possono utilizzare delle semplici schede per l'osservazione:

Giochi di riscaldamento			
Squadra A	Si muovono tutti?	Comprendono il gioco? Hanno capito che cosa devono fare?	Collaborano per rispondere alle richieste?
	Utilizzano le azioni motorie richieste?		
	Si No	Si No	Si No
Squadra B	Si muovono tutti?	Comprendono il gioco? Hanno capito che cosa devono fare?	Collaborano per rispondere alle richieste?
	Utilizzano le azioni motorie richieste?		
	Si No	Si No	Si No
Giochi Strategici			
Squadra A	Sanno leggere le situazioni	Sanno leggere le situazioni	Trovano soluzioni sul cosa fare?
	Riescono ad attaccare collaborando?		
	Si No	Si No	Si No
Squadra B	Sanno leggere le situazioni	Sanno leggere le situazioni	Trovano soluzioni sul cosa fare ?
	Riescono ad attaccare collaborando?		
	Si No	Si No	Si No
Giochi Tecnici			
Squadra A	Hanno compreso come fare (es. lanciare)	Hanno compreso come fare (es. afferrare)	Trovano soluzioni diverse sul come fare?
	Riescono a farlo collaborando?		
	Si No	Si No	Si No
Squadra B	Hanno compreso come fare? (es. lanciare)	Hanno compreso come fare? (es. afferrare)	Trovano soluzioni diverse sul come fare?
	Riescono a farlo collaborando?		
	Si No	Si No	Si No

Per valutare ogni bambino si dovranno utilizzare schede individuali.

Giochi di riscaldamento			
Nomi	Si muove durante il gioco? Utilizza le azioni motorie richieste? Si No	Comprende le regole? Sa cosa fare? Si No	Si impegna per un risultato risponde alle richieste? Si No
Giochi strategici			
Nomi	Sa leggere le situazioni Riesce ad attaccare collaborando? Si No	Sa leggere le situazioni Riesce a difendere collaborando? Si No	Trova soluzioni sul cosa fare ? Si No
Giochi Tecnici			
Nomi	Ha compreso come fare? (es. lanciare) Riesce a farlo collaborando? Si No	Ha compreso come fare? (es. afferrare) Riesce a farlo collaborando? Si No	Trova soluzioni diverse sul come fare? Si No

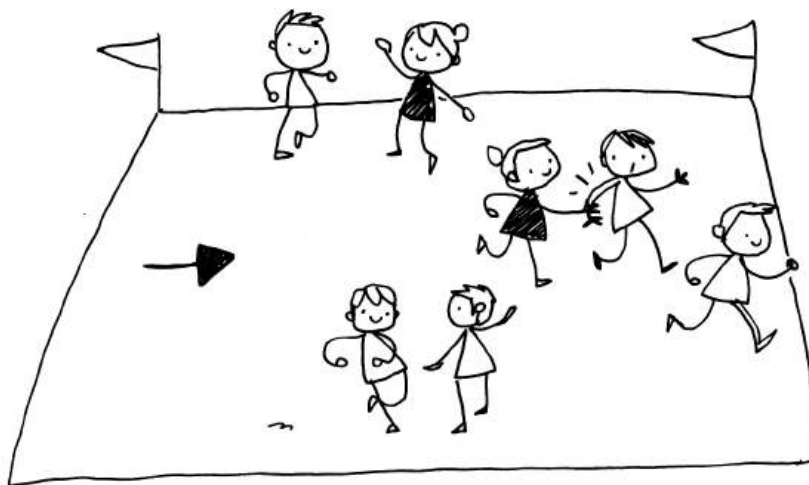
Nota Bene:

comportamenti come attaccare e difendere hanno bisogno di indicatori per rendere chiaro a chi lavora con noi, ma soprattutto a chi apprende, cosa significa attaccare e difendere, quali sono i comportamenti e le azioni (abilità tattiche) da eseguire per farlo e gli obiettivi da raggiungere per verificare se è stato fatto.

Stessa cosa per quanto riguarda le azioni motorie quali lanciare e afferrare, colpire e non farsi colpire, spostarsi, fintare (abilità tecniche).

Nelle pagine seguenti vi riportiamo alcuni esempi di gioco e delle possibili applicazioni.

1) Gioco Riscaldamento “Sparviero”, età di riferimento 5/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: spostarsi in uno spazio, fintare, cambiare direzione, toccare, non farsi toccare.

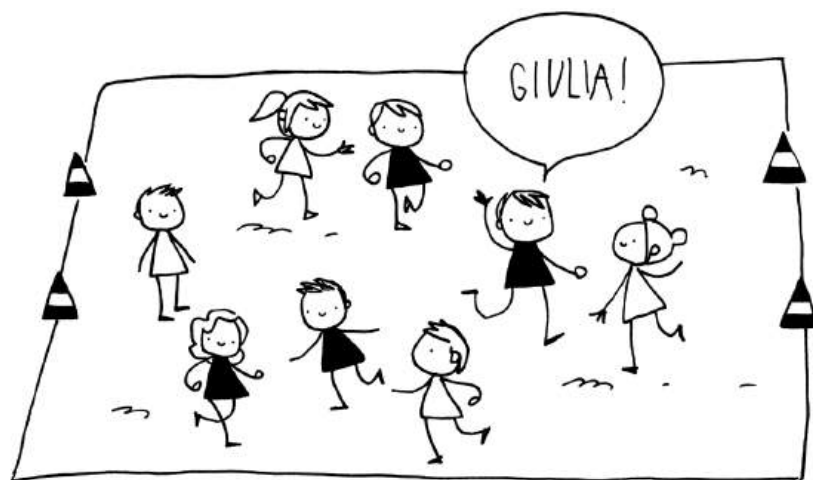
Obiettivi d'apprendimento:

- hanno capito il gioco?
- si muovono tutti?
- trovano soluzioni su cosa e come fare (camminare, correre)?

Spiegazione

All'inizio del gioco un ragazzo viene scelto come cacciatore. Al segnale di partenza tutti gli altri giocatori devono attraversare l'intero campo di gioco senza essere catturati dal cacciatore. Chi viene toccato si unirà al “cacciatore” e insieme al primo dovrà catturare gli altri giocatori; vince e diventa sparviero chi rimane per ultimo.

2) Gioco Strategico "Calcio Ugandese", età di riferimento 8/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: gestire uno spazio, riconoscere i segnali, difendere e attaccare, fare scelte, spostarsi, cambiare ruolo, comunicare con i compagni.

Come fare: correre, arrestarsi, cambiare direzione.

Obiettivi d'apprendimento:

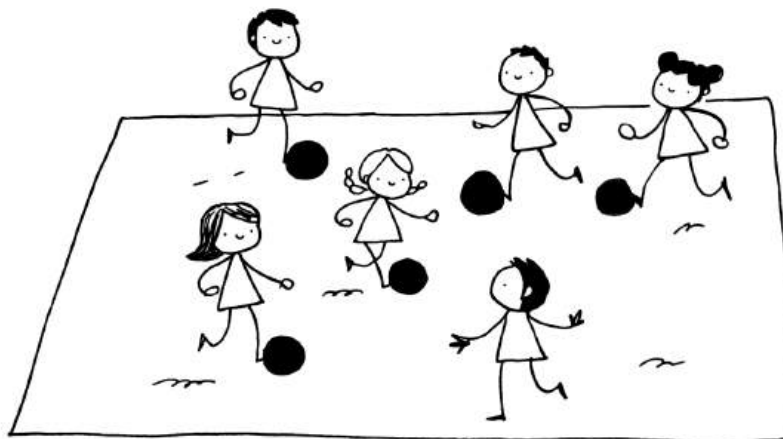
- abilità tattiche
- leggono le situazioni
- difendono e attaccano
- collaborano con i compagni di squadra
- comprendono il prima, durante, dopo
- trovano soluzioni?

Spiegazione

Due squadre su un campo rettangolare, ogni componente della squadra, disposto nella propria metà campo comunica il proprio nome per farsi riconoscere dai propri compagni.

Un giocatore diventa pallone e si riconosce dal braccio teso in alto (lo deve tenere così ogni giocatore che diventa pallone); al via il giocatore pallone cerca di andare in rete nella porta avversaria; se viene toccato da un avversario questo diventa automaticamente pallone e il gioco si inverte. Quando il pallone sta per essere toccato può chiamare il nome di un compagno e "passargli la palla", ma solo a compagni dietro di lui, se si commette un fallo la palla passa all'altra squadra.

3) Gioco Tecnico “Ruba la Palla”, età di riferimento 5/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: non farsi rubare la palla, leggere le situazioni, anticipare.

Come fare: correre, condurre la palla con i piedi, cambiare direzione con e senza palla, intercettare i movimenti degli avversari e della palla.

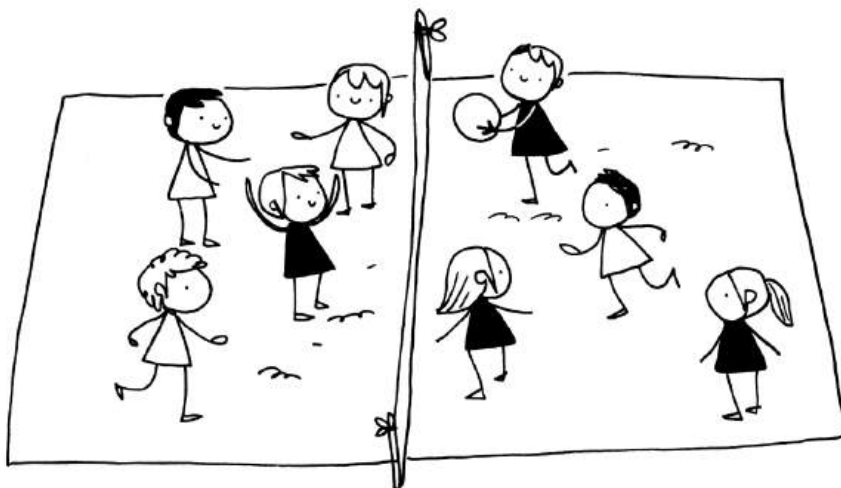
Obiettivi d'apprendimento:

- abilità tecniche diverse tra chi conduce la palla e chi intercetta
- conduzione della palla
- controllo della conduzione e sviluppo della capacità interdittiva

Spiegazione

All'inizio del gioco viene scelto un cacciatore. All'interno di uno spazio delimitato, un gruppo di giocatori con la palla condotta con i piedi deve cercare di non farla toccare al cacciatore che, senza palla, deve rubarla ad un compagno per essere sostituito nel ruolo di cacciatore. Chi porta la palla fuori dal campo automaticamente prende il posto del cacciatore.

4) Gioco Strategico "Campo rovinato", età di riferimento 7/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: leggere le situazioni, passare la palla, intercettare, smarcarsi, marcare, muoversi negli spazi vuoti, far prendere la palla alla spia.

Come fare: lanciare la palla con precisione, anticipare, cercare spazi vuoti, difendere e occupare gli spazi.

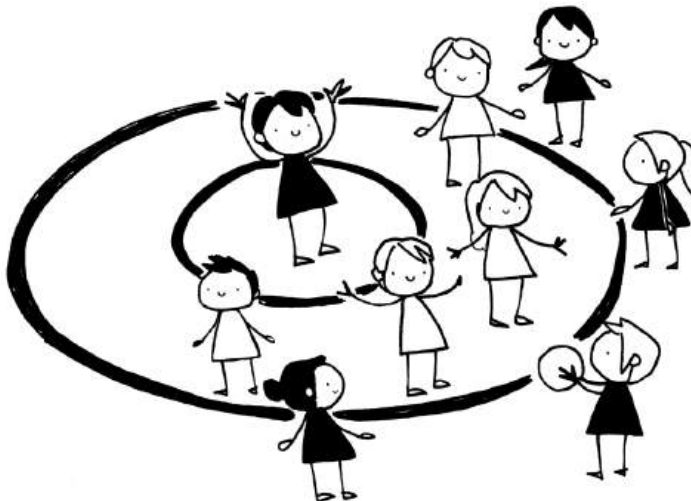
Obiettivi d'apprendimento:

- sviluppo delle abilità tattiche (diverse tra chi attacca e chi difende, leggere le posizioni dei giocatori, trovare spazi, chiudere gli spazi, cambiare comportamento cambiando ruolo)

Spiegazione

Due squadre si affrontano in un campo diviso da una rete o da una corda tesa. Ogni squadra prenderà posto nella propria metà campo tranne 2 giocatori: uno per squadra (le spie) che si posizioneranno nel campo avversario. Il giocatore in possesso di palla deve cercare di passarla alla propria spia che si trova nell'altro campo, se vi riesce diventa a sua volta spia e si colloca nel campo avversario. Se la palla viene intercettata, il gioco passa all'altra squadra. Vince chi riesce a portare tutte le spie nell'altro campo. Sono vietati i contatti fisici (falli).

5) Gioco Riscaldamento "Palla Capitano", età di riferimento 7/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: spostarsi, lanciare con precisione, intercettare, non farsi intercettare, afferrare al volo (lanciare la palla al proprio capitano che la prende al volo).

Come fare: lanciare la palla con varie traiettorie, spostarsi e afferrare al volo, spostarsi e intercettare.

Obiettivi d'apprendimento:

- lanciare e afferrare la palla e collaborare nei diversi ruoli
- muoversi senza palla e leggere le traiettorie

Spiegazione

Prima di iniziare il gioco si formano 2 squadre, si disegnano al suolo due cerchi concentrici, quello esterno molto grande, quello interno più piccolo. Il capitano di una delle due squadre si dispone all'interno del cerchio più piccolo, i suoi compagni all'esterno del cerchio più grande, gli avversari si dispongono all'interno dei due cerchi. I concorrenti della squadra posta all'esterno devono lanciare la palla al capitano, gli avversari cercano di intercettarla. Dopo un tempo stabilito (2/3 minuti) s'invertono i ruoli. Vince la squadra che per più volte passa la palla al proprio capitano.

6) Gioco Strategico "Canestro Mobile", età di riferimento 7/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: passarsi la palla, osservare gli spostamenti del canestro e cercare di intercettarlo, muoversi e difendere l'obiettivo (mettere la palla nel canestro avversario, impedire che la palla entri nel proprio canestro).

Come fare: passare la palla velocemente e scoprire soluzioni, muoversi organizzandosi, coprendo i vari spazi insieme.

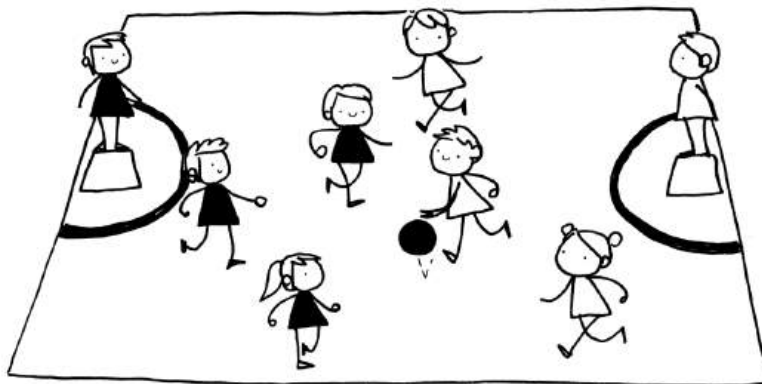
Obiettivi d'apprendimento:

- leggere velocemente le situazioni che cambiano
- seguire l'obiettivo
- attaccare e difendere
- esser pronti a cambiare ruolo

Spiegazione

Il gioco si svolge tra due squadre, si applicano le regole base della pallacanestro per i più piccoli, lo scopo è colpire l'uomo canestro che è un componente della squadra avversaria che potrà spostarsi liberamente per il campo. Si consiglia l'utilizzo di palle leggere tipo gommapiuma.

7) Gioco Tecnico “Uomo Canestro”, età di riferimento 7 / 11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: collaborare e passarsi la palla in modo da far prendere al volo la palla al compagno spostandosi.

Come fare: spostarsi, anticipare, passare, lanciare e ricevere con precisione.

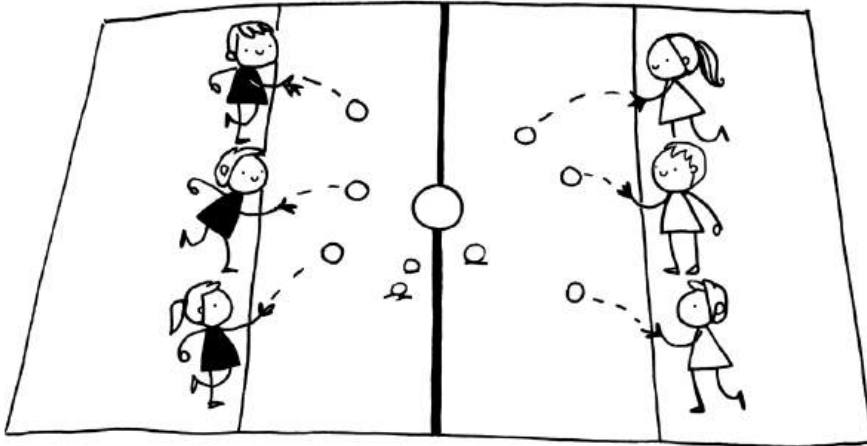
Obiettivi d'apprendimento:

- lanciare la palla con precisione e con la forza necessaria
- afferrare e rilanciare con rapidità

Spiegazione

Si gioca all'interno di uno spazio rettangolare delimitato in cui, sulle linee di fondo, vengono tracciati due semicerchi di 3-5 metri, al centro di ogni semicerchio viene posta una sedia o un rialzo dove si situerà l'uomo canestro. Scopo del gioco è far prendere la palla al volo all'uomo canestro. I giocatori si potranno muovere liberamente all'interno del rettangolo tranne nei semicerchi; per spostarsi con la palla i giocatori palleggeranno come nella pallacanestro. Non è ammesso il contatto tra avversari.

8) Gioco Riscaldamento "Caccia all'orso", età di riferimento 5/10 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: colpire un obiettivo, recuperare velocemente la palla e rilanciare, colpire per spostare, rispettare le regole (spingere il pallone oltre la linea di fondo avversaria).

Come fare: lanciare e colpire in vari modi e da varie distanze.

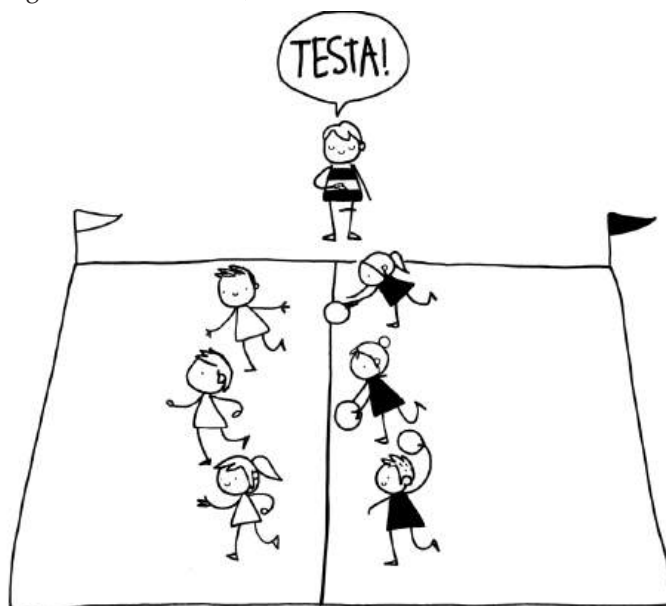
Obiettivi d'apprendimento:

- lanciare e valutare come colpire in base a dove si è, e a quanto si vuole spingere
- trovare il tempo giusto per colpire (aumentando la propria coordinazione)

Spiegazione

Il gioco si svolge tra due squadre, disposte una di fronte all'altra su un terreno in cui siano ben evidenti le linee che delimitano lo spazio. Tra i due gruppi viene posto un pallone, "l'orso", il quale deve essere colpito con palle più piccole in possesso di ogni giocatore. Vince chi spinge il pallone oltre la linea di fondo del campo avversario, le palle sono sempre in gioco e possono essere recuperate da chiunque, ma si può tirare solamente dietro la propria linea di tiro.

9) Gioco Strategico "Testa o croce", età di riferimento 5/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: capire velocemente chi deve colpire e chi deve scappare, colpire e scappare rapidamente in relazione ad un segnale che cambia.

Come fare: rispondere rapidamente allo stimolo correndo velocemente o colpendo con precisione.

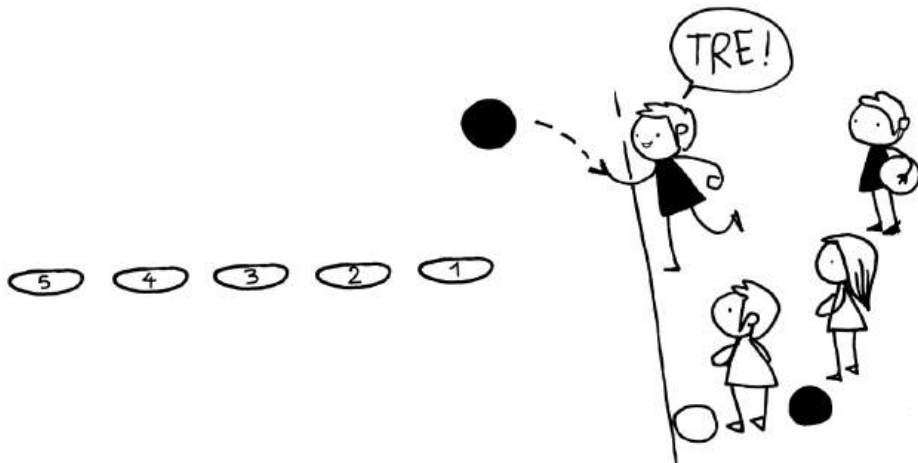
Obiettivi d'apprendimento:

- capire come rispondere con rapidità e adottare azioni veloci
- colpire con precisione leggendo le azioni dell'avversario

Spiegazione

Due squadre si affrontano su un campo di gioco diviso da una linea centrale. Il gioco si svolge tra due squadre (una indicata con testa, l'altra con croce) ma i concorrenti si affrontano uno contro uno. Sulla linea centrale si dispongono tante palle quanti sono i giocatori di ogni squadra, ogni coppia di concorrenti (una per squadra) si colloca vicino ad una palla rispettivamente nella propria metà campo. L'insegnante lancia in alto la moneta e ad alta voce comunica il risultato del sorteggio. Se viene "testa" ogni giocatore di questa squadra raccoglie la palla e cerca di colpire l'avversario diretto velocemente verso la linea di fondo; se viene "croce", i ruoli cambiano e sarà l'altra squadra a cercare di colpire. Viene realizzato un punto ogni volta che si colpisce un avversario; vince chi al termine del gioco realizza più punti.

10) Gioco Tecnico "Tiro dichiarato", età di riferimento 5 / 10 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: tirare in un punto prestabilito (con precisione e attenzione), scegliere quale cerchio colpire (fare centro).

Come fare: modificare la tecnica e le modalità in base alla distanza, la traiettoria e la forza.

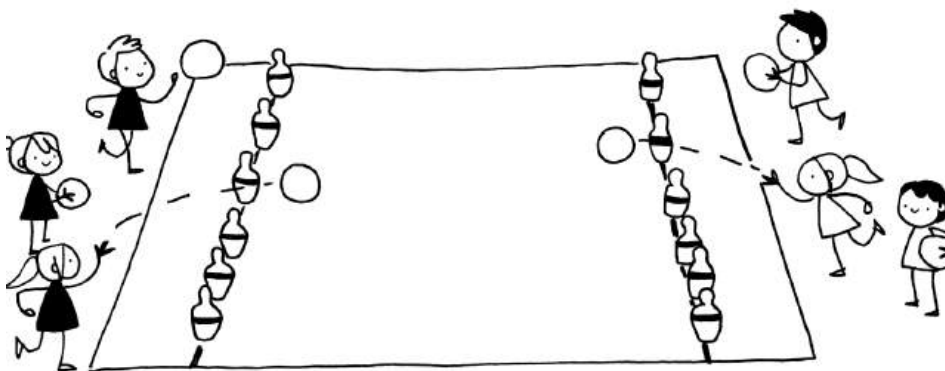
Obiettivi d'apprendimento:

- cambiare le modalità e la forza nel lanciare in base alla situazione
- conoscere le proprie abilità di lanciare

Spiegazione

Dietro ad una linea tracciata al suolo si dispongono due o più squadre composte da un numero uguale di giocatori. Di fronte ad ogni squadra si collocano dei cerchi corrispondenti ad un punteggio che è proporzionale alla distanza dai giocatori. Ciascuna squadra dispone di uno o più palloni che devono essere lanciati e poi recuperati. Il lanciatore deve dichiarare, prima del lancio, quale cerchio intende colpire. Portano punteggio solo i lanci che colpiscono il cerchio prescelto. Vince la squadra che a parità di lanci realizza più punti o che per prima raggiunge un punteggio prestabilito.

11) Gioco Riscaldamento “Battaglia navale”, età di riferimento 5/10 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: lanciare per colpire con precisione, recuperare la palla velocemente senza farsi colpire.

Come fare: lanciare con precisione, valutare la distanza e la forza, correre velocemente.

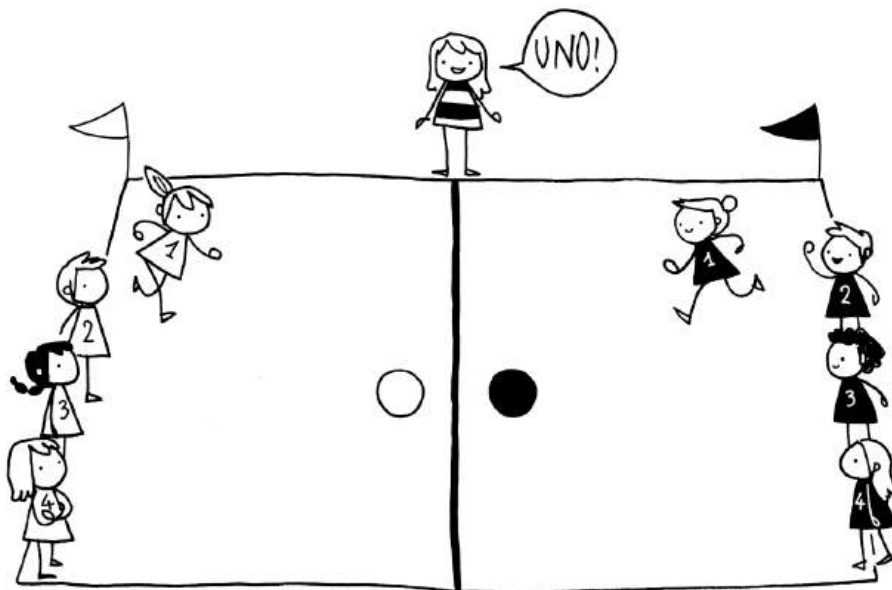
Obiettivi d'apprendimento:

- colpire con precisione
- recuperare, controllare le spinte

Spiegazione:

Il gioco si svolge tra due squadre in un campo dove siano tracciate al suolo due linee parallele distanti circa 20 cm. Le due squadre si dispongono una di fronte all'altra all'esterno del campo di gioco, dentro il quale, ad una distanza di circa 5 metri dalle linee di fondo, sono disposte due file parallele di birilli (le navi). Ogni giocatore è in possesso di una o più palle, con le quali deve abbattere i birilli degli avversari, cioè quelli della fila più distante. Le palle lanciate sono sempre in gioco e possono essere utilizzate da tutti i concorrenti. Le palle possono essere recuperate anche all'interno del campo di gioco, ma devono essere lanciate dall'esterno. Se un concorrente viene colpito da una palla all'interno del campo di gioco, viene eliminato; vince la squadra che per prima abbatte tutti i birilli.

12) Gioco Strategico "La sfida", età di riferimento 5 / 10 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: partire velocemente quando chiamati, afferrare la palla, tirare con precisione.

Come fare: prestare attenzione, reagire rapidamente, scegliere velocemente.

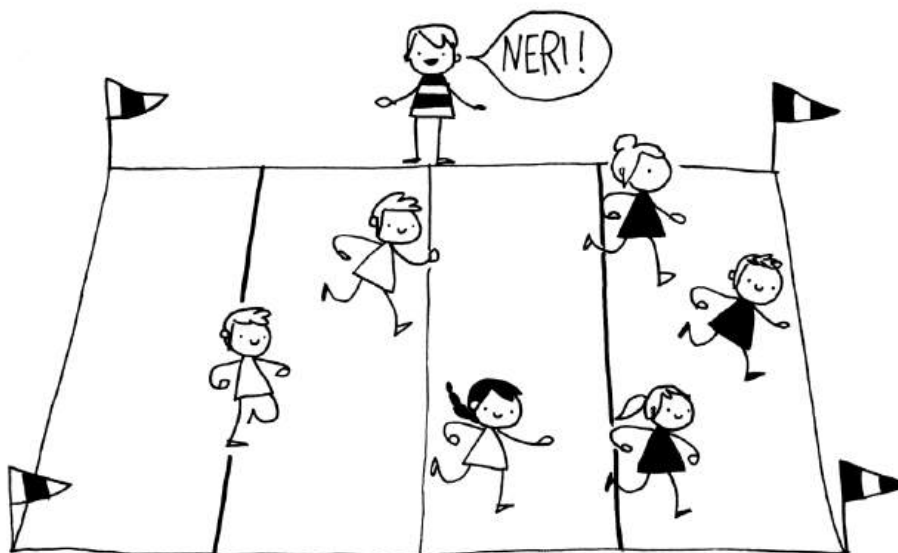
Obiettivi d'apprendimento:

- velocità d'esecuzione e reazione
- scelta del modo migliore di lanciare per colpire un bersaglio in movimento e contemporaneamente non farsi colpire

Spiegazione

Il gioco si svolge tra due squadre allineate una di fronte l'altra. I giocatori di ogni squadra sono contrassegnati da un numero. All'interno dello spazio di gioco, al centro, poste ad una distanza di circa 3 metri, ci sono 2 palle una per squadra. L'insegnante chiama un numero ad alta voce, i due concorrenti corrispondenti si precipitano e raccolgono la palla con l'intento di colpire l'avversario. Vince il punto chi colpisce per primo l'altro concorrente. Poi si riposizionano le palle e il gioco riprende. Vince la squadra che in un certo tempo acquisisce più punti vincendo più sfide.

13) Gioco Tecnico “Bianchi e Neri”, età di riferimento 5 / 11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: toccare, scappare rapidamente.

Come fare: rispondere rapidamente ad uno stimolo con spinte e forza adeguata degli arti inferiori, cambi di direzione, toccare con precisione.

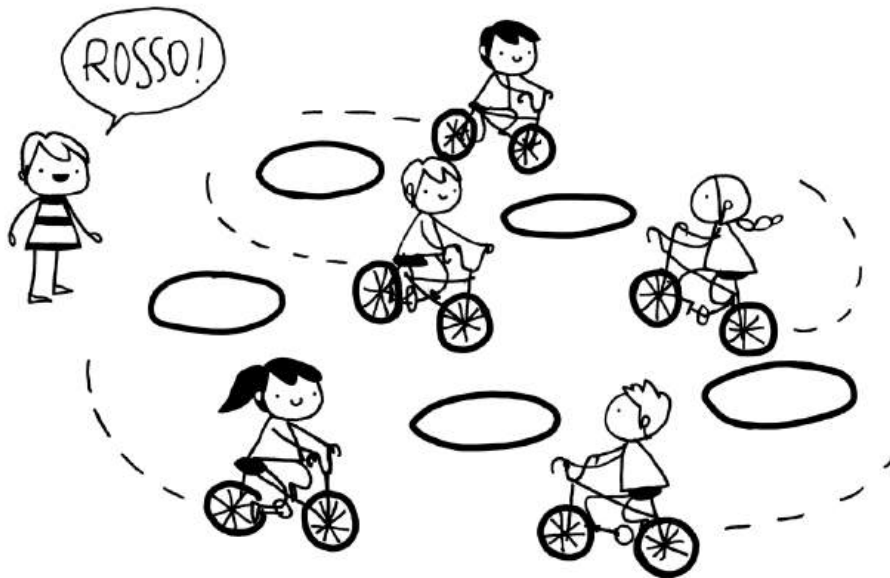
Obiettivi d'apprendimento:

- variare le azioni di risposta agli stimoli in modo rapido con velocità e forza adeguata a prendere o scappare

Spiegazione

Si utilizza un campo di gioco rettangolare in cui siano tracciate due linee centrali parallele. Si gioca con due squadre: i Bianchi e i Neri. Le due squadre si schierano l'una di fronte all'altra sulle due linee centrali, quando l'insegnante pronuncia ad alta voce la parola Bianchi, questi devono scappare in direzione della linea di fondo campo a loro più vicina, mentre i Neri li inseguono con l'intento di toccarli prima che superino la riga. Si assegna un punto per ogni concorrente toccato. Si prosegue il gioco alternando liberamente l'azione dei Bianchi e dei Neri. Al termine si sommano i punti e si proclama la squadra vincitrice.

14) Gioco Riscaldamento "Il gioco delle case", età di riferimento 7/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: muoversi in bici in una situazione, trovare l'obiettivo, evitare gli altri, fermarsi nel punto stabilito.

Come fare: schivare gli ostacoli, controllare la bici, valutare velocemente.

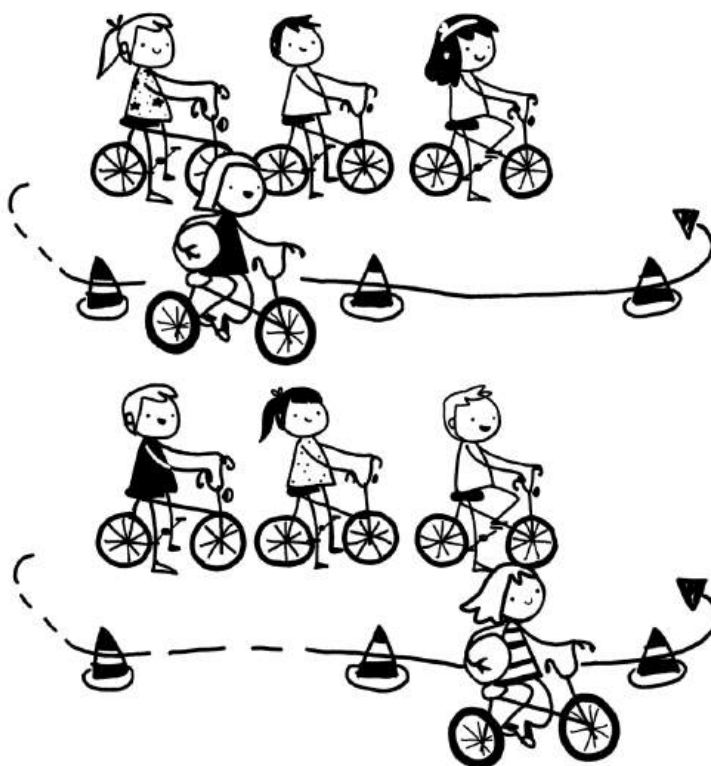
Obiettivi d'apprendimento:

- controllo della bici
- frenare
- accelerare

Spiegazione

Un gruppo di concorrenti su una bicicletta si muove in uno spazio ampio ma delimitato, al suolo sono posti cerchi dello stesso numero dei partecipanti, colorati di rosso, giallo e blu. L'insegnante chiama ad alta voce un colore e tutti i partecipanti devono fermarsi con la ruota sul colore chiamato; perde un punto chi arriva per ultimo. Il gioco prosegue con i giocatori che riprendono a girare liberamente, con chiamate di tanto in tanto di tutti e 3 i colori. Vince il concorrente che al termine avrà totalizzato meno penalità.

15) Gioco Strategico “La corsa dei postini”, età di riferimento 5 / 11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: accelerare, cambiare direzione, trasportare e scambiare un oggetto.

Come fare: scegliere la velocità, la traiettoria, sia per frenare che per accelerare.

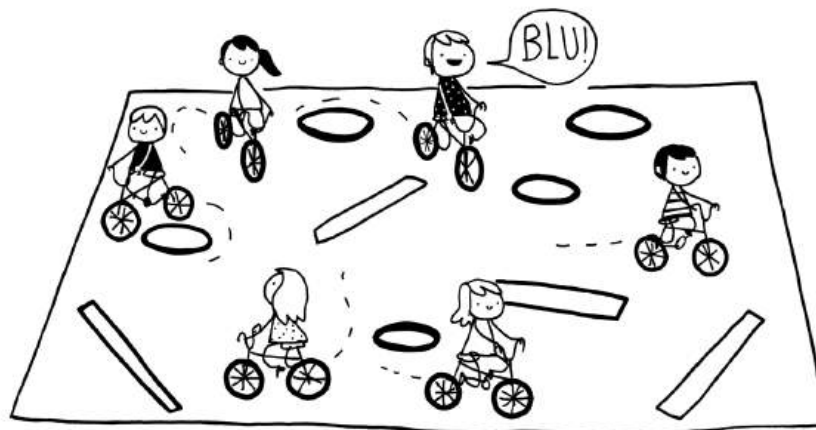
Obiettivi d'apprendimento:

- controllare le proprie spinte e scegliere le modalità migliori di percorso e di trasporto

Spiegazione

Il gioco si svolge tra 2 squadre composte da un numero uguale di concorrenti in sella ad una bicicletta. I concorrenti di ciascuna squadra si dispongono in fila, al primo viene assegnata la posta (un pallone, un oggetto facilmente trasportabile in bicicletta). Al segnale del via la posta deve essere passata di concorrente in concorrente; l'ultimo della fila, dopo aver ricevuto la posta, si porta con la bici in testa e inizia una nuova serie di passaggi. Vince la squadra che per prima utilizza tutti i concorrenti per uno o più turni consecutivi.

16) Gioco Tecnico "Strega schiaccia color...", età di riferimento 7/10 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: muoversi in bici e scegliere dove andare, fermarsi, evitare e scattare.

Come fare: accelerare velocemente in base alla situazione, direzionare velocemente la bici, cambiare direzione e frenare.

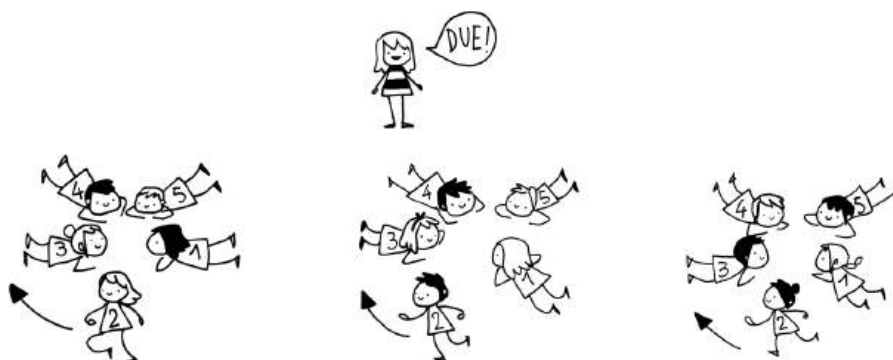
Obiettivi d'apprendimento:

- rispondere con rapidità
- controllare il mezzo nelle situazioni

Spiegazione

Si disegna un rettangolo di gioco molto ampio e si dispongono sul suolo strisce e dischi in plastica di vari colori. I partecipanti in bicicletta si spostano liberamente su tutto lo spazio senza toccare le strisce o i dischi in plastica. Un concorrente (anche lui in bicicletta) è lo stregone che deve fulminare con lo sguardo, fissando almeno per un secondo, uno degli altri giocatori. Il gioco ha inizio quando lo stregone chiama un colore; i giocatori devono portarsi con la ruota sul colore chiamato mentre lo stregone cerca di fissare lo sguardo di chi non è in casa. Chi è preso diventa stregone e il gioco riprende.

17) Gioco Riscaldamento "L'orologio", età di riferimento 5 / 11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: correre, partire velocemente, fermarsi e mettersi nella posizione di partenza, arrivare prima dell'avversario al posto vuoto.

Come fare: correre in curva con spinte rapide da fermo, appoggi veloci e precisi, tenere la velocità in curva.

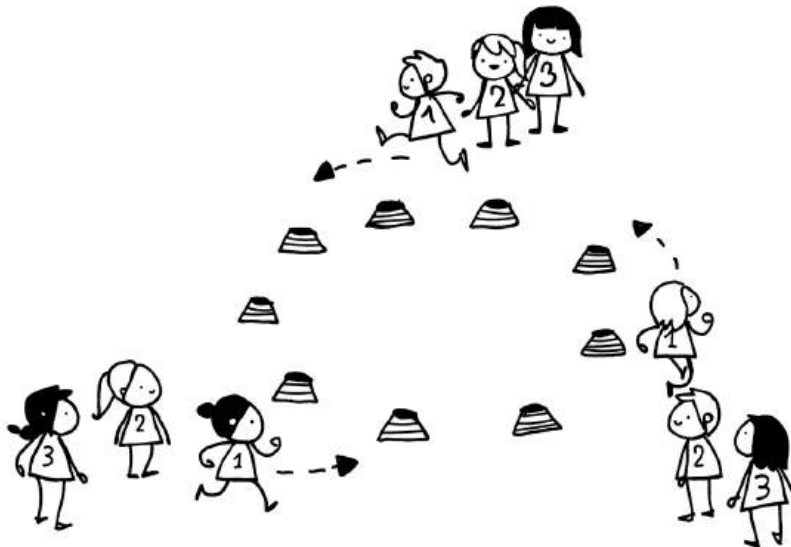
Obiettivi d'apprendimento:

- partire rapidi, correre e saper variare la corsa
- organizzare gli appoggi
- mantenere la velocità
- arrestarsi rapidamente

Spiegazione

Il gioco è svolto da 3 o 4 squadre composte da 3 o 4 giocatori, ognuno dei quali corrisponde ad un numero (1,2,3,...). Le squadre si dispongono in cerchi nella posizione prona, i concorrenti della stessa squadra si mettono vicini rispettando la progressione numerica. Tutti i giocatori dello stesso numero devono trovarsi nella posizione diametralmente opposta. L'insegnante chiama ad alta voce un numero; i giocatori che corrispondono a quel numero si alzano e corrono in senso orario all'esterno del cerchio. Al primo concorrente che torna al suo posto e riassume la posizione di partenza vengono assegnati quattro punti, tre al secondo, due al terzo... al termine delle prove vince la squadra che ha totalizzato più punti.

18) Gioco Strategico “La maratonda”, età di riferimento 7 / 11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: correre velocemente e leggere le azioni degli avversari e la posizione, scambiarsi il ruolo (arrivare per primi).

Come fare: partenza veloce dopo contatto, spinte dei piedi in base alla direzione, leggere e valutare le distanze.

Obiettivi d'apprendimento:

- correre in relazione agli altri
- valutare durante la corsa
- direzionare le spinte
- imparare le azioni dagli altri

Spiegazione

I giocatori sono disposti in un grosso cerchio (10/20 metri di diametro) divisi in 3 o 4 squadre. Il cerchio può essere delimitato da dei cinesini (o coppelle); ciascuna squadra si dispone in fila all'esterno del cerchio in 3/4 punti equidistanti tra loro. Al segnale di partenza tutti i numeri uno scattano nella medesima direzione, eseguono un giro completo del cerchio e con un tocco di mano fanno partire i giocatori numero due i quali a loro volta faranno partire i tre. Si procede di seguito e vince la squadra che per prima effettuerà il numero di giri stabilito.

19) Gioco Tecnico "Il fazzoletto in cerchio", età di riferimento 5/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: rispondere con rapidità ad uno stimolo, partire da seduti, accelerare e correre in curva.

Come fare: prestare attenzione, anticipare, reagire velocemente.

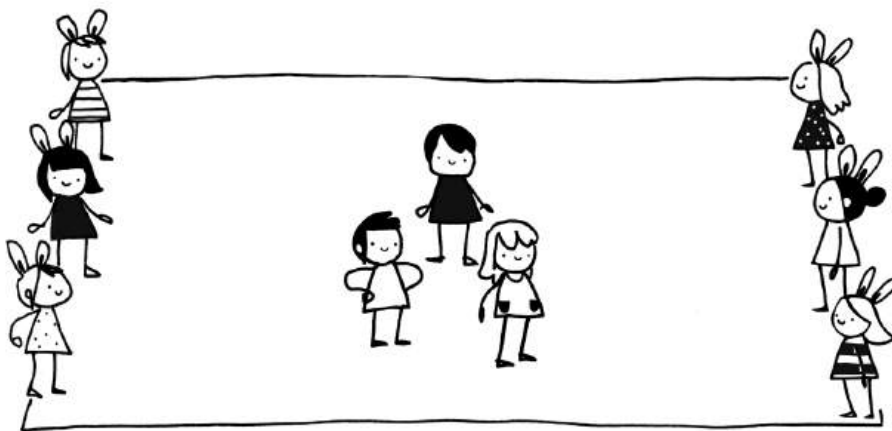
Obiettivi d'apprendimento:

- spinte efficaci
- cambi di situazioni
- valutazioni

Spiegazione

I concorrenti sono seduti in cerchio rivolti verso l'interno. Un giocatore corre all'esterno del cerchio con un fazzoletto in mano e lo lascia cadere dietro la schiena di uno dei compagni seduti, quindi continua la corsa nella stessa direzione. Il concorrente scelto deve raccogliere il fazzoletto, alzarsi e correre in senso opposto a quello del compagno. Il primo concorrente che raggiunge il posto lasciato libero si siede, l'altro prosegue il gioco con il fazzoletto.

20) Gioco Riscaldamento “Lepri cani e cacciatori”, età di riferimento 7/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: toccare e non farsi toccare, collaborare per toccare tutte le lepri.

Come fare: organizzarsi, leggere gli spazi, spostarsi in relazione agli spazi liberi.

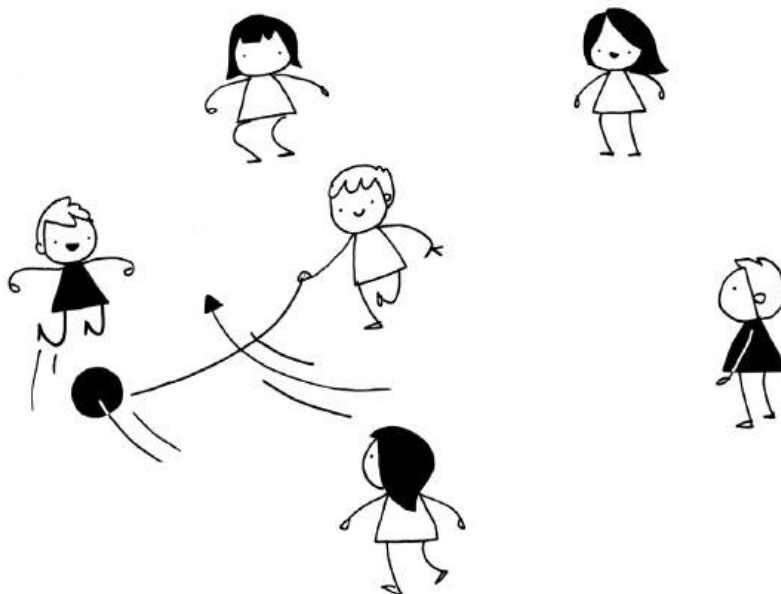
Obiettivi d'apprendimento:

- leggere e valutare la situazione
- dare risposte rapide in movimento
- cambiare ruoli e azioni

Spiegazione

Si gioca su una superficie di forma rettangolare i cui lati siano demarcati da linee ben visibili. Tra il gruppo dei partecipanti vengono scelti un cacciatore e due cani, i quali si collocano nel centro del campo di gioco. Tutti gli altri concorrenti, cioè le lepri, si dispongono in uno dei due lati piccoli del rettangolo. Al segnale di partenza le lepri cercano di raggiungere la linea opposta del campo senza uscire dalle linee laterali e senza farsi toccare dal cacciatore. Compito dei cani è ostacolare i movimenti delle lepri, cercando di spostarli in direzione del cacciatore. Ogni lepre che viene toccata o esce dallo spazio di gioco porta un punto alla squadra cacciatore/cani; il gioco prosegue per un certo numero di passaggi delle lepri, poi si cambiano i ruoli. Vince la squadra che a parità di passaggi avrà totalizzato il maggior punteggio.

21) Gioco Strategico “La mannaia”, età di riferimento 5 / 10 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: saltare, osservare per anticipare e non farsi colpire.

Come fare: prestare attenzione, valutare la velocità, saltare a tempo.

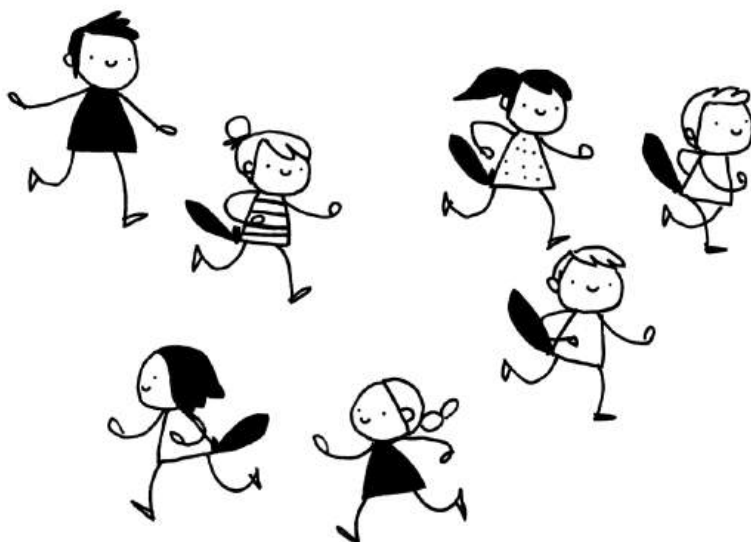
Obiettivi d'apprendimento:

- reagire a stimoli che cambiano con azioni relative
- prestare attenzione
- anticipare

Spiegazione

I ragazzi sono disposti in cerchio al centro del quale l'insegnante o un ragazzo fa ruotare una corda alla cui estremità è fissata una palla. I compagni devono saltare o abbassarsi per non essere colpiti dalla mannaia. Chi viene colpito prende una penalità. Vince chi avrà meno penalità.

22) Gioco Tecnico “Volpi e cacciatori”, età di riferimento 5/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: prendere e scappare, correre e posizionarsi, usare le mani e i piedi.

Come fare: velocità e precisione con le mani e i piedi, cambiare direzione, focalizzare l'obiettivo.

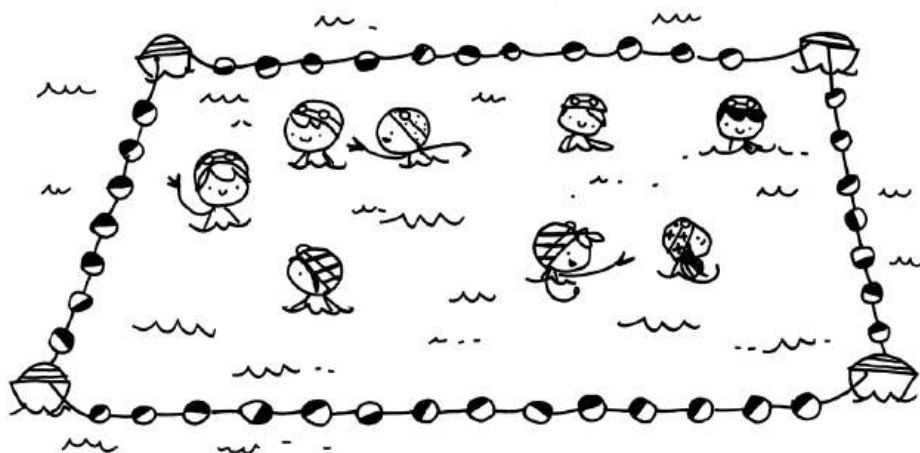
Obiettivi d'apprendimento:

- organizzarsi velocemente e scegliere modalità di attacco e di difesa uno contro uno
- uso delle mani e dei piedi in modo specifico

Spiegazione

Ogni concorrente, tranne uno, il cacciatore, ha una coda composta da una molletta da panni (o fazzoletto) posizionata sulla parte bassa della schiena; il cacciatore deve catturare le volpi prendendole per la coda, le volpi catturate diventano cacciatori e aiutano il compagno nella caccia.

23) Gioco Riscaldamento “Stregone in acqua”, età di riferimento 7/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: toccare, spostarsi velocemente in acqua, liberare, cambiare direzione, prendere i giocatori, senza farsi prendere.

Come fare: nuotare ed osservare, nuotare nella direzione dell'obiettivo, cambiare direzione velocemente.

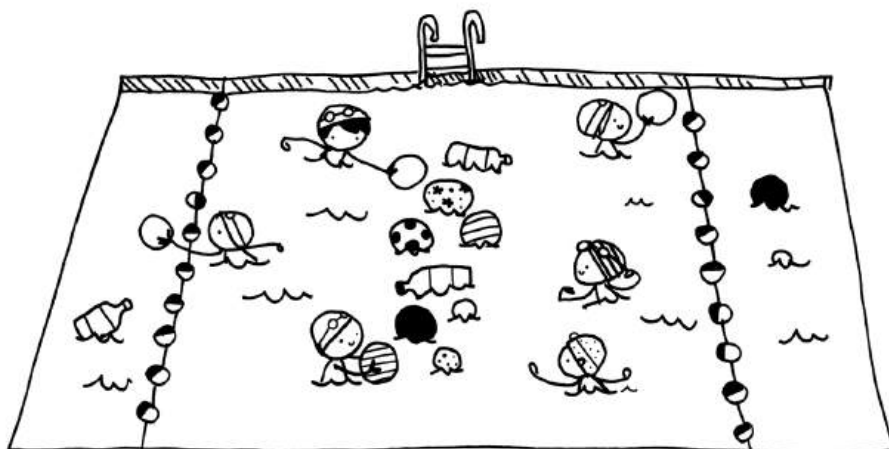
Obiettivi d'apprendimento:

- nuotare cambiando direzione
- valutare gli spazi e le distanze

Spiegazione

Si svolge in piscina in un spazio delimitato, ogni quattro giocatori uno viene nominato stregone e deve immobilizzare gli avversari toccandoli con una mano. Il giocatore toccato deve rimanere fermo; può essere liberato e riprendere il gioco solo se un compagno libero lo tocca. Vince la squadra di stregoni che impiega minor tempo ad immobilizzare tutti gli avversari.

24) Gioco Strategico “Ladri contro ladri (H²O)”, età di riferimento 5/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: nuotare trasportando oggetti, valutare cosa e quando portare, cambiare direzione, recuperare tutti gli oggetti in un tempo prestabilito.

Come fare: nuotare trovando le modalità e le traiettorie più efficaci, cambiare rapidamente, organizzarsi con gli oggetti.

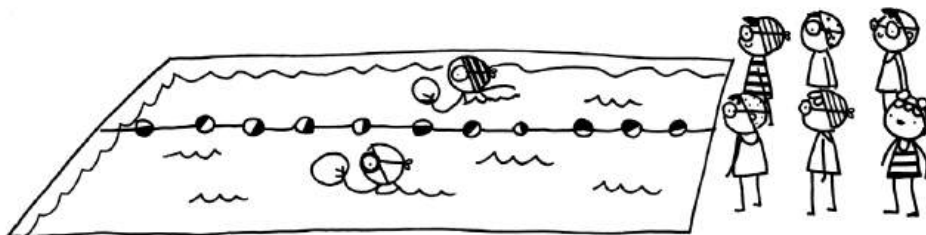
Obiettivi d'apprendimento:

- fare più cose contemporaneamente (nuotare, scegliere gli oggetti)
- visualizzare la via più veloce, adattare la modalità del nuotare

Spiegazione

Il gioco si svolge tra due squadre, utilizzando una serie di oggetti in plastica (palloni, ciabatte, bottiglie, ecc) in una piscina con due linee di demarcazione che diventano le case di ogni squadra. Tutti gli oggetti sono posti al centro del campo di gioco; al segnale i concorrenti dovranno recuperare gli oggetti e portarli nelle loro case; si può trasportare un solo oggetto alla volta e prendere anche oggetti che sono nella casa degli avversari. Vince la squadra che al termine di un tempo prestabilito è riuscita a portare più oggetti in casa.

25) Gioco Tecnico "Palla messaggera (H²O)", età di riferimento 5/11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: nuotare velocemente con una palla.

Come fare: usare il modo più utile per spingere la palla, bracciate veloci.

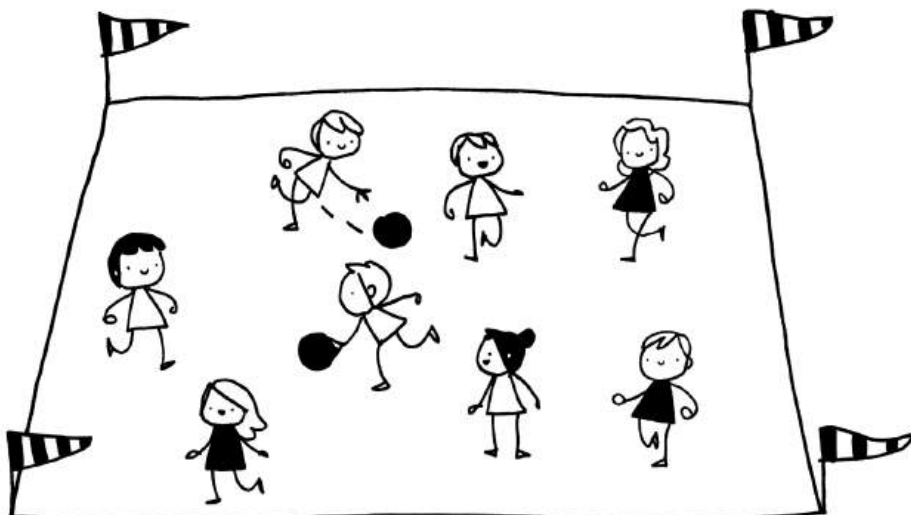
Obiettivi d'apprendimento:

- mantenere direzione e velocità spingendo un oggetto
- valutare le distanze

Spiegazione

Si svolge in uno spazio delimitato in una piscina a distanza di circa 10 metri in 2 corsie. I concorrenti di ciascuna squadra si dispongono in fila di fronte ad una delle linee, al primo concorrente della fila viene consegnata una palla. Al via il concorrente con la palla nuota verso la riga opposta più lontana; dopo averla raggiunta lancia la palla al compagno successivo e subito si porta in coda alla fila. Il concorrente che riceve la palla nuota a sua volta velocemente verso la riga più distante, la raggiunge, passa la palla al compagno successivo e si porta in coda. Si prosegue senza interruzioni. Vince la squadra che utilizza tutti i giocatori per uno o più turni consecutivi, oppure che esegue il maggior numero di passaggi in un tempo prestabilito.

26) Gioco Riscaldamento "Caccia matta", età di riferimento 5 / 11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: colpire con precisione e scappare velocemente, correre cambiando direzione evitando di farsi colpire.

Come fare: colpire un obiettivo specifico, leggere la posizione dei giocatori, valutare le distanze.

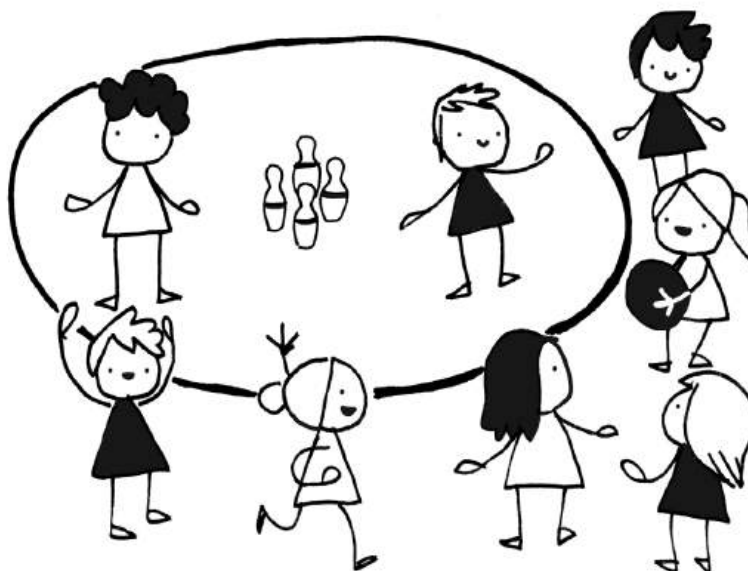
Obiettivi d'apprendimento:

- colpire in movimento e rapidamente
- cambiare posizione
- leggere le traiettorie

Spiegazione

Si disegna un rettangolo sul suolo, due concorrenti sono i cacciatori e in possesso di una palla devono cercare di colpire i piedi del resto dei partecipanti, i quali cercheranno di scappare all'interno dello spazio delimitato. I cacciatori per colpire devono lanciare la palla facendola scivolare rasoterra e se riescono a colpire i piedi di un avversario vincono un punto. Vince la coppia che in un tempo prestabilito colpisce più piedi agli avversari.

27) Gioco Strategico “Il Castello”, età di riferimento 5 / 11 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: colpire, intercettare, passare, difendere e attaccare (abbattere più birilli possibile).

Come fare: leggere gli spazi e gli avversari, passare e aspettare la situazione migliore, colpire con efficacia.

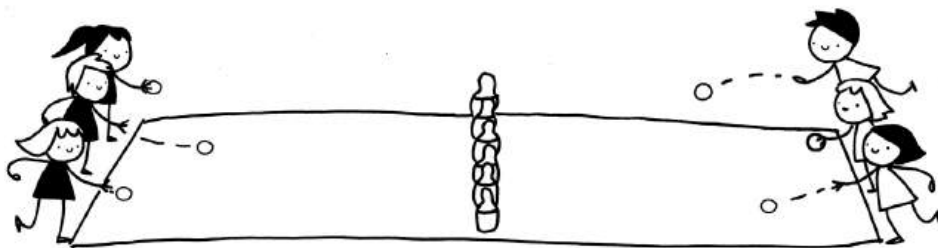
Obiettivi d'apprendimento:

- analizzare con precisione la situazione prima di tirare
- valutare la migliore occasione

Spiegazione

Al centro della zona di gioco viene disegnato un grosso cerchio, al centro del cerchio vengono collocati 4 birilli. Le due squadre, composte da uguale numero di giocatori, stanno all'esterno del cerchio e con le mani cercano, passandosi la palla, di colpire i birilli posti al centro. Gli avversari cercano di intercettarla e a loro volta di colpire i birilli. Un giocatore per squadra può rimanere all'interno del cerchio per difendere il castello, ma non ne può uscire. Chi ha la palla non può muoversi e il tiro al castello deve essere effettuato rasoterra. Vince la squadra che per prima raggiunge un certo punteggio.

28) Gioco Tecnico "Battaglia", età di riferimento 5 / 10 anni



Obiettivi dell'attività

Cosa fare: colpire, abbattere più birilli recuperando la palla.

Come fare: tirare e colpire con precisione, controllare la forza del tiro, recuperare leggendo la posizione della palla.

Obiettivi d'apprendimento:

- leggere le distanze
- scegliere la modalità di tiro
- controllare e modificare il tiro
- recuperare velocemente

Spiegazione

Si disegna un rettangolo di gioco stretto e lungo 2 x 10 metri; al centro vengono posizionati 3 birilli. Si compongono 2 o più squadre di eguale numero che si sfidano una alla volta con una palla.

Un concorrente alla volta deve tirare facendo scivolare la palla a terra e cercare di colpire il maggior numero di birilli, ogni birillo porta un punto alla squadra. Dopo aver effettuato il tiro, mette a posto i birilli caduti, recupera la palla e la porge al compagno successivo, contemporaneamente tireranno gli avversari. Vince la sfida la squadra che in un tempo prestabilito colpisce più birilli.

Proviamo a sviluppare un esempio per le varie situazioni

Per prima cosa si sceglie un obiettivo dell'attività in relazione alle situazioni in cui ci troviamo ad operare: tipo di sport, tipo di gruppo, situazione di partenza, età di riferimento, ecc...

Esempio

Sport individuale	Età di riferimento 7 anni
Gruppo misto composto da 12 allievi	Periodo dicembre (nei primi 3 mesi di lavoro)
Obiettivo: lanciare in movimento, utilizzando vari tipi di lancio con precisione	

Gioco di riscaldamento: "Palla Avvelenata"

All'interno di un rettangolo di gioco delimitato, un bambino deve cercare di colpire gli altri bambini con una palla morbida, quando ci riesce "avvelena" il compagno che deve fermarsi e allargare le braccia; se un compagno passa vicino e lo tocca sulle braccia è libero e può riprendere il gioco. Si contano i compagni che si riescono a prendere in un determinato tempo, poi si cambia chi prende (durata massima 1 minuto).

Durata del gioco: massimo 10 minuti, con almeno 3 pause.

Se il gioco riesce e tutti si muovono bene e il riscaldamento procede in modo ottimale si passa al gioco successivo		
Se il gioco non riesce bene e non corrono	1) aumentare il numero di cacciatori	2) dividere il gruppo in 2 creando 2 giochi paralleli che si svolgono contemporaneamente (sempre un cacciatore ma su un altro gruppo)
Se il gioco non riesce bene e non colpiscono i compagni	1) modificare lo spazio, ridurre le dimensioni del campo	2) chi caccia ha 2 palle a disposizione

Per riferimento si possono usare le schede:

Nomi	Si muove durante il gioco? Utilizza le azioni motorie richieste?	Comprende le regole Sa cosa fare	Si impegna per un risultato Risponde alle richieste?
	Si No	Si No	Si No

Passiamo ora al gioco "Strategico"

"Tiro Al Birillo"

Due squadre si affrontano con l'intento di abbattere, per mezzo di una pallina che deve essere lanciata con le mani, un oggetto (birillo) situato al centro di un cerchio il cui rag-

gio può variare da 3 a 5 metri. Il cerchio è a sua volta collocato al centro di un campo di gioco delimitato da linee tracciate sul suolo. Tutti i concorrenti possono muoversi liberamente, tranne quello in possesso della palla che può fare un massimo di 3 passi dopodichè deve tirare o passare la palla. Nessun giocatore può entrare nel cerchio o uscire dal campo. Ogni volta che si abbatte il birillo si conquista un punto. Se la palla viene fatta uscire dal campo passa alla squadra avversaria. Quando la palla viene intercettata, il gioco riprende con una rimessa dalle linee di fondo; non si può entrare in contatto con gli avversari. Vince chi colpisce più birilli in un tempo prestabilito.

Durata massima: 10 minuti, con almeno 2 pause.

Se il gioco riesce e tutti si muovono e trovano soluzioni, se si procede in modo ottimale si passa al gioco successivo		
Se il gioco non riesce bene e non colpiscono il birillo	1) aumentare il numero di birilli da colpire fino a 3/4	2) giocare in superiorità numerica (chi attacca, deve avere un giocatore in più)
Se il gioco non riesce bene e non si passano la palla	1) aumentare il numero di passaggi obbligatori fino a 5/6	2) giocare con 2 palle contemporaneamente

Per riferimento si possono usare le schede:

Nomi	Sa leggere le situazioni Riesce ad attaccare collaborando? (libera spazi, passa la palla, trova spazi per lanciare e colpire...)	Sa leggere le situazioni Riesce a difendere collaborando? (chiude spazi, intercetta....)	Trova soluzioni sul cosa fare ? (finta, cambia direzione, anticipa il lancio...)
	Si No	Si No	Si No

Le schede possono essere modificate in base a cosa vogliamo leggere nella situazione.

Passiamo ora al gioco "Tecnico"

"Gioco Alt"

Tutti i giocatori sono disposti in cerchio attorno ad una palla. L'insegnante chiama ad alta voce un giocatore mentre questo corre verso il centro per prendere la palla, tutti gli altri si allontanano il più possibile. Appena il giocatore chiamato raggiunge la palla grida "alt" tutti si devono fermare nel punto in cui si trovano, il giocatore con la palla può fare tre passi nella direzione che preferisce, quindi deve tirare la palla cercando di colpire un compagno. Vince chi durante il gioco colpisce più compagni.

Durata massima del gioco: 15 minuti, con almeno 2 pause.

Se il gioco riesce e tutti si muovono e trovano soluzioni colpendo in modo soddisfacente si chiude la lezione parlando con il gruppo dell'attività svolta concludendo con un gioco a piacere o ripetendo cosa è piaciuto di più		
Se il gioco non riesce bene ed è troppo lento	1) si sdoppia il gioco in 2 contemporaneamente	2) si chiamano 2 numeri e si hanno 2 cacciatori con 2 palle
Se il gioco non riesce bene e non si colpisce	1) si delimita uno spazio per scappare (non si può andare oltre)	2) si aumentano i passi per avvicinarsi da 3 a 5

Per riferimento si possono usare le schede:

Nomi	Ha compreso come fare (fermarsi e lanciare)		Ha compreso come fare (lanciare con precisione, valutando gli spazi e le distanze).		Trova soluzioni diverse sul come fare? (variare le modalità e la forza di lancio in relazione alle distanze e alla posizione dei compagni)	
	Si	No	Si	No	Si	No

Le schede possono essere modificate in base a cosa vogliamo leggere nella situazione.

Totale tempo di giochi:

35 minuti giochi proposti

10 minuti gioco e situazione finale

15 minuti tra pause e spiegazioni e cambi di gioco



1

2

1

2

2

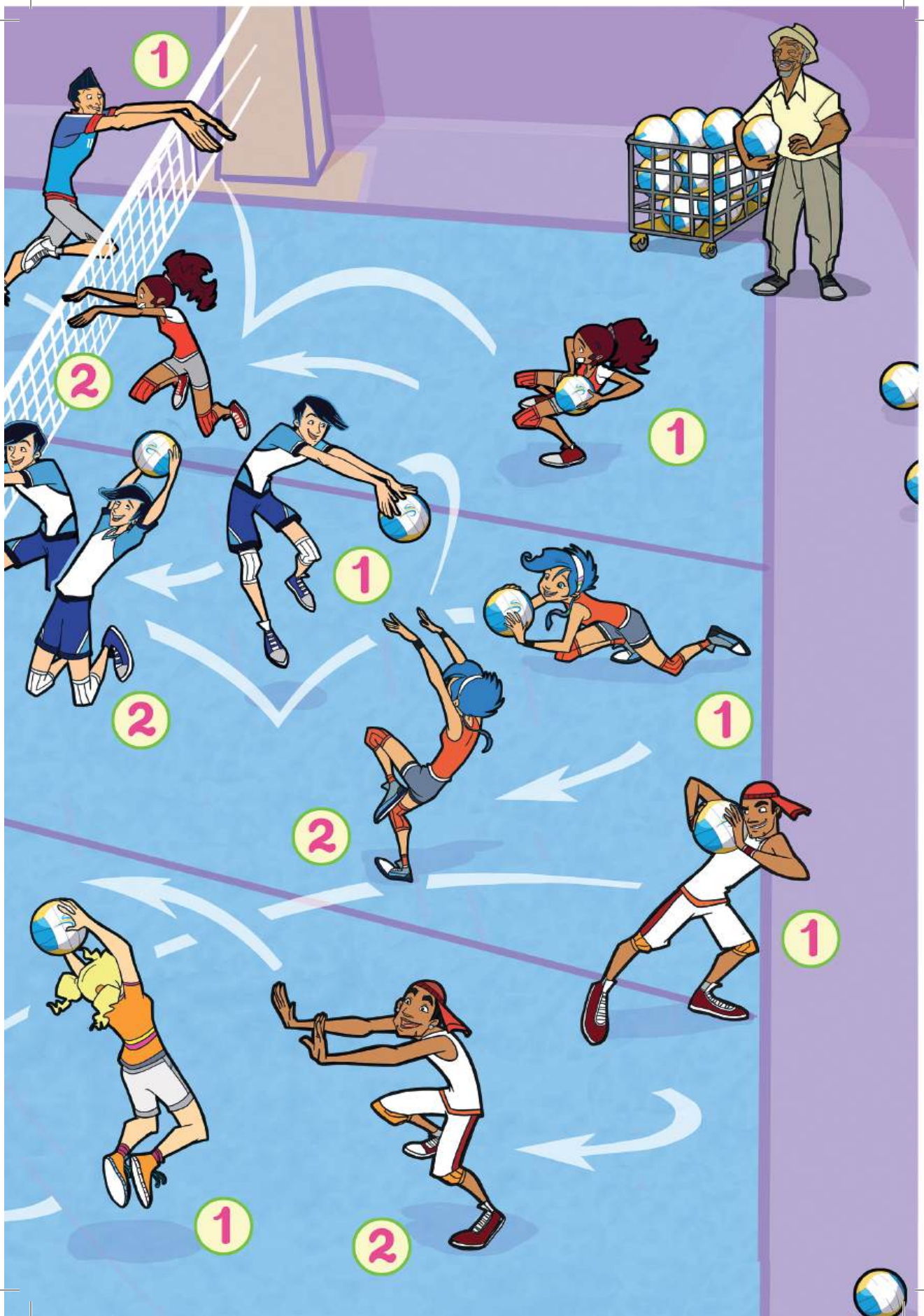
1

2

1

1

1



DAL GIOCO ALLO SPORT

Movimento, gioco e sport

Se è vero che “lo sport include il movimento” non è altrettanto vero che il movimento include lo sport, almeno in termini concettuali. È luogo comune affermare che lo sport fa bene ma è raro sentir dire che a fare bene è il movimento. Ci diciamo altresì che lo sport è educativo senza mai considerare che anche il movimento educa.

Allora cos'è lo sport?

Lo sport, a seconda della modalità tipica di ogni disciplina sportiva, altro non rappresenta che una specializzazione del movimento, in alcuni casi estremizzato, regolato da modelli biomeccanici rigidi e disciplinato da regole e modalità di esecuzione altrettanto poco permissive.

Lo sport inoltre è legato all'uso di specifici attrezzi e non di altri, con i quali, ancora una volta, vanno creati processi di interazione ed ulteriore specializzazione. Quando quest'ultimi cambiano, nelle forme o nei materiali, ecco ancora una volta innescare adattamenti specifici del movimento attraverso nuovi modelli biomeccanici.

Quindi l'apprendimento motorio è base per lo sport ma non è sport.

Questa differenza potrebbe sembrare, all'apparenza, netta, scontata, ovvia e conseguenziale. Si possono apprendere le abilità motorie di base per poi essere in grado di fare qualunque tipo di sport ma non è altrettanto vero che imparando a fare uno sport poi si è in grado di fare qualunque tipo di movimento.

Al movimento non è in genere collegato l'aspetto determinante dell'agonismo, come invece avviene nello sport. Lo sport ha bisogno di esprimere una misura e questa di essere misurata. Cambiano gli aspetti qualitativi e quantitativi. Cambiano le condizioni e i processi di specializzazione, di conseguenza bisognerebbe ragionare su queste differenze e stabilire linee guida per l'avviamento al movimento e per l'avviamento allo sport, che certamente non possono essere le stesse anche se si appoggiano su basi comuni.

Poco si sa, ad esempio, di quali siano i processi individuali del transfert sull'apprendimento di alcuni movimenti di base verso la specializzazione degli stessi in un modello prestazionale sportivo.

Ancora ombre si addensano sulla conoscenza di come contestualizzare il movimento alle attuali generazioni, che molto si differenziano rispetto a quelle passate. È ancora poco chiaro in queste fasce di età (5/14 anni) quando dal movimento si può traghettare verso lo sport, ovvero il concetto di “timing individuale”, quindi quando è opportuna la somministrazione di carico allenante, le relative progressioni, i processi di assimilazione, trasformazione e di adattamento e la realizzazione di gesti motori compiuti e strutturati.

A questo va inoltre aggiunto che, in genere, si ha poca conoscenza - e in altri casi nessuna informazione - su ciò che è stato lo sviluppo motorio da "0" ai 5 - 6 anni. Si progetta quindi un processo di formazione motoria con molti dati mancanti. È evidente che a queste condizioni il lavoro si complica e quindi è necessario oggi più che mai riscrivere linee guida per l'avviamento al movimento e allo sport anche se questa non è la sola via da percorrere. Va infine fatta una ulteriore considerazione: lo sport ha abbassato i limiti di età nelle competizioni che contano. Il CIO ad esempio ha introdotto i Giochi Olimpici Giovanili e in alcune discipline si compete ad altissimi livelli già a 12-13 anni. Siamo pertanto ritornati alla specializzazione precoce dopo un periodo in cui questa era stata demonizzata e combattuta e abbiamo invece trascurato di ricercare su quali leve e con quali metodi lavorare per avere risultati di più ampio respiro.

Dal gioco all'apprendimento tecnico

Abituare i giovani al movimento è fondamentale per trasmettere loro uno stile di vita sano e il gioco e lo sport sono canali privilegiati per spingere i giovani ad essere attivi. Ogni tecnico deve conoscere gli aspetti peculiari di entrambi per far sì che il gioco e lo sport siano utilizzati sia come strumenti facilitatori del processo di apprendimento delle abilità motorie, sia per motivare e coinvolgere i ragazzi in maniera adeguata.

L'approccio multidisciplinare proposto nel centro CONI è a questo proposito ideale, in quanto permette di integrare il gioco e lo sport in programmi che favoriscono il miglioramento dei giovani atleti sia sul piano psicologico che su quello fisico.

Nei capitoli precedenti abbiamo visto come utilizzare il gioco per stimolare le soluzioni che permettano di superare il compito e aumentare il bagaglio motorio individuale; nella fase di specializzazione dobbiamo stimolare la selezione delle risposte più efficaci e l'affinamento delle tecniche di esecuzione, oltre naturalmente al miglioramento della coordinazione generale e delle capacità condizionali per le quali vanno sfruttati al massimo i momenti sensibili.

L'allenamento di tutte le capacità richiede la ripetizione dei gesti aumentando i carichi di lavoro, questa è una realtà che non possiamo cambiare, possiamo però cambiare il modo di somministrare il carico cosicché attraverso i giochi o la pratica di altre discipline i ragazzi si possano allenare divertendosi.

Per modificare l'esecuzione dei gesti il tecnico, dopo aver osservato le risposte istintive messe in campo dai ragazzi, inserisce delle varianti per ottenere risposte diverse, rendendo il compito ogni volta più difficile e aumentando così l'efficacia e l'efficienza. Il passaggio dal gioco allo sport è cruciale per la crescita dei ragazzi ed è un processo lungo che richiede tempo ed equilibrio nelle scelte. In questa fase il tecnico ricopre un ruolo fondamentale non solo nel programmare gli allenamenti ma soprattutto nel trasmettere l'amore per lo sport e far apprezzare gli aspetti positivi della pratica spor-

tiva; con il giusto atteggiamento da parte dell'allenatore anche gli aspetti più critici possono trasformarsi in stimoli a lavorare di più e meglio, e anche le peggiori sconfitte possono essere superate senza traumi.

Nello sport, a differenza del gioco, l'attività viene programmata per ottenere miglioramenti a lungo termine della prestazione in competizioni sempre più impegnative.

Questo passaggio risulta spesso traumatico per i ragazzi, che vedono venire meno alcuni degli aspetti positivi del gioco, per questo il passaggio dovrebbe avvenire gradualmente prevedendo degli spazi nei quali l'aspetto ludico resti predominante.

La fase di prima specializzazione, strettamente collegata all'inserimento nell'attività agonistica, è uno dei momenti più critici nella vita sportiva di un ragazzo, durante il quale l'abbandono raggiunge percentuali altissime, per una serie di motivi:

- mancanza di motivazione
- maggior impegno richiesto dovuto a esigenze del tecnico, della squadra o dei genitori
- viene meno l'aspetto ludico sia in gara che negli allenamenti
- stress da gara eccessivo, per troppa enfasi sui risultati
- noia data da un'attività ripetitiva o iniziata troppo presto
- l'allenamento diventa un "lavoro" anziché un momento per migliorare sé stessi e la propria prestazione

Queste problematiche non devono spingere a ritardare la specializzazione, vorrebbe solo dire rimandare il problema, limitando così le possibilità di sviluppare l'intero potenziale.

L'età della massima prestazione e la quantità di allenamento necessari per raggiungerla sono caratteristiche peculiari di ogni disciplina, che unite alle capacità individuali di ogni ragazzo determinano il momento più favorevole per iniziare un programma di specializzazione, indispensabile per ottenere prestazioni di vertice.

Se i ragazzi vogliono raggiungere risultati e prestazioni elevate, la specializzazione diventa una necessità per le federazioni, le società sportive, ma soprattutto per il ragazzo che nello sport ha modo di mettersi in gioco e dimostrare le proprie capacità; il venir meno dello stimolo al miglioramento personale è anch'esso una delle cause di abbandono. In un processo ideale la richiesta di un lavoro più intenso e profondo, anche se in maniera non esplicita, dovrebbe arrivare direttamente dal ragazzo. In quale momento della vita sportiva questo avviene non è determinabile in quanto assolutamente soggettivo.

D'altro canto non è in discussione che l'età anagrafica spesso non coincide con l'età biologica e con l'età psicologica, ed è necessario tenerne conto nel proporre l'attività sportiva, soprattutto per quanto riguarda la progressione didattica e di allenamento. La specializzazione diviene negativa quando è precoce ed esclusiva, cioè viene im-

postata senza rispettare i ritmi di maturazione fisiologica e psicologica e si focalizza solo sull'acquisizione di abilità specifiche necessarie per ottenere risultati agonistici nell'immediato.

Nel processo di specializzazione si inserisce l'introduzione all'agonismo: troppo spesso si pone l'accento sugli aspetti negativi dell'attività agonistica, problematiche quali ansia da prestazione e stress eccessivo sono destabilizzanti per l'equilibrio dei giovani, ma nella maggior parte dei casi stress e ansia sono alimentati dall'atteggiamento sbagliato degli adulti.

Gli allenatori e i genitori dovrebbero, anziché colpevolizzare i ragazzi quando sbagliano, aiutarli ad affrontare le delusioni e le sconfitte, ma anche evitare gli eccessi quando hanno successo nelle competizioni giovanili.

La competizione è parte integrante sia del gioco che dello sport, può essere considerata tra gli aspetti più divertenti e motivanti dello sport ed è determinante per lo sviluppo "dell'intelligenza agonistica".

La scelta delle competizioni a cui partecipare è fondamentale per strutturare un percorso pensato per accompagnare gli atleti nella crescita agonistica, favorendo il passaggio da un livello di competizione a quello superiore, partendo dai circuiti ludico sportivi dei più giovani fino ai livelli di eccellenza.

La gara inoltre può rappresentare l'allenamento più completo, in quanto sviluppa contemporaneamente tutte le capacità speciali necessarie per lo sport praticato; grazie al valore che i ragazzi riconoscono alla gara si impegnano al massimo, imparano ad allenarsi per ottenere i risultati voluti e riprendono il lavoro ancora più motivati dopo una sconfitta.

A seconda dell'età e del livello di prestazione raggiunto, l'allenatore deve mettere a punto il calendario agonistico oltre ai programmi tecnici e di allenamento più adeguati.

La competizione è un elemento chiave sia per le politiche di individuazione e selezione del talento, sia per lo sviluppo delle capacità di prestazione; d'altro canto già nell'ambito della metodologia dell'allenamento, la gara è considerata come il migliore degli allenamenti possibili, perché oltre ad alimentare la motivazione, coinvolge tutti gli aspetti sia tecnici che psicofisici richiesti per la prestazione, a patto che si partecipi a competizioni di livello adeguato. La competizione non ha alcun effetto benefico sia nel caso in cui la miglior prestazione personale non porti ad ottenere un risultato sufficiente che nel caso in cui non sia necessaria una buona prestazione per poter vincere anzi, a lungo termine, rischia di ridurre la motivazione agli allenamenti e inibire le capacità di miglioramento della prestazione. Parlando di attività sportiva giovanile, dobbiamo affrontare anche il discorso sul talento: tutto quello che viene fatto ha ripercussioni sulla possibilità di ottenere risultati in futuro, per questo il centro CONI di Orientamento e Avviamento allo Sport si inserisce a pieno titolo nei programmi per il talento.

Nello sviluppare programmi per il talento è necessario tenere presente che raramente i Campioni Olimpici hanno avuto risultati di rilievo nelle competizioni giovanili, è quindi opportuno prevedere i ritmi di crescita delle prestazioni correlati con i ritmi di crescita fisiologica e psicologica. La ricerca del talento non si deve trasformare in una caccia precoce al campione, è infatti noto che la ricerca di risultati agonistici prematuri tende a limitare lo sviluppo delle capacità di prestazione.

Così come i programmi per il sostegno e lo sviluppo del talento non devono avere l'obiettivo di "produrre giovani campioni", ma devono portare gli atleti più dotati a utilizzare l'intero potenziale prestativo e, se possibile, aumentarlo rispettando i ritmi di crescita biologica e psicologica.

Un programma per lo sviluppo del talento deve porre innanzitutto al centro l'atleta, offrendogli la possibilità di "scoprire e coltivare il proprio talento" e raggiungere il massimo del suo potenziale.

In sintesi, un sistema efficace mette al centro l'atleta e comprende:

- strumenti efficaci di individuazione del talento, che permettano di individuare sia i talenti precoci sia i giocatori con una crescita biologica ritardata o con ritmi di apprendimento più lenti ma dotati di un buon potenziale prestativo;
- un programma di competizioni completo che garantisca ad ognuno la possibilità di competere ed allenarsi in maniera adeguata al livello di maturazione psico-fisica raggiunta;
- tecnici di alto livello, aperti al confronto e capaci di lavorare in gruppo;
- studio e selezione dei sistemi innovativi di allenamento e miglioramento della prestazione;
- programmi di allenamento individualizzati che integrino tutti gli aspetti della prestazione.

È opportuno inoltre cercare di mantenere il più a lungo possibile in attività anche gli atleti che non raggiungono livelli elevati in età giovanile, poiché alcuni di loro potrebbero non avere ancora sviluppato completamente le capacità di prestazione ma avere le potenzialità per raggiungere livelli di eccellenza.

Tenendo conto delle differenze dovute all'età e al livello raggiunto, il tecnico, quando si occupa di formazione dei giovani atleti, deve perseguire i seguenti obiettivi:

- entusiasmare e far apprezzare l'aspetto ludico e aggregante dello sport per fare appassionare i ragazzi;
- introdurre alla competizione corretta e rispettosa delle regole e degli avversari;
- accompagnare i ragazzi nella crescita sportiva cercando di renderli autonomi e consapevoli delle loro scelte;

- stimolare la ricerca di miglioramento attraverso la sperimentazione e la conoscenza degli aspetti fondamentali della tecnica e della prestazione;
- cercare una maggior conoscenza del proprio potenziale e del proprio corpo per favorire un miglior controllo motorio;
- aiutare a porsi degli obiettivi sia a breve sia a lungo termine e a individuare una strategia per raggiungerli;
- aiutare a programmare una stagione agonistica selezionando le competizioni secondo il proprio livello;
- aiutare a seguire un programma di allenamento e a valutarne gli effetti.

La multisportività

Perché utilizzare un approccio multidisciplinare per la prima specializzazione?

La risposta non è scontata perché sono due concetti all'apparenza contrapposti, ma la necessità di ampliare il bagaglio motorio accompagna l'intera vita di ogni atleta. Abbiamo già affrontato i risvolti positivi di tale approccio nei confronti degli aspetti psicologici e di socializzazione, ma non dobbiamo dimenticare che nel ruolo di allenatore è insita la necessità di ottenere prestazioni di eccellenza e aiutare gli atleti a raggiungere il massimo del loro potenziale. A nostro avviso l'approccio multidisciplinare è più efficace per lo sviluppo dell'intero potenziale di prestazione e a lungo termine per il raggiungimento di risultati elevati.

La pratica di nuove discipline ci permette di sperimentare ed apprendere nuovi gesti ma anche di migliorare: coordinazione, propriocezione e controllo motorio, aspetti che restano positivi per l'intera carriera sportiva anche se gli effetti non sempre sono immediatamente riscontrabili e sono diversi ad ogni età.

Il modello secondo cui in momenti successivi e ben distinti:

- 1) acquisisco capacità motorie
- 2) imparo la tecnica
- 3) trasferisco la tecnica dall'allenamento alla competizione

È un'ottima semplificazione che ci aiuta a comprendere tutti gli aspetti del problema, ma non rappresenta esattamente la realtà, e se vogliamo essere competitivi, non possiamo trascurare nessuna opportunità di migliorare la prestazione.

In tutti gli sport l'affinamento tecnico è determinato da tre aspetti fondamentali:

- la coordinazione generale
- il controllo motorio
- la quantità di pratica

Spesso sottovalutiamo che, a parità di tempo dedicato, l'allenamento multidisciplinare è più efficace per il miglioramento della coordinazione generale, e quindi più funzionale per l'accrescimento del potenziale prestativo. L'età di massimo sviluppo della coordinazione è intorno ai 7 anni, quando può essere sufficiente un totale di 20 ore di lavoro multidisciplinare per ottenere grandi miglioramenti. Con l'avanzare dell'età, la coordinazione generale tende a stabilizzarsi e richiede una quantità di lavoro maggiore per ottenere dei cambiamenti significativi.

Per l'ottenimento di prestazioni elevate si deve strutturare il lavoro su due strade che in alcuni momenti viaggiano parallele, in altri si incrociano e sovrappongono. Da un lato devo incrementare il potenziale prestativo (per quanto possibile visto che in parte è determinato geneticamente) dall'altro l'atleta deve imparare ad utilizzare al massimo l'intero potenziale, un disequilibrio tra le due parti diventa a lungo termine un limite per la prestazione.

La crescita del potenziale prestativo deve coincidere con la crescita psicofisiologica e deve essere accompagnata dall'incremento di prestazione richiesto.

Come inserire la multisportività nel processo di specializzazione?

Nell'allenamento della tecnica, ad esempio, possiamo utilizzare sport o giochi che richiedono l'attivazione delle medesime catene muscolari interessate nel gesto che devo imparare, o allenare e abituare l'atleta ad adeguare la risposta motoria alla situazione; modificando la situazione o la richiesta, riusciamo a modificare la qualità della risposta, limitando la fossilizzazione dell'atleta nell'analisi esasperata del gesto tecnico. Le ripetizioni riguarderanno l'atto motorio che resta lo stesso adattato alle diverse richieste.

Il giovane atleta diventa consapevole del proprio corpo, ne migliora il controllo e impara a selezionare la risposta neuromotoria migliore e ad adattarla alla situazione.



EDUCARE AD ALIMENTARSI

Educare, attraverso il gioco, ad una corretta alimentazione

È ormai ampiamente condiviso e sperimentato come tra educazione alimentare e attività fisica esista una forte e inscindibile correlazione; esse rappresentano due diversi approcci al medesimo problema. Solamente un sinergico lavoro su questi due aspetti della vita del bambino potrà consentire un concreto tentativo di contrastare il crescente problema del sovrappeso e dell'obesità, favorendo l'apprendimento di un corretto stile di vita, come suggerito anche dalle Direttive dell'Unione Europea relative all'orientamento in materia di attività fisica. Progettare e proporre in ambito motorio e sportivo giochi correlati a conoscenze nutrizionali permette senza dubbio di ottimizzare tempi e costi: non sempre è infatti possibile avere a disposizione un professionista in ambito di educazione alimentare e, quindi, ben vengano le proposte di "giochi alimentari" da parte degli istruttori sportivi in modo meno "scolastico" e tradizionale.

I giochi proposti in questo capitolo rappresentano quindi una modalità innovativa e sicuramente attrattiva per i bambini: attraverso questi e tanti altri esempi i bambini impareranno importanti concetti legati alla sana alimentazione ed alla conoscenza degli alimenti. In questo capitolo troverete giochi e strumenti didattici appositamente creati che, attraverso l'unione di un linguaggio adatto all'età e una modalità d'interazione ludica, trasmettano e propongano semplici ma fondamentali concetti di educazione alimentare attraverso l'esperienza sportiva.

Acchiappafrutta

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-11 anni

Strumenti: pettorine, carte alimento, fogli di carta

Descrizione: individuare un giocatore ed assegnare allo stesso il ruolo di "cacciatore". Consegnare al resto dei partecipanti un foglio di carta su cui viene riportato il nome di un alimento ed una pettorina o un fazzoletto che dovrà essere infilato nei pantaloni, lasciando penzolare un lembo all'esterno degli stessi. Al via il cacciatore dovrà cercare di prendere il maggior numero di pettorine possibili. Il giocatore che perde la pettorina è tenuto a consegnare al cacciatore il foglio di carta in suo possesso. Al termine di un minuto di gioco, il cacciatore raccoglie i fogli recuperati e nomina per ciascuno di essi la categoria corrispondente all'alimento menzionato nello stesso foglio.

La spesa bollata

Obiettivo: conoscere gli alimenti e la loro conservazione

Età: 5-11 anni

Strumenti: "carte alimento", foglio ripiano, palloni vari

Descrizione: si dividono i giocatori in 2 squadre e si gioca a palla bollata o giochi simili. Al posto dei classici punti, la squadra riceve una carta raffigurante l'etichetta di un alimento che dovrà poi essere collocata su un "foglio ripiano" diviso in dispensa, frigorifero e freezer. Il punto viene confermato se l'alimento viene riposto nello scaffale corretto, rispettando l'ordine delle date di scadenza.

Mi piace, non mi piace

Obiettivo: stimolare l'assaggio

Età di riferimento: 5-9 anni

Strumenti: carta, pennarelli, pasta o semi secchi, materiale di riciclo

Descrizione: far disegnare o comporre ad ogni bambino un piatto che piace e uno che non piace. Si possono poi appendere e raccontare in cerchio spiegando il perché della loro scelta.

Scopo del gioco: nel confrontarsi con altri bambini che assaggiano o sono golosi di alcuni piatti, si stimola la curiosità.

Mangiocanestro

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 8-11 anni

Strumenti: canestri o cerchi, palloni, carte alimento

Descrizione: utilizzare i canestri che si trovano in palestra oppure dei cerchi appesi in varie parti della palestra (ad esempio sulla spalliera). Attaccare su ciascun canestro o posizionare nelle vicinanze, un foglio di carta dove viene riportata una determinata categoria di alimenti. Suddividere i partecipanti in più gruppi o squadre ed effettuare una gara a staffetta. Ottiene il punto chi, dopo aver fatto canestro, risponde correttamente alla domanda sull'alimentazione posta dall'esperto.

Mangiopallone

Proporre lo stesso gioco "Mangiocanestro" utilizzando le porte da calcio.

Mangiovolley

Proporre lo stesso gioco "Mangiocanestro" palleggiando a canestro o eseguendo una battuta nel campo di volley verso un bersaglio.

Mangiabowling

Obiettivo: riconoscere le categorie degli alimenti

Età di riferimento: 8-11 anni

Strumenti: birilli, clavette, palloni vari

Descrizione: posizionare dei birilli o delle clavette a distanza di circa 10 metri da una linea di partenza prestabilita. Applicare su ciascun birillo o clavetta un foglio di carta che riporta una categoria di alimenti, utilizzando il nastro adesivo a disposizione. Al via dettato dall'insegnante, ciascun giocatore dovrà cercare di abbattere un birillo e, a seconda del foglio riportato sullo stesso, rispondere ad una domanda precedentemente preparata dall'esperto. Prende il punto chi, alla fine del gioco, ha collezionato più risposte corrette.

Colazione a tiro

Obiettivo: conoscere gli alimenti utili per la prima colazione

Età di riferimento: 9-11 anni

Strumenti: carte alimento, paglione del tiro con l'arco, palloni, palline varie

Descrizione: allestire il paglione del tiro con l'arco o semplicemente il muro di una palestra con dei fogli di carta sorretti con degli spilli o del nastro adesivo. Riportare su ciascun foglio una diversa gamma di alimenti utilizzati per fare la colazione al mattino (ad esempio: latticini; carboidrati; ecc...). Ciascun partecipante dovrà cercare di centrare con la freccia, palline o palloni vari il foglio che intende utilizzare per la sua colazione ideale. Lanciate tutte le frecce - palline - palloni vari, l'istruttore valuterà le colazioni di ciascun bambino, fornendo le corrette indicazioni a riguardo.

Varianti:

A) Utilizzare dei palloncini colorati (anziché i fogli di carta) e riportare sugli stessi le scritte di alimenti utilizzati per la colazione (latte, biscotti, ecc...).

B) Utilizzare la sagoma in velcro del golf, solitamente adibita per insegnare lo swing ai bambini, inserendo in ciascuno spazio libero un foglio che descrive una determinata categoria di alimenti utilizzati per fare colazione. Ciascun partecipante dovrà centrare gli alimenti che utilizza nella sua colazione ideale.

C) Posizionare i bersagli per terra e usare palline e palloni vari per colpire o far rotolare i bersagli.

Mangiagolf

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 7-11 anni

Strumenti: carte alimento, buche da golf, palla da golf o palline varie, putter, piramide alimentare

Descrizione: costruire un “percorso alimentare” (una serie di buche da minigolf) da giocare seguendo le buche (in ogni buca c’è la presenza di un foglio di carta che riporta una determinata categoria di alimenti). Al termine del gioco posizionare gli alimenti nella piramide alimentare in modo corretto.

È passato un camion carico di...

Obiettivo: conoscere le qualità di frutta e verdura

Età di riferimento: 9-11 anni

Descrizione: Ci si mette in cerchio, si parte dalla lettera A e ogni bambino deve dire a voce alta un alimento indicando una qualità: «A come ananas, che è dolce». L’educatore cambia lettera a suo piacimento, chi sbaglia fa una piccola penitenza o va al centro del cerchio. *Eventuale messaggio-intervento dell’insegnante:* di che colore sono gli alimenti? Abbiamo mai pensato alle loro qualità? Abbiamo mai assaggiato quel frutto o quella verdura? Se non lo abbiamo assaggiato come possiamo dire che non ci piace?

Basegusto

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 7-11 anni

Strumenti: cerchi, carte alimenti, palline o palloni vari

Descrizione: predisporre sul campo di gioco 4 cerchi assegnando ad ogni cerchio un numero crescente e distanziarli di circa 15 metri l’uno dall’altro. I cerchi vengono posizionati in modo tale da formare un rombo (vedi predisposizione delle basi in un campo da baseball). Suddividere i partecipanti in due squadre. Predisporre una squadra in difesa ed una in attacco. La squadra in difesa si disporrà in ordine sparso all’interno del terreno di gioco, mentre la squadra avversaria si posizionerà in fila nella prima base. Consegnare una pallina di gomma al primo concorrente della squadra in attacco. Il gioco ha inizio quando il giocatore che è in attacco lancia la palla il più lontano possibile o dove non ci sono giocatori in difesa e, allo stesso tempo, correrà per raggiungere la seconda base. Se uno dei giocatori in difesa intercetta la palla al volo il giocatore in attacco è eliminato, altrimenti i difensori devono raggiungere velocemente la palla ed alzare il braccio una volta presa. A questo punto se il giocatore in attacco si trova all’interno della base è salvo, altrimenti viene eliminato. Ad ogni base raggiunta da qualsiasi giocatore in attacco l’esperto assegna un alimento. Alla fine del turno di gioco, la squadra in attacco rielabora gli alimenti acquisiti definendo agli avversari le peculiarità e l’utilizzo degli stessi in una corretta alimentazione; poi si invertono i ruoli: chi è in attacco va a difendere e chi difende partecipa alla fase di

attacco. Vince la squadra che, alla fine del gioco, riesce a conquistare più basi e quindi a collezionare più alimenti.

Variante: battere la palla invece di lanciare la pallina, oppure colpire al volo a braccio teso la palla lanciata da un avversario.

Rotolagusto

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-11 anni

Strumenti: cerchi, carte alimenti, palline o palloni vari

Descrizione: predisporre una linea di tiro dietro la quale si posizionano in fila tutti i partecipanti al gioco. Consegnare a ciascun giocatore una boccia o un pallone. Posizionare dei cerchi a diverse distanze dalla linea di tiro. Appoggiare all'interno di ogni cerchio un foglio di carta sul quale viene riportato il disegno o il nome di un alimento. Ogni partecipante, lanciando o facendo rotolare la propria boccia-palla, deve cercare di fare rimanere la stessa all'interno di uno dei cerchi. Chi vi riesce è chiamato a descrivere le peculiarità dell'alimento presente all'interno del cerchio.

Acquagusto

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-11 anni

Strumenti: piscina, palline galleggianti colorate

Descrizione: utilizzare delle palline colorate che galleggiano. Suddividere i partecipanti in due o più squadre ed assegnare a ciascun bambino un numero crescente, come nel gioco di "ruba bandiera". Ideale sarebbe avere palline con immagini di diversi alimenti. L'esperto chiama un numero, menzionando nello stesso tempo a voce alta un determinato alimento. I giocatori delle diverse squadre, ai quali è stato precedentemente assegnato tale numero, dovranno dirigersi in acqua e cercare di recuperare il più velocemente possibile l'alimento nominato dall'esperto. Prende il punto il giocatore che per primo raggiunge la pallina corretta e risponde esattamente alla domanda posta dall'esperto.

N.B.: se non si trovano palline stampate si possono utilizzare palline di diversi colori, assegnando a ciascun colore una categoria di alimenti.

Il semaforo gustoso

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-11 anni

Strumenti: cartelli colorati, carte alimento

Descrizione: preparare dei cartelli colorati dove vengono disegnati e/o stampati degli alimenti. Assegnare ad ogni alimento un determinato movimento. Il gioco ha inizio quando l'esperto alza il cartello che rappresenta un alimento; a questo punto i bambini dovranno assumere la postura o effettuare il movimento precedentemente concordato. Chi sbaglia, prima di riprendere il gioco, dovrà rispondere correttamente ad una domanda posta dall'esperto.

"Uno, due, tre... frutta!"

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-10 anni

Descrizione: nel classico gioco "un, due, tre... stella", al posto di dire "stella" l'insegnante nomina un alimento al quale è stato precedentemente correlato un movimento; in tal caso i bambini dovranno effettuare il movimento o assumere la postura, posizione corretta.

"Strega comanda alimento"

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-11 anni

Strumenti: carte alimento, fogli di carta

Descrizione: predisporre i partecipanti al centro della palestra. Posizionare in varie parti della palestra dei fogli di carta e su ciascuno di essi scrivere il nome di una determinata categoria di alimenti. Il gioco ha inizio quando l'insegnante nomina a voce alta un alimento. A questo punto i bambini devono dirigersi il più velocemente possibile davanti al foglio che riporta la categoria appartenente all'alimento nominato. Il bambino che esegue il compito correttamente e nel minor tempo ottiene la possibilità di sostituire l'esperto per il turno successivo di gioco, nominando a sua volta un alimento.

Gustabandiera

Obiettivo: educare all'importanza dei 5 pasti giornalieri

Età di riferimento: 7-11 anni

Strumenti: fazzoletto, carte alimento, fogli di carta

Descrizione: dividere i partecipanti in due squadre e posizionarle dietro a 2 righe equidistanti dall'insegnante. Numerare i giocatori in senso progressivo: quando l'istruttore chiama un numero i due giocatori scattano per recuperare il fazzoletto in mano all'insegnante. Ad ogni chiamata viene assegnata uno dei 5 pasti giornalieri.

Vince la prima squadra che completa i pasti.

La prova del cuoco

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-11 anni

Strumenti: pettorine di colori diversi

Descrizione: suddividere i partecipanti in 4 gruppi. Consegnare a ciascun gruppo delle pettorine colorate (1 colore per gruppo). Assegnare ad ogni colore una determinata categoria di alimenti, come nell'esempio che segue:

- arancione: frutta e verdura
- giallo: carboidrati
- bianco: latticini
- rosso: carni e insaccati

Identificare un giocatore e assegnare allo stesso il ruolo di cuoco. Il cuoco avrà il compito di selezionare gli alimenti per preparare il suo menù ideale.

Il resto dei partecipanti al gioco sceglierà, in accordo con il proprio gruppo, un alimento appartenente alla categoria assegnatagli precedentemente (ad esempio un bambino del gruppo arancione – frutta e verdura – può scegliere di essere la carota, un altro del medesimo gruppo la mela e così via...).

Il gioco ha inizio quando il cuoco nomina a voce alta un alimento che intende cucinare nel proprio menù. Il bambino a cui è stato assegnato dal proprio gruppo tale alimento, dovrà cercare di scappare senza farsi toccare per raggiungere una zona franca precedentemente stabilita. Se vi riesce è salvo, altrimenti se viene toccato dal cuoco, finirà nel pentolone con gli altri alimenti che verranno presi successivamente. Alla fine del gioco l'insegnante parlerà con il gruppo riguardo al menù proposto dal cuoco, alla composizione degli alimenti, ecc..., fornendo degli spunti di riflessione a riguardo.

Fogli volanti

Obiettivo: conoscere gli alimenti

Età di riferimento: 5-9 anni

Strumenti: fogli di carta

Descrizione: utilizzare dei fogli di carta nei quali vengono precedentemente riportate delle domande inerenti all'alimentazione. Consegnare un foglio a ciascun partecipante, il quale dovrà lanciare lo stesso in aria cercando di riprenderlo al volo prima che tocchi terra. Se il foglio cade, il giocatore dovrà rispondere alla prima domanda

posta nel foglio in suo possesso. Il gioco continua fino a quando non vengono fornite le risposte corrette a tutte le domande presenti nel foglio.

Tris gustoso

Obiettivo: educare le abitudini alimentari

Età di riferimento: 5-10 anni

Strumenti: funicelle, tasselli di colore diverso

Descrizione: suddividere i partecipanti in due squadre. Utilizzare le funicelle a disposizione per formare la griglia del “tris” (posizionare due corde in senso orizzontale e due in verticale che, incrociandosi tra loro danno vita a 9 caselle di forma quadrata). Predisporre le due squadre in fila dinnanzi alla griglia del tris a distanza di circa 10 metri dalla stessa. Creare dei tasselli di due diverse forme o colori, utilizzando dei cartoncini. Consegnare i tasselli ai partecipanti di ciascuna squadra (ogni squadra si contraddistingue per il colore diverso dei tasselli rispetto all'altra). Il gioco ha inizio quando l'esperto sottopone una domanda sull'alimentazione ai primi due concorrenti in gioco; il concorrente che risponde per primo e correttamente, ha diritto a posizionare il tassello nella griglia del tris, mentre il suo avversario può mettere il tassello solo in un secondo momento. Vince la squadra che riesce ad effettuare per prima il tris, ovvero a posizionare all'interno della griglia tre tasselli dello stesso colore in senso verticale, orizzontale o obliquo.

Il gioco dei 5 colori

Obiettivo: educare all'importanza dei 5 pasti giornalieri

Età di riferimento: 5-11 anni

Strumenti: cerchi colorati, carte alimento

Descrizione: posizionare sul campo da gioco un numero di cerchi colorati o fogli di carta indicanti i 5 pasti giornalieri in modo analitico (su uno la colazione, su un altro la merenda, su un altro la cena e così via) e inferiore al numero di giocatori presenti (es. 20 giocatori, 17-18 cerchi).

Al via i partecipanti dovranno correre e raggiungere un cerchio in cui entrare con entrambi i piedi. In un cerchio può stare solo un giocatore. Chi non troverà posto potrà o rispondere ad una domanda sull'alimentazione o venire temporaneamente escluso. Vince chi per primo riuscirà a entrare nei 5 cerchi colorati, fogli di carta diversi che rappresentano tutti i cinque pasti giornalieri.



STRATEGIE PER L'INCLUSIONE

Questo lavoro parte dal principio che la “normalità” è un concetto astratto, utilizzato per individuare un punto di riferimento convenzionale dal quale partire per definire le indicazioni generali necessarie ad attuare la programmazione di un intervento inclusivo, poiché ciascun individuo nella sua unicità e irripetibilità, è portatore di una diversità e quindi possibile fruitore di un intervento personalizzato.

In ambito motorio la terminologia adattata implica da parte dell'operatore coinvolto una strutturazione di comportamenti, azioni, percorsi, ecc..., atti a modificare spazi, strumenti, regole, per permettere a qualsiasi soggetto di inserirsi all'interno di un contesto e parteciparvi attivamente. Risulta pertanto utile identificare una terminologia comune a tutti gli operatori del settore in modo da focalizzare l'attenzione sulle azioni, sui compiti e sui ruoli che gli stessi devono ricoprire per realizzare un piano di attività adeguato.

Definiamo quindi “**adattata**” l'azione o l'insieme di azioni progettate per includere uno o più individui all'interno di un contesto, di un gruppo o di un'attività; mentre con il termine “**inclusione**” intendiamo la strutturazione dell'intero percorso progettuale, capace di utilizzare le diversità soggettive come opportunità di crescita di un gruppo.

Il percorso di inclusione trova quindi le sue radici in un processo di de-categorizzazione che si sviluppa attraverso il reinserimento dei soggetti in un unico contesto, privo di discriminazioni e discriminanti, finalizzato a riportare il soggetto al centro dell'intervento stesso. A volte si può osservare come, nella pianificazione e progettazione di un intervento o di una specifica attività, l'operatore parta dalle sue convinzioni sia valoriali che didattiche nell'implementazione delle attività, tralasciando o addirittura relegando sullo sfondo le esigenze e gli obiettivi personali dell'utente. Per questo il progetto inclusivo deve prevedere **un'analisi approfondita della situazione di partenza** dei soggetti coinvolti, essenziale ad acquisire il maggior numero di informazioni quali la motivazione dell'individuo ad intraprendere una determinata attività, gli obiettivi intrinseci, le abilità e le capacità in possesso, le relazioni condizionanti il percorso formativo ed i processi di apprendimento e, ovviamente, gli obiettivi che l'esperto attraverso il suo intervento intende perseguire. All'interno di suddetta analisi rientra anche l'utilizzo di strumenti formalmente riconosciuti quali: la **diagnosi funzionale**, ove presente un qualsiasi tipo di disabilità o in sostituzione ad essa, **un'anamnesi accurata** da parte di un professionista in grado di descrivere le difficoltà presenti e lo stato generale del soggetto.

Tali strumenti, se utilizzati in maniera adeguata nella fase iniziale di start up progettuale e coadiuvati da un percorso continuo di scambio interpersonale con l'utente, forniscono all'esperto indicazioni valide sulle quali improntare le future attività.

Il successivo instaurarsi di una **relazione di fiducia** tra il soggetto e l'esperto, permette di acquisire le ulteriori informazioni necessarie ad improntare una programmazione personalizzata ed incentrata sulla valorizzazione dei bisogni, delle motivazioni e degli scopi che l'utente intende raggiungere.

Stabilita la funzione (il cosa), quindi gli obiettivi che l'attività deve perseguire, la forma (il come) diviene di semplice individuazione. Proposte strutturate su base motivazionale, quindi incentrate sulla spinta del soggetto ad intraprendere un determinato compito e collegate a target studiati ad hoc dall'operatore, forniscono gli obiettivi dell'attività e, se ignorate, possono portare al fallimento o all'abbandono della stessa da parte dell'utente.

La leva motivazionale trova la massima espressione nel **gioco**, strumento trasversale adeguato e adeguabile a qualsiasi ambito e fascia di età e, indispensabile per la formazione e strutturazione dell'immagine di sé di un individuo in continua evoluzione e cambiamento. Il gioco in questo caso è inteso come uno strumento ludico-motorio adatto e adattato a sviluppare abilità, competenze ed autonomia, attraverso un percorso di socializzazione ed integrazione che include l'utente in un contesto eterogeneo³.

Di seguito verranno forniti alcuni spunti di attività adattate (al contesto, al gruppo o allo stesso individuo), per aiutare l'operatore nella strutturazione di una progettazione di inclusione capace di coinvolgere skill, conoscenze e background motorio-esperienziale, all'interno di un processo relazionale in continuo cambiamento. Inoltre, avvalendosi dei feedback ottenuti dall'utente e dal contesto / ambiente in cui lo stesso è inserito, l'operatore sarà in grado di rielaborare nuovi target, attualizzando le modalità di intervento ed adeguandole ai cambiamenti registrati in corso d'opera.

Perciò **il modello progettuale non può mai essere rigido e strutturato, né tantomeno definito e definibile**, ma è in continua evoluzione e mutamento, segno tangibile del lavoro e dell'interazione tra operatore, utente e ambiente.

³ Per contesto eterogeneo si intende un ambito nel quale le diversità riferite e riferibili a qualsiasi sfera (culturale, motoria, sociale, ecc...), consentono di arricchire il contesto stesso e gli individui che ne fanno parte.

SCHEMA DI MODELLO PROGETTUALE

NOME E COGNOME	
DATA ☐ T1 _____ ☐ T2 _____ ☐ T3 _____	OPERATORE/ESPERTO
ANALISI DEL CONTESTO	

Diagnosi funzionale o anamnesi remota	Analisi della situazione	Analisi del contesto familiare/ambientale
<i>Avvalersi di strumenti formalmente riconosciuti agevola la strutturazione di una programmazione ad hoc delle attività, rispettando l'unicità e le peculiarità dell'individuo.</i> <i>Attraverso un'anamnesi remota si intende recuperare tutte le informazioni risalenti al momento prima della nascita e/o dello sviluppo della problematica (nel caso in cui ci si riferisca ad un cambiamento sostanziale nella vita di un soggetto intercorso a causa di un trauma, un incidente, una malattia, ecc...).</i>	<i>Dalla relazione tra utente e operatore quest'ultimo estrapolerà le esigenze, la motivazione ed i bisogni che spingono il soggetto ad intraprendere una determinata attività.</i>	<i>Attraverso un dialogo continuo con la famiglia e le persone che gravitano intorno all'utente, si possono recuperare informazioni utili ad adeguare e personalizzare ancora di più l'intervento.</i>
<i>Analisi delle capacità e abilità possedute in passato dal soggetto (ovvero prima del possibile evento che ha modificato radicalmente la vita dell'individuo).</i>	<i>Valutazione delle capacità e delle abilità motorie.</i> <i>Individuare dei test o addirittura dei giochi da utilizzare come strumenti di valutazione (la valutazione deve essere intesa come strumento atto a facilitare la strutturazione di una programmazione generale ma anche di singole attività).</i>	

SCHEMA DI MODELLO PROGETTUALE

Individuazione dei problemi e formulazione delle finalità e degli obiettivi: • generali • specifici (qualificati nelle schede dei giochi come obiettivi di apprendimento) • operativi (qualificati nelle schede dei giochi come obiettivi dell'attività)	<i>Partendo da un'analisi approfondita del contesto e quindi dall'individuazione dei problemi dell'utente, si identificano quattro punti chiave da rispettare per la formulazione della progettazione.</i> <i>1. Finalità del progetto; individuate ed elaborate dall'operatore (tra queste si possono elencare la ricerca del massimo grado di autonomia dell'utente, l'integrazione, la collaborazione, ecc....).</i> <i>2. Obiettivi generali; tengono conto delle aspettative e dei bisogni dell'utente e quindi del perché lo stesso intraprende un percorso motorio-sportivo (un esempio può essere l'esigenza di socializzazione del soggetto, ecc...).</i> <i>3. Obiettivi specifici; tengono conto dell'apprendimento delle abilità motorio-sportive.</i> <i>4. Obiettivi operativi; perseguibili attraverso la strutturazione di una specifica attività (che si rifacciano ad esempio agli obiettivi didattici, ma soprattutto che individuino gli obiettivi di apprendimento, cosa sapeva fare il soggetto e cosa sa fare adesso, quindi capaci di enfatizzare il cambiamento avvenuto).</i>
Strumenti utilizzati per l'adattata	<i>Adattare vuol dire:</i> <i>...cercare un punto di contatto con l'altro</i> <i>...mettersi in gioco</i> <i>...relazione con l'altro</i> <i>...essere creativi per permettere a tutti di emergere e partecipare</i> <i>...destrutturare l'attività</i> <i>...semplificare</i> <i>...empatizzare</i> <i>...prendersi cura</i> <i>...creare percorsi comuni e non separati</i> <i>...accertare che il soggetto apprenda, che avvenga un cambiamento in termini di comportamento sia socio/affettivo, cognitivo e motorio/sportivo...</i> <i>"Adattare è l'arte e la scienza del saper controllare le variabili in modo da ottenere i risultati voluti" (Sherill C., 1997).</i>

	<i>Come già detto, per adattare occorre aver chiare quali sono le <u>competenze</u>, le <u>capacità</u> e le <u>abilità</u> che il soggetto possiede.</i>
Contenuti relativi alla progettazione	<i>Tra i contenuti è opportuno indicare l'attività che si intende svolgere e come viene organizzata prendendo sempre come riferimento l'obiettivo che si intende perseguire. Infatti, è proprio quest'ultimo che funge da guida nella strutturazione sia di una singola attività che di un'intera programmazione.</i>
Feedback: • diretti • indiretti • ottenuti tramite valutazioni e/o misurazioni • reportistica dell'operatore e/o esperti del settore	<i>Tra i feedback diretti sono ascrivibili tutte le informazioni di ritorno ottenute dal soggetto stesso, mentre tra i feedback indiretti si intende raggruppare tutte le informazioni che giungono dal contesto in cui si svolge l'attività e/o dall'ambiente con il quale il soggetto si interfaccia continuamente (famiglia, scuola, lavoro, ecc...). A questi vanno aggiunte le valutazioni ottenute attraverso le batterie di test motori e non, selezionati durante la fase iniziale di progettazione da parte dell'esperto e la parte inerente ai report ed alle relazioni scritte dall'operatore e da esperti del settore, riguardanti valutazioni prettamente soggettive.</i>

Variabili di tutti i giochi per l'inclusione

Sezione A

Le attività pensate in questa sezione possono essere utilizzate in qualsiasi contesto motorio-sportivo e riadattate per qualsiasi tipo soggetto. Di conseguenza, tali proposte potrebbero essere utilizzate per la gestione di gruppi eterogenei dal punto di vista delle abilità, al cui interno potrebbe esserci la presenza di un soggetto con difficoltà motoria, in quanto, oltre ad essere attività coinvolgenti e trasversali, sono finalizzate all'acquisizione della massima autonomia possibile dell'individuo.

FASE INIZIALE: PREREQUISITI

Le proposte riportate nella colonna a fianco, sono adatte a valutare limiti e potenzialità del soggetto per creare un percorso volto all'acquisizione di quelle abilità necessarie ad affrontare le attività che seguiranno nel proseguo del percorso formativo progettato.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- rafforzare gli arti superiori
- spostarsi e controllare gli spostamenti nello spazio

COME FARE:

- lanciare
- spostarsi

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- si spostano per raggiungere uno scopo
- si spostano collaborando

Attività a coppie: entrambi i bambini si stendono a terra in posizione prona, uno dinanzi all'altro, a distanza di qualche metro. Fornire una biglia o una palla di piccole dimensioni e chiedere di farla rotolare fino a raggiungere il compagno steso davanti. (La seguente attività può essere utilizzata anche come test per valutare la muscolatura antigravitaria del soggetto).

Attività a coppie: far distendere un bambino supino a terra e consegnare allo stesso una palla da tenere con le mani contro il proprio petto. Al "Via!" dettato dall'istruttore, il compagno deve cercare di sottrarre la palla dalla presa del suo avversario tirandola con le mani.

Attività a coppie: consegnare un palloncino a ciascuna coppia. Il palloncino deve essere colpito con gli arti superiori evitando che cada a terra.

Attività di gruppo "campo minato": delimitare uno spazio e posizionare in modo sparso degli oggetti all'interno dello stesso (coni, cerchi, funicelle, ecc...); ciascun oggetto corrisponde ad una mina. I partecipanti si muovono liberamente all'interno dello spazio cercando di evitare gli oggetti predisposti dall'istruttore. Variante: consegnare un pallone a ciascun giocatore da condurre in palleggio all'interno del campo di gioco, schivando gli oggetti presenti.

Attività di gruppo o a squadre: predisporre i partecipanti al gioco in cerchio e chiedere a ciascuno di essi di memorizzare la propria posizione all'interno del cerchio stesso e la relativa sequenza nella quale si trovano tutti i componenti. Il gioco ha inizio con il movimento libero dei bambini all'interno dello spazio prestabilito. L'operatore consegna un pallone ad uno dei giocatori. Chi si trova ad avere la palla in mano deve prontamente lanciarla al compagno che stazionava in sequenza alla sua sinistra nel cerchio. L'attività continua fintanto che la palla non ritorna nelle mani del bambino che ha dato avvio alla sequenza.

Varianti: a) inserire il fattore tempo, ad esempio chiedere al gruppo di completare la sequenza in 20 secondi; b) effettuare la medesima attività a squadre, suddividendo tutti i bambini in due o più squadre a seconda del numero dei partecipanti, vince chi riesce a finire per primo la sequenza di passaggi senza mai fare cadere la palla per terra.

FASE INTERMEDIA: GIOCHI DI RISCALDAMENTO

Dalla fase di esercitazione, che permette al soggetto di aumentare il grado di autonomia nel movimento, si passa ad una fase di gioco dove il soggetto utilizza e trasforma quanto appreso in precedenza.

Finalità: introdurre il gioco per aumentare il bagaglio di abilità e competenze motorie del soggetto, dando la possibilità allo stesso di trasferire quanto appreso in un contesto variabile.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi e controllare gli spostamenti

Possesso palla con le mani. Suddividere i partecipanti al gioco in due squadre. Posizionare quattro coni, ognuno in un angolo del campo di gioco. Consegnare la palla ad un giocatore per avviare l'attività. Ciascun bambino può muoversi libera-

- conoscere lo spazio
- gestire lo spazio con altri giocatori

• collaborare

COME FARE:

- spostarsi con la palla
- passare
- intercettare

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- hanno capito il gioco
- trovano soluzioni sul cosa fare e le adattano ad un contesto mutevole

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- colpiscono
- si spostano
- controllano gli spostamenti

COME FARE:

- controllano il colpire
- controllano gli spostamenti all'interno di uno spazio circoscritto per non farsi colpire

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- hanno capito il gioco
- trovano soluzioni sul cosa fare e le adattano ad un contesto mutevole

Gli obiettivi sono diversi tra chi colpisce e chi si muove per non farsi colpire

mente nel campo di gioco, nel tentativo di passare la palla ad un compagno; ogni volta che viene effettuato un passaggio, lo stesso giocatore che lo esegue deve toccare uno dei con i posti negli angoli del campo, prima di poter ritornare in gioco e ricevere nuovamente la palla da un proprio compagno di squadra. Se la palla cade a terra o viene intercettata passa alla squadra avversaria. Prende un punto la squadra che riesce a collezionare dieci passaggi consecutivi senza che la stessa cada a terra o venga intercettata dagli avversari.

Varianti: inserire due palloni se il numero dei partecipanti al gioco è elevato. Aggiungere la regola che il giocatore con la palla in mano non si può muovere.

Gioco del superstite. Realizzare un corridoio all'interno dello spazio di gioco utilizzando dei delimitatori (più è ampio il corridoio e più è facile il gioco per i partecipanti che devono correre all'interno dello stesso e viceversa). Selezionare un giocatore e consegnare allo stesso una palla di spugna. Il concorrente con la palla in mano si posiziona all'esterno di una delle due linee di demarcazione del corridoio. Al "Via!" dettato dall'istruttore tutti i giocatori devono cercare di attraversare il corridoio senza farsi colpire dalla palla. Il bambino colpito prende il posto del lanciatore, per permettere la prosecuzione del gioco.

Varianti: inserire più lanciatori; restringere o allargare le dimensioni del corridoio; modificare la modalità di spostamento dei giocatori (esempio: correre sulle punte dei piedi, muoversi a quattro appoggi, ecc...); modificare la modalità di lancio o l'obiettivo da colpire (ad esempio: colpire solo le gambe in modo da incentivare i bambini ad effettuare dei lanci della palla dal basso, come se fosse un lancio tipico del bowling, ecc...).

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- colpire la scatola con modalità diverse di lancio

COME FARE:

- lanciare con modalità diverse per colpire la scatola (se si vuole conservare il gioco occorre non prescrivere le modalità di lancio)

Obiettivo di apprendimento:

- lanciare
- lanciare per colpire
- valutare l'efficacia delle modalità di lancio

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi e controllare gli spostamenti
- conoscere lo spazio
- gestire lo spazio con altri giocatori
- collaborare

COME FARE:

- spostarsi
- passare
- intercettare

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- hanno capito il gioco
- trovano soluzioni sul cosa fare e le adattano ad un contesto mutevole

Lancio della palla contro la scatola. Posizionare una scatola sopra ad una base al centro del campo di gioco. Delimitare un perimetro all'interno del quale nessun giocatore può entrare. Consegnare un pallone a ciascun partecipante. Al "Via!" dettato dall'istruttore, i giocatori seduti all'esterno del perimetro di gioco lanciano i palloni nel tentativo di colpire la scatola. Prende il punto il giocatore che riesce a far cadere la scatola dalla sua base. Varianti: svolgere il medesimo gioco suddividendo i partecipanti in due o più squadre e posizionando le stesse in differenti parti del campo di gioco. Variare l'oggetto da colpire e l'altezza sul quale posizionare lo stesso.

Palla re. Suddividere i partecipanti in due squadre. Creare due aree con dei delimitatori e far sostare all'interno delle stesse due giocatori, ciascuno appartenente ad una squadra. Il bambino che si trova all'interno dello spazio delimitato prende il nome di re. Durante la fase di gioco, nessun altro giocatore, eccetto il re, può entrare o sostare all'interno della zona delimitata. Al "Via!" dettato dall'istruttore il giocatore che ha la palla in mano, non potendo spostarsi, deve cercare di passare la stessa ad un proprio compagno nel tentativo di farla pervenire in ultimo, al proprio re. Se vi riesce la squadra ottiene un punto ed il giocatore che ha eseguito l'ultimo passaggio prende il posto del proprio compagno all'interno dell'area delimitata, sostituendolo nel ruolo di re. Regola fondamentale per rubare la palla: la palla non può mai essere strappata dalle mani dell'avversario ma viene conquistata solo nel caso in cui la stessa dovesse cadere a terra o se fosse intercettata direttamente da un avversario.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi nello spazio
- toccare
- non farsi toccare
- liberare

COME FARE:

- spostarsi in uno spazio piccolo adattando continuamente il movimento in relazione ai partecipanti ed alle regole di gioco

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- riescono a toccare
- riescono a non farsi toccare
- liberano i compagni presi

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi nello spazio
- toccare
- non farsi toccare
- liberare

COME FARE:

- spostarsi nello spazio rispettando i vincoli imposti dalle regole di gioco

Obiettivo di apprendimento:

- si spostano rispettando la consegna
- riescono a toccare
- riescono a non farsi toccare
- liberano i compagni presi

Lupo ghiaccio. Adattare lo spazio di gioco al numero dei partecipanti (utilizzare uno spazio piccolo dove sono richiesti spostamenti continui) delimitando lo stesso con dei cinesini.

Selezionare uno o più bambini ed assegnare agli stessi il ruolo di lupi. Al "Via!" dettato dall'istruttore, i lupi cercano di toccare gli altri giocatori che scappano liberamente all'interno dello spazio di gioco. Chi viene toccato è congelato e deve rimanere fermo fino a quando un altro giocatore non lo tocca nuovamente per liberarlo.

Varianti: consegnare una pallina di spugna con la quale il lupo può "ghiacciare" i giocatori (la pallina può anche essere lanciata); introdurre diverse modalità di spostamento, ad esempio si cammina come nel "calcio dei gamberi" ovvero a quattro appoggi in posizione supina, oppure ci si sposta solo sulle punte, sui talloni, ecc...

Gioco del Pac-man. Selezionare due/tre giocatori (a seconda del numero dei partecipanti al gioco) ed assegnare agli stessi il ruolo di guardiani. Il resto del gruppo è libero di muoversi all'interno del campo di gioco cercando di scappare dai guardiani. Tutti i giocatori si possono muovere solo calpestando le linee presenti all'interno della palestra. Al "Via!" dettato dall'istruttore i guardiani cercano di toccare più giocatori possibile; chi viene toccato si siede per terra e per essere liberato deve essere toccato a sua volta da un proprio compagno.

Varianti: modificare continuamente la modalità di spostamento (muoversi sulle punte, sui talloni, a quattro appoggi, ecc...).

FASE FINALE: DAL GIOCO DI RISCALDAMENTO AL GIOCO-SPORT

Finalità: il gioco diviene il mezzo e lo strumento di inclusione e integrazione per eccellenza (tutti i soggetti svolgono lo stesso gioco senza alcuna distinzione).

Obiettivi delle attività:

- muoversi nello spazio per smarcarsi, colpire un palloncino, ricevere un passaggio, fermare una palla
- colpire
- lanciare
- passare una palla
- collaborare

Obiettivo di apprendimento:

- giocano insieme
- assumono un ruolo
- collaborano
- gestiscono gli spazi
- attaccano/difendono

Pallavolo. Utilizzare un palloncino leggero ed una rete più bassa (avvalersi del filo bianco rosso per formare la rete). Delimitare gli spazi utilizzando dei cinesini per formare il campo di gioco.

Inserire uno spazio di movimento, all'interno del medesimo campo di gioco, dove può operare solo il soggetto che presenta problematiche motorie. Inizialmente si può pensare di utilizzare un pallone gonfiabile da spiaggia, in modo che ci sia più tempo per eseguire gli spostamenti prima che lo stesso raggiunga il terreno; in seguito è possibile sostituire il palloncino con una palla leggera, fino a giungere all'uso proprio della palla convenzionale da pallavolo.

Pallamano. Utilizzare uno spazio di gioco adatto ed adattato al numero dei partecipanti. Creare due porte e suddividere i partecipanti in due squadre. Il bambino che ha la palla in mano deve stare fermo, mentre i suoi compagni possono muoversi liberamente nello spazio per smarcarsi e ricevere il passaggio. La palla può essere conquistata solo se cade a terra, se intercettata da un giocatore avversario oppure se finisce fuori del campo di gioco. Lo scopo del gioco è fare goal lanciando la palla con le mani all'interno della porta.

Varianti: i giocatori possono muoversi solo a quattro appoggi in posizione supina e fare goal sempre con le mani.

Finalità: il gioco diviene il mezzo e lo strumento di inclusione e integrazione per eccellenza (tutti i soggetti svolgono lo stesso gioco senza alcuna distinzione).

Obiettivi delle attività:

- muoversi nello spazio per smarcarsi, colpire un palloncino, ricevere un passaggio, fermare una palla
- colpire
- lanciare
- passare una palla
- collaborare

Obiettivo di apprendimento:

- giocano insieme
- assumono un ruolo
- collaborano
- gestiscono gli spazi
- attaccano/difendono

Palla base. Utilizzare dei delimitatori per formare quattro aree all'interno dello spazio di gioco riprendendo la forma del campo da baseball (diamante). Ogni area è suddivisa in due parti, la prima dove può accedere solo il bambino che presenta problemi motori e l'altra, posta più in lontananza, adibita per tutti gli altri partecipanti al gioco. Suddividere i giocatori in due squadre.

Disporre una squadra in fase di attacco, con i componenti in fila dietro alla prima base, mentre la squadra avversaria si dispone in difesa occupando il resto del campo. Il gioco ha inizio quando il primo concorrente della squadra in attacco lancia la palla e corre rapidamente all'interno della seconda base. Se riesce ad arrivare prima che un difensore raggiunga la palla, è salvo, altrimenti è eliminato e si riposiziona per ultimo nella fila. La partita continua fino a quando tutti i giocatori in attacco compiono due lanci, al termine dei quali si invertono i ruoli tra le due squadre. Vince chi riesce a totalizzare più punti (ottiene un punto ogni giocatore che riesce a tornare alla prima base senza farsi eliminare).

Sezione B

Le attività pensate in questa sezione possono essere utilizzate in qualsiasi contesto motorio-sportivo e riadattate per qualsiasi tipo di soggetto. Di conseguenza, tali proposte potrebbero essere utilizzate per la gestione di gruppi eterogenei dal punto di vista delle abilità, al cui interno potrebbe esserci la presenza di un soggetto con difficoltà sensoriale, in quanto, oltre ad essere attività coinvolgenti e trasversali, sono finalizzate all'acquisizione della massima autonomia possibile dell'individuo.

FASE INIZIALE: PREREQUISITI

Le proposte riportate nella colonna a fianco sono adatte a valutare il grado di autonomia del soggetto, stimolare la collaborazione e la fiducia all'interno del gruppo, aumentare il ventaglio di esperienze, abilità e competenze motorie dei partecipanti per affrontare le attività che seguiranno nel proseguo del percorso formativo progettato.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- rafforzare la fiducia tra i compagni
- spostarsi in sicurezza nello spazio attraverso la guida di un compagno
- creare nuove situazioni di spostamento nello spazio stimolando l'analizzatore cinestetico
- stimolare l'analizzatore uditivo attraverso l'utilizzo di diversi oggetti o strumenti sonori
- lanciare per colpire un oggetto statico

COME FARE:

Attività a coppie: guida del proprio compagno che si muove nello spazio mantenendo gli occhi chiusi, con entrambe le mani sulle spalle, con una sola mano sulla spalla, con il supporto di un foglio di cartone tenuto per mano da entrambi i soggetti, avvalendosi di un cerchio anch'esso tenuto con entrambe le mani dai soggetti... Varianti: cambiare continuamente modalità di guida, modalità di spostamento e oggetto da utilizzare (corda, sciarpa, foglio di carta, ecc...).

Attività a coppie "campo minato": un bambino di ciascuna coppia, a turno, tiene gli occhi chiusi per essere guidato dal proprio compagno all'interno di uno spazio definito nel quale vengono sparsi dall'istruttore svariati oggetti, che non devono essere toccati. Variante: utilizzare le modalità di guida sopracitate (mano sulla spalla, avvalendosi di una corda, ecc...); il soggetto che tiene gli occhi aperti, guida il compagno per mano e contemporaneamente palleggia un pallone con la mano libera.

Attività a coppie: trasportare un pallone. Un palloncino leggero o qualsiasi altro oggetto a coppie e in differenti modalità; ad esempio tenendo la palla testa contro testa, schiena contro schiena, mano contro mano, ecc...

Esercitazione a coppie con palla sonora (in assenza di tale strumento utilizzare una palla ed imbustarla all'interno di un sacchetto di plastica, in modo tale che possano essere facilmente percepiti gli spostamenti della stessa). Eseguire passaggi della palla in situazione statica e ben definita dove

- spostarsi ad occhi chiusi e guidati da un compagno
- avvalersi di diversi strumenti, modalità e oggetti per guidare il compagno

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- si spostano collaborando
- si fanno guidare e guidano seguendo istruzioni
- rispondono con rapidità a stimoli cinestesici e uditivi
- colpiscono e abbattono i birilli seguendo le direttive

i bambini sono posti uno dinnanzi all'altro o in altra modalità precedentemente stabilita e conosciuta soprattutto dal soggetto non vedente, in modo che lo stesso abbia dei riferimenti precisi.

Varianti: riproporre la medesima attività con tutto il gruppo. Anche in questo caso i partecipanti si posizionano in una sequenza standard e precedentemente concordata.

Esercitazione a coppie: posizionare dei birilli ad una distanza e direzione precedentemente stabilite. Un bambino di ciascuna coppia, a turno, tiene gli occhi chiusi mentre il compagno si dispone dietro ai birilli segnalando con la voce la posizione degli stessi. Lo scopo dell'attività è riuscire a colpire i birilli con la palla seguendo le indicazioni fornite dal compagno di gioco.

Varianti: modificare continuamente la posizione e la modalità di lancio: ad esempio iniziare il lancio da una postazione seduta, poi inginocchiata fino ad arrivare alla stazione eretta; lanciare ad una mano, a due mani, ecc... Variare anche le dimensioni dell'attrezzo da lanciare (palla di spugna, palla da pallavolo, basket, ecc...).

FASE INTERMEDIA: GIOCHI DI RISCALDAMENTO

Dalla fase di esercitazione, che permette al soggetto di aumentare il grado di autonomia e movimento nello spazio, si passa ad una fase di gioco dove il soggetto utilizza e trasforma quanto appreso in precedenza.

Finalità: introdurre il gioco per aumentare il bagaglio di abilità e competenze motorie del soggetto, dando la possibilità allo stesso di trasferire quanto appreso in un contesto variabile e arricchito di stimoli piacevoli.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi all'interno di uno spazio definito
- utilizzare il contatto in una forma sicura e piacevole

COME FARE:

- utilizzare la voce come forma di guida
- collaborare
- gestire gli spostamenti in relazione agli spazi ed alle regole del gioco

Obiettivo di apprendimento:

- capiscono il ruolo
- sanno interpretare diversi ruoli all'interno di un gioco secondo le regole
- si muovono tutti
- collaborano
- hanno capito il gioco e trova-

Gioco del contadino e dei conigli. Delimitare un perimetro di dimensione variabile a seconda del numero dei partecipanti (l'area che si viene a creare prende il nome di orto del contadino). Chiedere ad alcuni giocatori di sdraiarsi supini all'interno dell'orto. Selezionare uno o più giocatori ed assegnare agli stessi il ruolo di contadini, mentre il resto dei partecipanti si posiziona all'esterno dell'orto per assumere il ruolo di conigli. Al "Via!" dettato dall'istruttore, i conigli entrano all'interno dell'orto per cercare di rubare le carote (bambini stesi supini); per farlo devono trascinare i loro compagni al di fuori dell'area delimitata prendendoli per le gambe. Le carote, una volta uscite dall'orto diventano conigli, mentre se uno dei contadini riesce a toccare un coniglio all'interno del suo orto, quest'ultimo si trasforma in carota e deve rimanere disteso supino all'interno dell'orto fino a quando un compagno giunge a liberarlo. Il bambino con problemi visivi inizialmente assume il ruolo di carota rimanendo disteso nell'orto; una volta trascinato all'esterno e divenuto coniglio, viene guidato con la voce da un proprio compagno che, trovandosi disteso nell'orto, deve essere liberato.

no soluzioni sul cosa fare e le adattano al contesto ed alle regole

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi utilizzando la guida di un compagno

COME FARE:

- gestire gli spostamenti in relazione alle regole del gioco

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- gestiscono le diverse modalità di guida e spostamento nello spazio per raggiungere l'obiettivo

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi utilizzando la guida di un compagno
- schivare i palloni di spugna modulando lo spostamento

COME FARE:

- gestire gli spostamenti in relazione alle regole ed allo spazio di gioco
- affinare la modalità di guida ed il feeling tra i compagni di

1,2,3... stella a coppie. Suddividere i partecipanti in coppie (uno dei due bambini della coppia, a turno, tiene gli occhi chiusi mentre il compagno lo guida nello spazio durante il gioco). Selezionare un bambino assegnando allo stesso il compito di guidare l'attività. Stabilire una linea di partenza nella quale si posizionano tutte le coppie ed una linea di arrivo dove si dispone il bambino selezionato. Il gioco ha inizio quando il bambino posto nella linea di arrivo, dopo aver stabilito la modalità di guida per le varie coppie (che può essere la medesima o variare da coppia a coppia), inizia a contare 1,2,3... e al comando "stella!", tutte le coppie si devono fermare sul posto. Chi viene sorpreso a muoversi ritorna nella linea di partenza per continuare il gioco. Vince la coppia che raggiunge per prima la linea di arrivo.

Varianti: modificare continuamente la modalità di spostamento delle coppie e di guida; utilizzare degli oggetti per guidare il compagno che tiene gli occhi chiusi, ecc...

Gioco del superstite. Per la descrizione del gioco consultare la fase intermedia - giochi di riscaldamento – descritti nella sezione A. In questo caso tutti i bambini percorrono il corridoio a coppie (un bambino con gli occhi chiusi ed il compagno che lo guida); la guida viene effettuata attraverso l'utilizzo di un cartoncino tenuto per mano da entrambi i soggetti.

Varianti: modificare continuamente la modalità di guida e l'oggetto utilizzato per guidare.

gioco

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- gestiscono le diverse modalità di guida e spostamento nello spazio rispetto alle regole del gioco
- si muovono insieme e rapidamente
- trovano strategie di collaborazione nel raggiungimento dell'obiettivo

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi rapidamente nello spazio utilizzando la guida di un compagno
- condurre la palla in palleggio

COME FARE:

- gestire gli spostamenti in relazione al ruolo ricoperto all'interno del gioco
- affinare la modalità di guida ed il feeling tra i compagni di gioco

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- sono in grado di gestire le diverse modalità di guida e spostamento nello spazio rispetto alle regole e ai ruoli del gioco
- guidano il compagno gestendo il palleggio
- si muovono rapidamente e insieme
- trovano strategie di collaborazione nel raggiungimento

Lupo ghiaccio. Per la descrizione del gioco consultare la fase intermedia - giochi di riscaldamento – descritti nella sezione A. In questo caso occorre suddividere i partecipanti a coppie e, a turno, un bambino di ciascuna coppia tiene gli occhi chiusi e si fa guidare dal compagno.

Varianti: cambiare continuamente la modalità di guida; inserire dei palloni da basket e consegnarne uno a ciascuna coppia (il pallone deve essere condotto in palleggio dalla guida mentre si scappa dal lupo).

dell'obiettivo

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi rapidamente nello spazio utilizzando la guida di un compagno
- lanciare per colpire

COME FARE:

- gestire gli spostamenti in relazione al ruolo ricoperto all'interno del gioco
- affinare la modalità di guida ed il feeling tra i compagni di gioco
- colpire un soggetto fermo seguendo le indicazioni verbali del compagno-guida

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- sanno gestire gli spostamenti in relazione alle regole del gioco
- raggiungono l'obiettivo di colpire seguendo le indicazioni

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- muoversi in relazione allo spazio, alle regole del gioco, ai compagni ed agli avversari
- passare
- afferrare la palla / ricevere un passaggio

COME FARE:

- gestire gli spostamenti in relazione al ruolo ricoperto all'in-

Palla per... Suddividere i partecipanti al gioco in coppie. Un bambino della coppia tiene gli occhi chiusi e si fa guidare nello spazio dal proprio compagno. L'istruttore seleziona una coppia, consegnando una palla al bambino che guida. Il giocatore con la palla in mano chiama ad alta voce i due nomi di bambini che compongono una delle coppie in gioco, lanciando contemporaneamente la palla in aria. Chi viene nominato deve cercare di raggiungere più rapidamente possibile la palla e bloccarla, decretando nello stesso tempo ad alta voce lo "Stop!". Questo comando indica a tutti i giocatori di arrestarsi sul posto e rimanere fermi fino alla fine della manche di gioco. La coppia di bambini in possesso della palla si può avvicinare per un massimo di tre passi nella direzione di un'altra coppia posta nelle vicinanze, nel tentativo di colpirla. Chi viene colpito prende la palla in mano per continuare il gioco, altrimenti chi ha lanciato la palla mancando il bersaglio, chiama altri nomi.

Gioco del possesso palla con sponda. Delimitare un'area di gioco a forma di quadrato e di dimensione variabile in relazione al numero dei partecipanti al gioco. Selezionare quattro bambini e disporre ciascuno di essi in un lato, esternamente al perimetro del quadrato. Il resto dei giocatori viene suddiviso in due squadre, contraddistinte con delle pettorine di due colori diversi, e si posiziona all'interno dell'area delimitata. Il gioco ha inizio quando l'istruttore consegna una palla sonora ad un bambino (se non si dovesse avere a disposizione tale oggetto, si può pensare di utilizzare una palla rivestita con una busta di plastica in modo tale che

terno del gioco

- utilizzare l'analizzatore uditivo per ricevere e prendere la palla
- collaborare

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- sanno gestire gli spostamenti in relazione alle regole del gioco
- sanno rispondere con azioni adeguate a segnali verbali
- usano segnali verbali adeguati per produrre azioni volute

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- affrontare diverse modalità di spostamento in relazione alle regole del gioco
- lanciare
- guidare il compagno utilizzando un cerchio

COME FARE:

- gestire gli spostamenti in relazione al ruolo ricoperto all'interno del gioco
- collaborare
- lanciare

Obiettivo di apprendimento:

- si muovono tutti
- sanno gestire gli spostamenti in relazione alle regole del gioco
- sanno lanciare in relazione ad un obiettivo in movimento
- costruiscono sistemi di segnali concordati per raggiungere

faccia rumore); la squadra in possesso di palla deve cercare di fare più passaggi possibili avvalendosi anche della collaborazione dei bambini posti esternamente al perimetro di gioco, i quali però devono tenere sempre gli occhi chiusi. I passaggi possono essere effettuati facendo rimbalzare la palla a terra oppure facendola rotolare. L'istruttore cambia continuamente i ruoli tra i bambini posti nel perimetro con quelli che occupano l'area di gioco.

Gioco delle navette. Selezionare un bambino e consegnare allo stesso una palla di spugna. Suddividere il resto dei giocatori a coppie e consegnare a ciascuna di esse un cerchio. Il cerchio, che rappresenta la navetta, deve essere tenuto da entrambi i soggetti con le mani e deve rimanere sempre parallelo al terreno. Uno dei due bambini che compone la coppia deve tenere gli occhi chiusi e farsi guidare attraverso il cerchio dal proprio compagno (i bambini si invertono continuamente di ruolo tra una manche e l'altra). Al "Via!" dettato dall'istruttore, il bambino con la palla in mano rincorre il resto dei giocatori nel tentativo di affondare le "navette" lanciando la palla all'interno dei cerchi. Chi viene affondato lascia il proprio cerchio per terra per attaccarsi a quello dei compagni che sono ancora in gioco (in questo modo si formeranno delle navette con un numero sempre più elevato di bambini). Varianti: aumentare il numero dei bambini con la palla in mano; ridurre lo spazio del campo di gioco.

FASE FINALE: DAL GIOCO DI RISCALDAMENTO AL GIOCO-SPORT

Finalità: il gioco diviene il mezzo e lo strumento di inclusione e integrazione per eccellenza (tutti i soggetti svolgono lo stesso gioco senza alcuna distinzione).

Obiettivi delle attività

- muoversi nello spazio in relazione alle regole del gioco, ai compagni ed agli avversari
- lanciare per colpire un oggetto statico
- calciare
- collaborare
- trasferire quanto appreso durante la propedeutica didattica ed adattarlo ad un contesto mutevole

Obiettivo di apprendimento:

- giocano insieme
- assumono un ruolo
- collaborano
- gestiscono gli spazi, attaccano, difendono

Bowling. Suddividere i partecipanti al gioco in due o più squadre. Utilizzare anche in questo caso una palla sonora (oppure ricoperta con una busta di plastica) e chiedere ad un compagno di posizionarsi dietro i birilli in modo tale che con la voce, o battendo continuamente le mani, possa fornire dettagli ed indicazioni sulla direzione di lancio. Tutti i bambini lanciano tenendo gli occhi chiusi. Vince la squadra che, alla fine del numero di manche concordate inizialmente con l'istruttore, colleziona più punti (ogni birillo abbattuto corrisponde ad un punto).

"Calcio dei gamberi". Delimitare un rettangolo di gioco di dimensioni variabili a seconda del numero dei partecipanti al gioco e disporre dei coni in modo da realizzare due porte. Suddividere i giocatori in due squadre, contraddistinte con pettorine di due colori diversi. Utilizzare una palla sonora. Durante la fase di gioco tutti i giocatori si muovono a quattro appoggi in posizione supina. Entrambe le squadre devono cercare di segnare una rete spostandosi e calciando la palla, mantenendo sempre la posizione indicata.

Varianti: si può sperimentare il medesimo gioco dove tutti i giocatori si muovono a quattro appoggi mentre il soggetto con difficoltà visive rimane in stazione eretta, guidato da un compagno attraverso l'utilizzo di un cartoncino. Il goal vale solo calciando la palla con i piedi.

Atletica: corse, staffette e percorsi a coppie dove un bambino rimane ad occhi chiusi e si lascia guidare dal proprio compagno (i ruoli all'interno della coppia vengono continuamente invertiti).

Sezione C

Le attività pensate in questa sezione possono essere utilizzate in qualsiasi contesto motorio-sportivo e riadattate per qualsiasi tipo di soggetto. Di conseguenza, tali proposte potrebbero essere utilizzate per la gestione di gruppi eterogenei dal punto di vista delle abilità, al cui interno potrebbe esserci la presenza di soggetti con difficoltà di relazione sociale, ipercinesie e con difficoltà di apprendimento.

SOGGETTI CON DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO

Le attività offrono una serie di strategie di intervento atte all'acquisizione di nozioni anche di tipo didattico, attraverso l'utilizzo del corpo e del movimento, stimolando l'attenzione in vari contesti e situazioni come può essere quello sportivo-scolastico.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- spostarsi in relazione ad un comando
- memorizzare e ricostruire attraverso il movimento una sequenza prestabilita

COME FARE:

- conoscere i concetti topologici, spaziali e temporali per spostarsi nello spazio
- prendere / lanciare
- collaborare

Obiettivo di apprendimento:

- utilizzano il movimento come strumento di apprendimento
- si spostano per raggiungere uno scopo

Di seguito vengono specificate delle attività che possono essere utilizzate per integrare le proposte formulate dagli insegnanti nel contesto scolastico primario e che utilizzano il movimento come supporto attivo per l'apprendimento cognitivo-didattico curricolare.

Proposte didattiche dell'insegnante:

- a) Far sostare i bambini in riga e/o in fila per ampliare i concetti temporali prima e dopo (viene chiesto agli alunni di indicare il nome del compagno che occupa la posizione prima o dopo Marco, ecc...).
- b) Realizzare la medesima attività del punto a) i) e) restando degli oggetti nella fila e/o riga predisposta (gli oggetti vengono inseriti prima o dopo un determinato alunno, davanti o dietro, ecc...).

Proposte integrative dell'istruttore:

Ricostruire una sequenza dettata precedentemente dall'istruttore. L'istruttore chiede ai bambini di posizionarsi in cerchio oppure in riga. Ogni bambino memorizza il nome del compagno posto alla propria sinistra nella sequenza stabilita. Al "Via!" dettato dall'istruttore i bambini si muovono liberi all'interno dello spazio prestabilito, mentre l'istruttore consegna la palla ad uno di essi. Chi entra in possesso della palla deve cercare di passare la stes-

- collaborano per raggiungere un obiettivo di gruppo
- memorizzano una sequenza fornita dall'istruttore

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- trasformare il fonema in grafema
- imparare a scrivere utilizzando il corpo ed il movimento
- riconoscere le lettere dell'alfabeto menzionate dall'istruttore
- correre velocemente scegliendo la destinazione corretta

COME FARE:

- conoscere / riconoscere fonemi e grafemi
- correre
- collaborare
- utilizzare il materiale per formare lettere e/o parole

sa al compagno posto alla propria sinistra nella sequenza precedentemente indicata dall'istruttore. Se la palla cade o se si commette un errore nel passaggio il punto è dell'istruttore, altrimenti se la sequenza viene rispettata e la palla non cade a terra il punto viene assegnato a tutto il gruppo.

Predisporre i bambini in cerchio e consegnare a ciascuno di essi un bastoncino colorato della lunghezza standard di un metro. Al "Via!" dettato dall'istruttore tutti i bambini si spostano verso la propria sinistra lasciando il proprio bastoncino e cercando di prendere quello del compagno posto nelle immediate vicinanze. Se nessun bastoncino cade a terra, il gruppo prende un punto, altrimenti il punto viene assegnato all'istruttore.

Varianti: l'istruttore sostituisce il comando "Via!" con destra o sinistra, inserendo di volta in volta la direzione di spostamento dei bambini. L'istruttore fornisce i comandi in lingua inglese.

Proposte didattiche dell'insegnante:

- a) Gioco di discriminazione uditiva (trasformare i suoni in segni - dal fonema al grafema).
- b) Gioco di discriminazione grafica (rappresentare le lettere con il corpo).

Proposte integrative dell'istruttore:

- Ruba bandiera con le vocali. Suddividere i partecipanti in due squadre. Posizionare le squadre in fila una di fronte all'altra.

Disporre a terra dei fogli sui quali vengono riportate delle vocali o delle lettere dell'alfabeto, ad una distanza equa da entrambe le squadre. Assegnare ad ogni giocatore di ciascuna squadra un numero progressivo. Il gioco ha inizio quando l'istruttore chiama ad alta voce un numero ed una lettera. I bambini a cui è stato assegnato precedentemente tale numero corrono per dirigersi il più velocemente possibile verso la lettera nominata. Prende il punto chi raggiunge per primo il foglio che riporta la lettera menzionata.

Obiettivo di apprendimento:

- utilizzano il movimento come strumento di apprendimento
- riconoscono l'obiettivo e si spostano per raggiungerlo
- collaborano per raggiungere uno scopo

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- saper formulare calcoli mentali, riconoscere le tabelline
- fornire soluzioni tattiche in relazione allo scopo del gioco
- saper palleggiare e/o condurre la palla con i piedi

COME FARE:

- palleggiare
- condurre una palla con i piedi
- collaborare con i compagni di squadra per raggiungere un obiettivo

Obiettivo di apprendimento:

- utilizzano il movimento come strumento di apprendimento
- riconoscono le tabelline e sanno formulare calcoli mentali
- collaborano per raggiungere l'obiettivo di squadra
- sviluppano un senso logico-tattico per raggiungere lo scopo prefissato

Varianti: inserire lettere uguali e posizionarle in ordine sparso sempre equidistanti da entrambe le squadre, per favorire la presa di decisione e sviluppare il senso tattico.

Gioco a squadre: suddividere i bambini in più squadre. Assegnare lo stesso materiale e attrezzature a ciascuna squadra (delimitatori, bastoncini, corde, pettorine, coni, ecc...). L'istruttore nomina ad alta voce una lettera e ciascuna squadra, nel minor tempo possibile, deve cercare di ricostruire tale lettera con il materiale a disposizione. Prende un punto la squadra che forma correttamente e nel minor tempo la lettera indicata dall'istruttore.

Varianti: chiedere di realizzare delle parole.

Proposte didattiche dell'insegnante:

- Ripetere le tabelline ad alta voce in classe.
- Gara a squadre di tabelline.

Proposte integrative dell'istruttore:

Gioco del tris. Formare la griglia del tris posizionando due corde in senso orizzontale e due in senso verticale, in modo da ottenere nove riquadri di egual misura. Suddividere i bambini in due squadre e disporli in due file distinte ed equidistanti dalla griglia del tris. Consegnare ad una squadra dei fogli di colore bianco mentre all'altra dei fogli di colore rosso. L'istruttore nomina a voce alta un'operazione matematica e/o una tabellina; il primo concorrente che fornisce la risposta corretta deposita il proprio foglio in uno dei riquadri liberi della griglia, mentre il suo avversario esegue la medesima azione per secondo. Vince la squadra che riesce a posizionare tre fogli di egual colore in senso verticale, orizzontale o obliquo all'interno della griglia.

Varianti: utilizzare dei palloni di diverso colore in sostituzione dei fogli e, chiedere ai bambini di condurre gli stessi con i piedi oppure in palleggio con le mani, per depositarli all'interno della griglia.

SOGGETTI CON SPICCATA AGGRESSIVITÀ

Le attività offrono una serie di strategie di intervento atte alla gestione del disagio e dell'aggressività in gruppi eterogenei e problematici, fornendo strumenti motori e relazionali per l'inclusione.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- interpretare e riconoscere le emozioni nel volto dei compagni di gioco

COME FARE:

- utilizzare una storia ed interpretarla attraverso il corpo
- utilizzare una storia per trasferire altri significati

Obiettivo di apprendimento:

- utilizzano la mimica e l'interpretazione per riconoscere le emozioni
- utilizzano le strategie di gestione dell'impulsività e dell'aggressività attraverso le proposte fornite dall'istruttore

a) Riconoscere le emozioni attraverso una propeudeutica a fasi, per permettere ai bambini di familiarizzare con le stesse e gestirle in modo appropriato in qualsiasi situazione della vita.

1° fase: suddividere i partecipanti in coppie. Chiedere a turno, a ciascun bambino della coppia, di riconoscere le emozioni nell'espressione del volto del proprio compagno. L'attività può essere inizialmente guidata dall'istruttore che fornisce l'emozione che deve essere interpretata, per poi lasciare libertà ai bambini di interpretare le emozioni che scelgono. Ad esempio, viene chiesto di pensare alla vittoria della coppa del mondo e di esultare e festeggiare a riguardo; in un secondo momento invece si inducono i bambini a pensare alla sconfitta in una finale. L'istruttore valuta di volta in volta le reazioni ed i comportamenti dei singoli individui (ci sarà chi esulterà abbracciandosi o chi aggredirà verbalmente o fisicamente un compagno immedesimandosi in una sconfitta, ecc...). Quando si pensa di aver suscitato un adeguato numero di emozioni, ci si ferma e si discute con il gruppo a riguardo.

2° fase: ripetere la medesima attività in gruppo. In questo caso è l'istruttore che guida l'attività suscitando emozioni e sentimenti. Ad esempio si chiede al gruppo di fingere l'incontro con un amico che non si vede da tempo e valutare gli atteggiamenti di ciascun individuo (ci sarà chi predilige il contatto e chi no, ecc...), immaginare di essere arrabbiati con qualcuno, di essere stanchi, ecc... Alla fine dell'attività si riuniscono tutti i bambini per discu-

tere su quanto fatto e vissuto attraverso il movimento e l'espressività corporea.

3° fase: raccontare una storia che riprende alcune delle emozioni affrontate, con l'obiettivo di fornire ai bambini una modalità per gestire la parte istintiva ed impulsiva che alcuni di essi potrebbero avere in qualsiasi momento della vita, come reazione avversa ad un comportamento o atteggiamento tenuto da un compagno di gioco verso il quale sono contrariati o per svariati altri motivi. Un esempio concreto potrebbe essere la "storia della tartaruga" ripresa nel libro di Daniel Goleman⁴. Il racconto inizia facendo sedere tutti i bambini in cerchio e chiedendo agli stessi di interpretare di volta in volta, le emozioni menzionate dall'istruttore durante il racconto, in modo tale che ciascuno di essi possa essere in grado di riconoscerle nel volto dei compagni quando le rivede. La storia può iniziare in questo modo: "c'è una tartaruga che è sempre arrabbiata perché tutti i compagni la prendono in giro perché è sempre l'ultima ed è la più lenta nel fare le cose; contrariata e frustrata dall'atteggiamento dei compagni, li aggredisce alzando continuamente le mani nei loro confronti e litigando con tutti. Un giorno però una tartaruga vecchia e saggia la vede sola e triste nel giardino e le domanda quale fosse il motivo della sua tristezza. Lei le racconta la sua storia, le dice che litiga continuamente con tutti e che tutti la allontanano. Allora la tartaruga saggia per aiutarla le dice che ogni volta che si ritrova a litigare con qualcuno, prima di alzare le mani o aggredirlo verbalmente, deve rinchiudersi nel proprio guscio (ogni bambino può scegliere di mettersi rannicchiato, di infilare la testa sotto la maglia, ecc...) e fare dieci lunghi respiri".

Nella gestione dell'istinto, al decimo respiro il bambino ridimensiona completamente la sua reazione, perdendo la connotazione aggressiva e riportando sul piano verbale la dimensione del confronto con il proprio compagno.

⁴Goleman D. e Dalai Lama, Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione. Ed. Mondadori (2003). Goleman D., Intelligenza emotiva, Ed.

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- utilizzare il contatto in modo sicuro e non traumatico

COME FARE:

- collaborare
- trascinare un compagno sdraiato a terra
- toccare un compagno per prenderlo

Obiettivo di apprendimento:

- utilizzano il gioco come forma sicura di contatto
- collaborano
- si muovono nello spazio rispettando le regole del gioco

Obiettivi dell'attività

COSA FARE:

- immobilizzare l'avversario a terra
- impedire all'avversario di girarsi
- trattenere l'avversario a terra impedendogli di raggiungere una linea
- uscire da un'immobilizzazione
- girare/ribaltare un avversario

COME FARE:

- utilizzare la forza o la tecnica per uscire da un'immobilizzazione
- utilizzare forza o la tecnica per immobilizzare un avversario

b) **Gioco del contadino e dei conigli.** Si rimanda la descrizione del gioco alla fase intermedia "giochi di riscaldamento" sezione B.

c) **Attività propedeutiche alla lotta.** In situazioni o realtà nelle quali c'è o si viene a creare un livello elevato di competitività ed aggressività, è opportuno prima di effettuare delle proposte tecniche e/o di gioco, trovare delle soluzioni per scaricare ed attenuare tale tensione. Le esercitazioni ed i giochi sotto elencati richiedono un elevato dispendio energetico che permette di attenuare almeno temporaneamente l'aggressività dei soggetti. Inoltre, tutte le attività sono svolte in sicurezza, in quanto i bambini si trovano già a terra e non rischiano di farsi male, producendo una modalità di contatto giocoso, piacevole e privo di pericoli.

Esercitazione a coppie. Chiedere ad un bambino della coppia di stendersi supino a terra, a distanza di qualche metro da una linea, mentre il suo compagno si posiziona di fianco cinturandolo con la braccia all'altezza del bacino. Al "Via!" dettato dall'istruttore il bambino steso a terra deve cercare

- utilizzare la forza o la tecnica per girare/ribaltare un avversario

Obiettivo di apprendimento:

- trovano una strategia per immobilizzare e trattenere il compagno a terra
- trovano una strategia per uscire da un'immobilizzazione
- trovano una strategia per girare/ribaltare un avversario
- gestiscono la forza in funzione di un obiettivo
- utilizzano il contatto come forma di gioco
- rispettano le regole del gioco e del contatto

di raggiungere la linea, mentre il compagno lo trattiene a terra. Invertire continuamente i ruoli tra i due giocatori, variando anche le coppie di bambini e cercando di formare abbinamenti dei soggetti con corporatura simile.

Gioco della tartaruga. Suddividere i partecipanti in coppie. Chiedere ad un bambino di ciascuna coppia di posizionarsi a quattro appoggi a terra come se fosse una tartaruga, mentre il suo compagno si dispone inginocchiato al suo fianco. Al "Via!" dettato dall'istruttore, il bambino inginocchiato deve cercare di rovesciare la "tartaruga" facendola terminare con la schiena a terra (si chiede ai bambini di girare la tartaruga per farla arrivare con il guscio a terra). Anche in questo caso occorre invertire continuamente i ruoli e cambiare le coppie.

Gioco della tartaruga rovesciata. Suddividere i partecipanti in coppie. Chiedere ad un bambino di ciascuna coppia di posizionarsi supino a terra, mentre il suo avversario si posiziona sopra lo stesso nel tentativo di immobilizzarlo per almeno 20 secondi (è importante fornire delle regole per la sicurezza, come ad esempio non mettere le mani in faccia o sul collo del compagno, ecc...). Se il bambino che ha la schiena a terra riesce a girarsi supino ottiene un punto, altrimenti, se viene immobilizzato per 20 secondi, è il suo compagno ad ottenerlo. Invertire i ruoli e cambiare continuamente le coppie.

VALUTARE L'EFFICIENZA MOTORIA

Test valutativi di efficienza motoria suddivisi per fasce d'età

La necessità di eseguire test valutativi per le capacità fisiche dei giovani, rientra nel tentativo di un nuovo approccio culturale che il CONI sta cercando di diffondere nell'ambito dell'attività giovanile. Da qui nasce la volontà di sperimentare una serie di test, suddivisi per fascia d'età, nei nuovi Centri CONI.

La valutazione in queste fasce di età ha sempre determinato problematiche di somministrazione dei test e di lettura e interpretazione dei risultati.

Il primo aspetto da considerare è la complessità dell'età evolutiva in quanto fase estremamente complessa nella vita dell'essere umano.

L'età evolutiva segna il progressivo sviluppo di tutta una serie di funzioni e processi, da quelli senso-percettivi e motori a quelli intellettuale-cognitivi, affettivi e sociali.

Le tappe significative che possono essere individuate nell'età evolutiva sono:

- 0/18 mesi - periodo neonatale
- 18 mesi /3 anni - prima infanzia
- 3/5 anni - seconda infanzia
- 5/7 anni e 8/11 - fanciullezza
- 11/14 anni - pubertà
- 14/18 anni - adolescenza

Nella presente trattazione affronteremo le tappe della fanciullezza e della pubertà, essendo le fasce d'età più significative dell'attività giovanile.

Il primo concetto fondamentale da introdurre è che lo sviluppo corporeo e motorio non avviene in modo lineare, ma alterna periodi di grande crescita caratterizzati dal cambiamento delle forme e dalla comparsa di nuove funzioni ed abilità, con periodi di stasi caratterizzati dall'aumento ponderale; ne risulta un progressivo arricchimento della motricità che varia a seconda della fase presa in considerazione.

Quindi, il periodo di vita di un individuo compreso tra i 6 e i 14, dal punto di vista psico-fisiologico è molto complesso. I momenti di crescita ponderale si alternano a momenti di crescita posturale e il sistema nervoso centrale matura e impara ad elaborare ed eseguire movimenti in maniera sempre diversa, adeguandosi continuamente al mutare dell'apparato fisiologico.

Un'altra componente da considerare è la distinzione tra età biologica ed età cronologica: l'età cronologica non rispecchia necessariamente l'età biologica e il grado di maturazione dell'individuo. Da studi effettuati su praticanti in varie discipline sportive, prendendo in considerazione i vari indici di crescita che caratterizzano situazio-

ni di precocità o di ritardo maturativo, si sono evidenziate notevoli differenze di età biologica, nonostante l'anno di nascita fosse il medesimo. Questo fenomeno avviene perché l'età dell'uomo è un concetto complesso e multifattoriale che, se espresso o riferito soltanto all'età cronologica, sarebbe troppo riduttivo poiché essa non è altro che la quantificazione del tempo trascorso. Possiamo definire **l'età cronologica** come quella che indica la durata della vita di un soggetto in un determinato momento della sua vita calcolato dal suo giorno di nascita, e **l'età biologica** come quella che una persona esprime in rapporto alla qualità biologica dei suoi tessuti, organi e apparati, comparati a valori standard di riferimento. L'interazione tra età biologica e psicologica determina **l'età funzionale**, che è la capacità funzionale dell'individuo sotto il profilo della sua forma fisica e psichica.

La maggior parte dei test in letteratura, concepiti e utilizzati dalla comunità scientifica, sono stati elaborati per la valutazione delle capacità condizionali mentre, nell'età compresa tra la fanciullezza e l'adolescenza, i progressi che maggiormente influenzano la prestazione motoria sono collegati all'apprendimento delle capacità coordinative. Tale apprendimento è molto complesso da valutare, poiché le capacità che concorrono alla risoluzione del problema proposto sono molteplici.

E' quindi necessario prevedere un approccio completamente diverso dalla mera valutazione analitica di una singola capacità, in tutta quella fascia d'età sensibile agli adattamenti coordinativi.

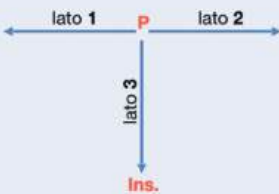
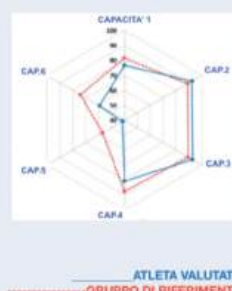
In merito alla valutazione funzionale, anche in età giovanile, si è sviluppato un approccio di tipo "numerico" e statistico in luogo di uno più osservazionale e indicativo. Probabilmente ciò è dovuto al fatto che, per facilità o consuetudine, i tecnici e gli addetti ai lavori hanno utilizzato o adattato i test già presenti in letteratura, senza ragionare particolarmente sulle necessità e sulle peculiarità delle fasce giovanili.

Si è quindi presa in considerazione una serie di indicatori per misurare grandezze di per sé molto difficili da quantificare. Può nascere, quindi, il dubbio che le batterie di test più utilizzate sia dalla comunità scientifica sia dagli addetti ai lavori siano valide, standardizzate ma probabilmente più utili ad indagini di tipo statistico che non per programmare interventi sull'apprendimento motorio e sul miglioramento delle capacità motorie del singolo adolescente.

I test scelti: Motorfit (modificato) e TEM

Il progetto "Centro CONI", l'esperienza degli Educamp e le motivazioni fin qui esposte, sono state l'impulso al diverso approccio valutativo che è stato proposto nei Centri Orientamento e Avviamento allo Sport.

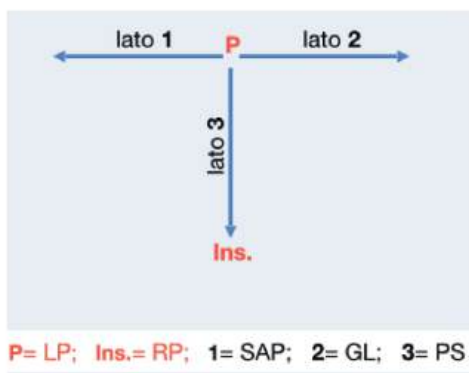
Test Valutativi (Coni)

5/7	8/11
Motorfit modificato	TEM
-Percorso a "T", 9mt per lato da effettuare 1 volta a/r partendo da "P"  P= LP; Ins.= RP; 1= SAP; 2= GL; 3= PS	- Circuito TEM per valutazione sport specifica ed individuazione aree abilità motorie:  ATLETA VALUTATO GRUPPO DI RIFERIMENTO

I ragazzi suddivisi per fasce d'età, ovvero 5/7 e 8/11 anni, saranno valutati tramite batterie di test specifiche per ciascuna fascia d'età (fermo restando la possibilità di utilizzare una batteria di test anche sulle altre fasce d'età). Le batterie di test sono state strutturate sia utilizzando test standardizzati e validati presenti in letteratura, sia attraverso la creazione di test ad hoc, come il TEM - Test Efficienza Motoria - per la valutazione, più che delle capacità coordinative, dell'esperienza motoria pregressa.

Motorfit (modificato)

Per la fascia d'età 5/7 (fanciullezza), è previsto l'utilizzo della batteria Motorfit modificata. Tale batteria, già utilizzata per uno studio condotto in Lombardia su più di 100 scuole, fu ideata e proposta perseguendo vari intenti, tra cui:



- includere i contenuti più frequentemente oggetto di insegnamento con bambini di età dai 3 fino ai 10 anni
- poter essere usata da un vasto numero di operatori professionali con una quantità minima di competenze specifiche
- costruire un test capace di fornire risultati sia normativi che criteriali

- considerare prioritaria la valutazione qualitativa della sequenza armonica dello sviluppo delle abilità grosso-motorie piuttosto che il semplice risultato quantitativo delle prestazioni motorie.

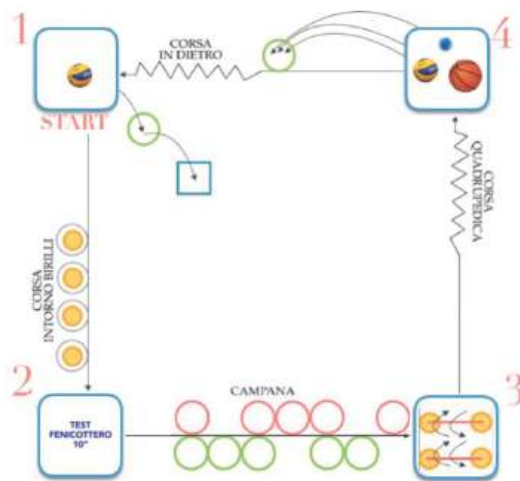
Lo sviluppo delle abilità grosso-motorie risulta, a nostro avviso, molto importante in quanto è descrivibile come *“l’uso progressivamente sempre più abile della totalità del corpo in un’attività che coinvolge ampi gruppi muscolari e che richiede la coordinazione spaziale e temporale del movimento simultaneo di vari segmenti corporei”*.

Il test è stato modificato nell’esecuzione per renderlo più fruibile e ludico. La versione originale prevedeva di percorrere 4 volte, andata e ritorno, una distanza di 10 metri in linea retta utilizzando un’andatura (es. GL=Galoppo Laterale); nel contempo l’insegnate/istruttore valutava attraverso 4 items l’esecuzione del ragazzo.

La versione proposta invece nei Centri CONI prevede un percorso a “T” di 9 metri per lato da percorrere 1 volta (andata e ritorno). La prova inizia e termina inoltre tramite un lancio e una presa di una palla.

TEM - Test Efficienza Motoria

Il percorso TEM, nato da una collaborazione tra il Dipartimento di Scienza dello Sport dell’Istituto di Medicina e Scienza dello Sport di Roma e la Direzione Territorio e Promozione del CONI, inizialmente utilizza-



to per la valutazione dei ragazzi partecipanti agli Educamp su tutto il territorio nazionale, è stato inserito per valutare le abilità motorie pregresse o l’efficienza motoria dei ragazzi appartenenti alla fascia d’età 8/11. Il percorso è composto da quattro andature e quattro stazioni, ed è stato creato per valutare in soli due minuti varie abilità. Utilizzando mezzo

campo da pallavolo, ovvero un perimetro di nove metri per nove, pochi attrezzi comunemente posseduti in qualsiasi palestra ed un qualsiasi smartphone per l’utilizzo dell’app (in alternativa si può usare l’apposito modulo cartaceo), si possono valutare in forma assolutamente ludica le seguenti abilità/capacità relativamente all’andatura eseguita o all’esercizio svolto nelle stazioni raggiunte:

- velocità / equilibrio dinamico
- equilibrio statico post stress
- rapidità / capacità di ritmo / differenziazione
- resistenza arti inferiori / orientamento spazio temporale
- combinazione arti superiori e inferiori / capacità di ritmo
- coordinazione oculo manuale e differenziazione
- orientamento spazio temporale
- capacità oculo manuale / capacità spazio-temporale
- resistenza

Il risultato ottenuto sarà di tipo globale sull'efficienza motoria, visualizzando il contributo percentuale di ogni abilità sul punteggio totale. La valutazione attraverso il percorso TEM fa sì che qualità e quantità, ai fini valutativi, siano bilanciate, infatti il ragazzo più veloce potrà raggiungere un punteggio alto in quanto raggiungerà molte stazioni nei due minuti disponibili, mentre un ragazzo meno dotato in velocità potrà raggiungere ugualmente un punteggio alto in quanto più preciso nell'esecuzione degli esercizi proposti.

Come detto, il TEM è nato dall'esigenza di voler fotografare tutta la popolazione giovanile partecipante agli Educamp del CONI. I camp, dislocati su tutto il territorio nazionale, in forma sia residenziale che city (partecipazione giornaliera), hanno permesso di raccogliere dati per un campione totale di 5.285 ragazzi dai 5 ai 14 anni.

Da un'analisi preliminare, dopo aver applicato alcune regole per la pulizia dei risultati ricevuti, così da mantenere soltanto le informazioni attendibili prive di errori dovuti alla sbagliata rilevazione, piuttosto che sbagliata esecuzione o trascrizione del dato stesso, è stato possibile avere, grazie anche all'ottimo lavoro di equipe svolto da tutti gli operatori, coordinatori e responsabili Educamp, oltre l'80% dei dati considerabili utili ai fini statistici: 600 riguardanti il gruppo 5-7 anni, 2.771 il gruppo 8-11 e 952 il gruppo 12-14 anni.

È possibile riscontrare un andamento tendenzialmente incrementale del punteggio con l'aumentare dell'età. La tabella di seguito illustrata, confronta i valori dei due gruppi relativamente alle capacità indagate.

CAPACITÀ - ABILITÀ TESTATE	8-11		5-7		PROVE. SOSTENUTE
RESISTENZA	5	5,9	5	5	SCALA DI BORG
CAP. OCULO-MANUALE CAP. SPAZIO-TEMPORALE	0	0,7	0	0,3	CANESTRO CON RIMBALZO
CAP. SPAZIO-TEMPORALE DIFFERENZIAZIONE	1	2,8	1	1,7	CANESTRO
RESISTENZA ARTI INFERIORI ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE	2	1,4	0	0,9	OSTACOLI
RAPIDITÀ RITMO DIFFERENZIAZIONE	2	1,4	0	0,9	CAMPANA
EQUILIBRIO STATICO (POST STRESS)	2	1,5	1	1,1	FENICOTTERO
VELOCITÀ	8	7,7	6	6,9	STAZIONI RAGGIUNTE
STAZIONI RAGGIUNTE + PROVE SUPERATE POSITIVAMENTE	15	15,5	10	11,6	TOTALE PUNTI
TOTALE PUNTI - VALORE SCALA DI BORG	11	9,6	5	6,7	EFFICIENZA MOTORIA
	MODA	MEDIA	MODA	MEDIA	

Trasferire il talento attraverso l'arricchimento delle esperienze in età giovanile

Nel panorama sportivo giovanile, da un punto di vista metodologico, assistiamo al dualismo tra un approccio di tipo prevalentemente **tecnico** ed uno di tipo prevalentemente **educativo**.

Nel primo caso il contenuto degli allenamenti risulta più orientato in direzione della disciplina sportiva in questione con prevalenza degli elementi tecnici e motori specifici; nel secondo caso invece, è facilmente riscontrabile la proposta di una gamma di attività finalizzate allo sviluppo delle capacità motorie propriamente dette, con scarso trasferimento di queste alla pratica sportiva. In fase di avviamento allo sport è necessario proporre attività multisportive che sviluppino nei giovani contemporaneamente la più ampia e solida base motoria possibile insieme alla pratica diretta delle attività sportive stesse. Questo tipo di approccio, potrebbe consentire il trasferimento delle abilità acquisite da una disciplina all'altra diminuendo il tasso di abbandono e prolungando la presenza della pratica sportiva sia in ottica agonistica e competitiva, sia come elemento permanente all'interno del proprio stile di vita.

Una metodologia basata sui principi sopra esposti potrebbe consolidare e ampliare il bagaglio di esperienze motorie di base, presupposti basilari della specializzazione sportiva, pur mantenendo proprietà trasferibili e trasversali.



GRAFICO N°2: Relazione tra Multidisciplinarietà e trasferimento del talento (Cirami - Bonavolontà)

Per quanto sopra esposto, il valore del momento valutativo è soprattutto quello di creare un'occasione di riflessione e confronto all'interno delle singole Società, finalizzato a consolidare il rapporto tra i tecnici sportivi e tra tecnici e giovani atleti. La valutazione non deve essere, quindi, utilizzata come metro di giudizio assoluto, piuttosto come tentativo di verificarne l'applicabilità e la validità con il fine ultimo di misurare gli effetti del nuovo approccio all'attività sportiva voluto nel Centro CONI. La valutazione può quindi rappresentare una traccia dalla quale partire per introdurre un ulteriore mezzo di comunicazione all'interno della singola Società Sportiva, tra la stessa il CONI ed il Territorio ed un confronto tra le diverse Società coinvolte.

CONCLUSIONI

Questa, che vorremmo fosse solo una prima guida, è stata realizzata con l'intento di fornire ai tecnici uno strumento di riflessione sul proprio lavoro, ci piacerebbe diventasse anche un punto di partenza per lo sviluppo di percorsi didattici più ampi e condivisi, raccogliendo le esperienze di chi quotidianamente va sul campo con i bambini/ragazzi nelle diverse realtà del territorio italiano.

Certo il percorso intrapreso è ambizioso e non privo di difficoltà per i Tecnici, poichè si basa sulla condivisione, sul pensare insieme. Significa mettersi in discussione, rinunciando a volte alle proprie certezze, come è stato per noi quando abbiamo deciso di intraprendere questa bella avventura di scrivere insieme questa Guida.

Crediamo però che questo sia il metodo giusto per tutti coloro che vorranno cimentarsi nella ricerca di una strada nuova, più efficace e al tempo stesso divertente, a misura dei nostri giovani.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Corpo, movimento, prestazione*, Roma, CONI Istituto Enciclopedia Italiana, 1984
- AA. VV., *Corpo, movimento salute. La prima infanzia 2*, Roma, Istituto della Enciclopedia Italiana G. Treccani – CONI, 1993
- AA.VV., *Educazione motoria di base*, Roma, CONI Istituto Enciclopedia Italiana, 1997
- Andorlini A., *Allenare il Movimento. Dall'allenamento funzionale all'allenamento del movimento*, Perugia, Calzetti & Mariucci, 2013
- Beccarini C., Madella A., 1997, *Progettare e gestire l'allenamento sportivo*, CONI, Scuola dello Sport, Roma
- Beccarini C., Mantovani C., *Insegnare lo sport*, Roma, edizioni Scuola dello Sport, 2010
- Bovis M., Pirritano M., *L'atleta al centro, in Allenare l'atleta, Manuale di Metodologia dell'allenamento sportivo*, Roma, CONI Scuola dello Sport, 2010
- Brunetti G., La Torre A., Visintin G., *Le basi della prestazione sportiva, in Allenare l'atleta, Manuale di Metodologia dell'allenamento sportivo*, Roma, CONI Scuola dello Sport, 2010
- Bellotti P., Matteucci E., *Allenamento sportivo, teoria, metodologia. pratica*, Torino, UTET, 1999
- Buonamano C. Cei A. Mussino A., *La Motivazione alla Pratica Sportiva nei Giovani*, Roma, CONI Scuola dello Sport, 1993
- Bloom B.S., *Developing talent in young people*, New York, NY, Ballantine Books, 1985
- Brookfield S.D., *The skillful teacher*, San Francisco, Jossey – Bass Publishers, 1990
- Carbonaro G. Dal Monte A. Faina M. Manno R. Merni F. Nicoletti I. Nicolini I., *L'Allenamento Giovanile*, CONI Scuola dello Sport, 1999
- Carl K. Lehnertz K. Martin D., *Manuale di Teoria dell'allenamento*, Roma, Società Stampa Sportiva, 2004

Casolo F., *Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano*, Vita e Pensiero ed., 2004

Chambers S., *Factors effecting elementary school students' participation in sports*, Elementary school Journal, May, 1991, 4 13-419

V. Cirelli V. Soldano S., *Crescere giocando*, Perugia, Nuova Prhomos, 2001

Clark N., *Sports nutrition guidebook. Eating to fuel your active lifestyle* (2^a ed.), Champaign, Human Kinetics, 1997

Congedo P., *Età evolutiva e prestazione nel settore giovanile*, 2008

Contento IR. 2008. *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2008. 176-179

Cortili G, Rossi B, Saibene F., *Fisiologia e Psicologia degli Sport*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1986

Donati A. Lai G. Marcello F. Masia P., *La Valutazione nell'Avviamento allo Sport*, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1994

Educazione Fisica e Sport a scuola in Europa - Rapporto Eurydice, Commissione Europea, 2013

Enoka R. M., *Neuromechanics of Human Movement*, U.S.A., Human Kinetics, 2001

Eurofit, European Test of Physical Fitness, Consiglio d'Europa, 1988

Fazio I. Scotton C., *Teoria e Pratica del Movimento: le Basi*, Torino, Libreria Cortina, 2015

Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 1995

Goleman D. e Dalai Lama, *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*. Milano, Mondadori, 2003

Kattelman K. 2014. *What is effective nutrition education?* Journal of Nutrition Education and Behavior 46:457

Lo sport in Italia, numeri e contesto, Centro Studi Osservatori Statistici per lo Sport, CONI Servizi, 2014

Madella. A., Cei A., Londoni M., Aquilini N., *Metodologia dell'insegnamento sportivo*, CONI, Roma, Scuola dello Sport, 1994

Mandolesi L., *Neuroscienze dell'attività Motoria. Verso un sistema cognitivo motorio*, Milano, Springer, 2012

Meazzini P. e vari, *Efficacia educativa nella formazione dello studente H*, Roma, a cura del settore F.P. del MPI, 1989

Medina J. *Il cervello istruzioni per l'uso*, Torino, Bollati Boringhieri editore, 2010

Meinel K., *Teoria del Movimento*, Roma, Società Stampa Sportiva, 1984

Pellegrini F. Sotgiu P., *Attività motorie e processo educativo*, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1989

Pieron M., *Metodologia dell'insegnamento dell'Educazione Fisica e dell'Attività Sportiva*, Roma, Società Stampa Sportiva, 1989

Platanov V. N., *L'Organizzazione dell'Allenamento e dell'Attività di Gara. Teoria Generale della Preparazione degli Atleti negli Sport Olimpici*, Perugia, Calzetti & Mariucci, 2004

Rogers C.R., *Libertà di apprendimento*, Firenze, Giunti Barbera, 1973

Rosi A, Brighenti F, Finistrella V, Ingrosso L, Monti G, Vanelli M, Vitale M, Volta E, Scazzina F., *Giocampus school: a "learning through playing" approach to deliver nutritional education to children*. International Journal of Food Sciences and Nutrition 2016; 67(2):207-15

Scanlan T.K., *Playing on Motivation for continued involvement in youth sport programs*, Los Angeles, UCLA Sport Psychology Laboratory, 1990

Schmidt R. A. Wrisberg C. A., *Apprendimento Motorio e Prestazione*, Roma, Società Stampa Sportiva, 2000

Schmidt R. A. Lee T. D., *Controllo Motorio e Apprendimento. La ricerca sul comportamento motorio*, Perugia, Calzetti & Mariucci, 2012

Savatier F., *Il coraggio di scegliere. Riflessioni sulla libertà*, Roma-Bari, Edizioni Laterza e Figli, 2004

Serra M., *Gli sdraiati*, Feltrinelli, 2013

Sport e Scuola: un confronto internazionale, Coni, 2014

Stern H. P., Bradley R. H., Prince M.T., & Stroh S. E. *Young Children in recreational Sports. Participation and motivation*, Clinical Pediatrics, 29,1990, 89-94

Vercelli G., *L'Intelligenza Agonistica. Affrontare le sfide nella vita, nel lavoro, nello sport*, Milano, Ponte alle Grazie, 2009

Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, Van Lenthe FJ, Brug J, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I. 2010. *Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents, a systematic review of published and 'grey' literature*. British Journal of Nutrition 103:781–79

Watzlawick P., *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*. Astrolabio Ubaldini, 1971

Weineck J., *L'allenamento Ottimale*, Perugia, Calzetti & Mariucci, 2001

Comitato Olimpico Nazionale Italiano
Direzione Territorio e Promozione

00135 - Stadio Olimpico
Tribuna Tevere Ingresso 30
Via Dei Gladiatori, 1

Tel. 0636854522/7093
e-mail: centroconi@coni.it

