

PASA fitness

PROGETTO EDUCAZIONE

EDUCAZIONE SPORTIVA

Salvatore Gallo
24/05/2013

PROGETTO EDUCATIVO

Il progetto educativo non è un oggetto fossilizzato, ma vive continuamente nella sua messa in pratica ed esplicitamente chiede che il suo contenuto sia sempre messo in discussione e verificato prima di essere condiviso, alla ricerca di migliorarne la forma di applicazione.

L'idea che il processo educativo non ha mai fine e l'uomo è sempre educabile dentro ogni età.

NOI in quanto educatori in ambito sportivo accogliamo i ragazzi e li formiamo al fine di aiutarli a "tirar fuori" (e-ducere) potenzialità umane che li caratterizzano.

L'obiettivo principale è la crescita personale dei giovani, tramite l'insegnamento di un corretto rapporto con il proprio corpo, di acquisizioni di schemi motori attraverso un'educazione allo sport ed ad un sano agonismo (fase successiva) da trasfondere sia nella pratica sportiva che nella vita quotidiana.

Il nostro intento è **educare** con lo sport. Vogliamo offrire a bambini e ragazzi un'occasione di crescita, ponendoci al fianco di genitori, insegnanti come figure di riferimento, senza alcuna pretesa di sostituzione, ma in qualità di incentivo all'emersione delle capacità individuali e sociali del ragazzo.

Il **mezzo** che noi utilizziamo per realizzare tale obiettivo è lo sport, un'attività educativa gratificante, festosa e socializzante.

Lo sport, è una delle forme più efficaci di socializzazione: ciascun individuo ha il proprio modo di giocare, il proprio ruolo ed è al servizio degli altri; l'individuo si rapporta agli altri e con gli altri ed il proprio valore personale viene amplificato nel senso collettivo.

Il **metodo** da noi utilizzato è l'approccio didattico - educativo non diretto, rivolto alla persona nella sua globalità piuttosto che alle sue sole caratteristiche motorie.

Riteniamo che l'attività sportiva non può essere affidata a qualcuno che abbia il semplice "pallino" della motilità, ma sia animata da Tecnici, Insegnanti e dirigenti che siano veri educatori, motivati, generosi, disponibili all'ascolto ed alla formazione come persone in crescita.

Per educare occorre partire dalla realtà delle persone che si hanno di fronte quindi è necessario conoscere le esigenze ed i bisogni dei ragazzi o dei giovani che accompagniamo.

La domanda è "cosa ricercano i bambini ed i ragazzi nello sport?"

I ragazzi ricercano **se stessi**. Hanno bisogno quindi di una conferma della loro persona.

Tale ricerca è ambigua: infatti la loro età talvolta porta ad un'esasperante attenzione a se stessi e rende i ragazzi adolescenti ansiosi verso la propria immagine, verso le proprie prestazioni; dall'altra parte li porta a non vedere lo sport come un impegno che può chiedere sacrifici e fatiche, ma come un qualunque passatempo.

La ricerca di **amicizia** e di un gruppo è positiva e rende sicuri e più forti; l'amicizia pone spesso in secondo piano l'interesse per lo sport, per cui si fa sport per stare insieme, per divertirsi e giocare.

Attraverso il gioco prima e sana competizione dopo si scoprono così anche rinnovati valori e forti legami di gruppo che sollevano dall'affrontare da soli vicende emotive o tensioni personali extra - palestra.

La **voglia di competere e di misurarsi divertendosi** permette di incanalare l'aggressività e la frustrazione dell'età.

Lo sport rappresenta quindi un'occasione in più quando un ragazzo si trova a disagio in altri ambiti della propria vita; in questo caso la ginnastica serve a controbilanciare il senso di fallimento o di impotenza sperimentato in altre situazioni.

Il bisogno di sentirsi parte di un gruppo rinforza il **senso di appartenenza** alla squadra.

L'importante è che tale appartenenza non si trasformi in rigidità e formalità: non significa ricoprire il solo ruolo dell'atleta e del giocatore, ma porsi in relazione ed in gioco come persona.

Il rapporto del ragazzo e del giovane con il proprio corpo è un aspetto importante della crescita: attraverso lo sport si lavora per trasmettere un'equilibrata **cultura del fisico**.

Quindi attraverso la Educazione Sportiva "**Quale uomo vogliamo formare?**"

Quello:

- ✚ Rispettoso delle regole
- ✚ Responsabile di se stesso
- ✚ Con caratteristiche personali rafforzate, che lo qualifichino
- ✚ Fiducioso nelle proprie capacità
- ✚ Capace di stare in relazione con altri e di scoprire la ricchezza dello stare insieme
- ✚ Felice di collaborare con gli altri
- ✚ Curioso della vita
- ✚ Consapevole dei propri limiti e desideroso di superarsi con fatica ogni giorno
- ✚ Generoso e capace di accoglienza
- ✚ Libero

Crediamo in un modello di uomo non massificato e vogliamo favorire un'esperienza di personalizzazione in un contesto comunitario.

Lo sport è fondato su una dimensione comunitaria perché la squadra è un gruppo dove ciascuno può essere accolto ed accogliere, può trovare il proprio posto, può svolgere la propria funzione e comprendere le proprie potenzialità e limiti, imparare a rapportarsi con altri, essere stimolato ad assumersi le proprie responsabilità, esprimere creatività personale, apprendere il rispetto delle regole, riconoscere le sfide e discernere quali accettare e quali evitare.

Inoltre è importante aiutare i ragazzi a non chiudersi nello sport ed andare oltre lo sport stesso per scoprire il significato ed il valore di vita legato ad esso.

Intendiamo agevolare la crescita della associazioni sportive verso la costruzione di una "comunità" costituita da:

- ✚ un ambiente "abitabile" in cui ogni persona si trovi a proprio agio;
- ✚ un clima "familiare" che permette l'instaurare di legami profondi;
- ✚ sensibilità a tutto ciò che è positivo nelle persone e nei gruppi;
- ✚ attenzione a quella realtà ed a quei processi culturali e sociali che abbattano ogni divisione e barriera;
- ✚ capacità di "sognare in grande" andando al di là delle cose immediate e desiderando sempre qualcosa di meglio;
- ✚ capacità di osservare ed evidenziare ogni risorsa personale, scoprendo attitudini e capacità, anche nascoste;
- ✚ mediazione tra sogni e realtà, facendo accettare serenamente i propri limiti;
- ✚ operatori sportivi che accompagnino personalmente ogni ragazzo nella scoperta della propria irripetibilità;
- ✚ che è fedele al passato, perché riconosce le sue radici, soprattutto in chi ci ha consegnato oggi un'eredità;
- ✚ che è fedele al presente, perché fa gesti concreti e lascia il segno di nuovi modi di pensare, di parlare e di agire;
- ✚ che è fedele al futuro, perché traccia un cammino ed indica la direzione di marcia.

Il contesto in cui avviene l'incontro tra educatore e ragazzi è la associazione sportiva. Comunemente l'attività con i più giovani dovrebbe essere focalizzata sugli aspetti educativi per aiutare i ragazzi a crescere non solo nello sport, ma anche nella vita, mentre l'attività con gli adulti può comprendere tra i propri obiettivi il concetto di risultati puramente a fini dello star bene inteso come concetto mente e corpo.

Una associazione sportiva può collocare la propria attività in un qualunque punto tra due estremi:

1. L'agonismo inteso come sana competizione.
2. Il semplice avviamento sportivo.

Vogliamo che tutto lo staff abbia obiettivi, organizzazione e competenze con significati e valori educativi e di crescita personale ed umana finalizzati all'età, affiancati alla pratica allo sport in seno alla educazione motoria.

Per poter tendere alla realizzazione degli obiettivi che ci siamo preposti, in quanto associazione sportiva, è necessario che ci siano valide figure di tecnici, professionisti e di dirigenti, dove per dirigente s'intenda principalmente la funzione ed il ruolo di accompagnatore.

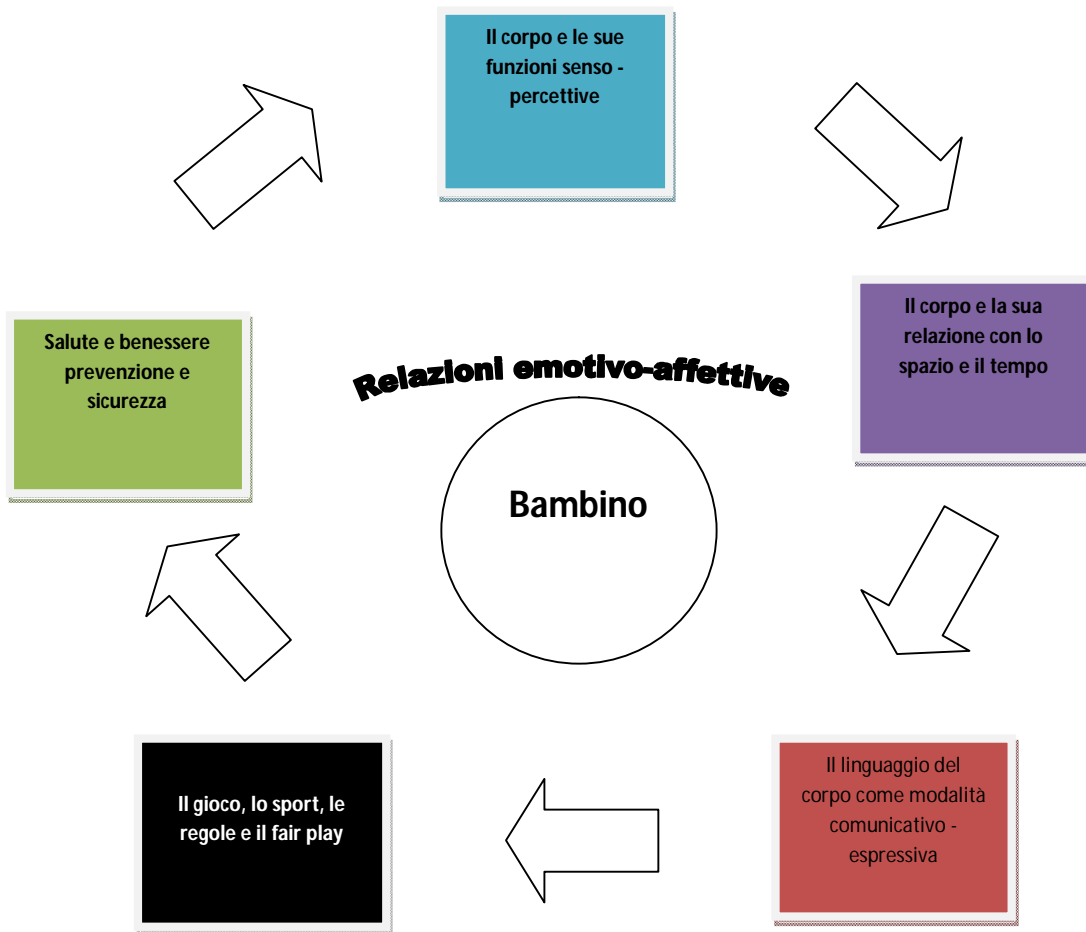
L'Educatore, il tecnico ed il dirigente sono figure operanti nell'ambito sportivo, dove la professionalità e la competenza lavorano in sinergia e dove dentro quadro professionale hanno ruoli diversi e ben distinti:

- a) l'educatore insegna il gesto atletico attraverso il gioco, cura la preparazione fisica degli allievi;
- b) il tecnico si occupa degli aspetti specifici e quelli globali intesi sempre nella funzione di ciò che vogliamo organizzare.
- c) il dirigente si occupa degli aspetti logistici e gestionali.

E' fondamentale che tutte le figure operino in sintonia nell'azione educativa.

È necessario perciò curare la formazione degli operatori: sia quella personale che quella relativa al compito svolto. Gli operatori sportivi, tecnici e dirigenti devono sentire di stare seguendo un proprio cammino di crescita.

L'educatore, il tecnico ed il dirigente devono porsi essenzialmente come persone disponibili al confronto, pronti a mettersi in gioco e capaci all'ascolto: in primo luogo per una crescita propria di uomo o donna, secondariamente per porsi come figura umana di riferimento per i ragazzi.



Quadro di riferimento per una proposta didattica divisa in cinque filoni tematici realizzata in rispetto delle normative del decreto ministeriale per il quadriennio 2009/2012

Bisogni dei bambini e fattori di scelta

Mettiamoci ora nei panni del genitore coscienzioso che, rendendosi conto dell'importanza fisica e psicologica di una sana attività corporea per il figlio, si trovi in mano tre o quattro volantini di polisportive e di centri di avviamento allo sport e debba scegliere a quale corso iscriverlo. Per dargli un consiglio occorre capire di che cosa ha bisogno un bambino di età compresa tra i cinque ed i sette anni.

L'ambiente di provenienza

Occorre innanzi tutto tenere in debito conto dell'ambiente di provenienza del bambino. In ambiente rurale possono non esserci problemi che sussistono in un ambiente urbano dove i bimbi, a volte, sono letteralmente deprivati sul piano senso-motorio: innumerevoli ore spese davanti alla televisione o al computer o a i videogiochi, gli spazi ristretti e monotoni, l'innaturale interdizione motoria, producono forti mancanze nel campo delle abilità motorie, che devono essere recuperate dall'educatore sportivo.

Ciò, però, non può avvenire per mezzo di ginnastiche ritualizzate o sport ripetitivi a scarso contenuto cognitivo, se praticati in modo tradizionale, ma attraverso programmi differenziati, continuamente arricchiti in senso ludico ed estremamente variati. Al

contrario, un bambino che già a cinque anni si arrampica sugli alberi e gioca all'aperto con i coetanei non ha un tale gap da recuperare.

I fattori di scelta

In Italia, nel redigere i programmi per i centri di avviamento allo sport per i bambini di ambo i sessi tra i 5 e i 7 anni, si prevede che in questa fascia l'attività sportiva sia orientata a fini "fisico-formativi", soffermando l'attenzione su quattro punti fondamentali, che descrivono le caratteristiche ed i bisogni dei bambini nelle varie fasce d'età:

1. Il fattore auxologico
2. Il fattore psicologico-sociale
3. La strutturazione delle attività basilari di moto
4. Le modalità di apprendimento.

Vediamo le caratteristiche di ciascuno di questi:

Il fattore auxologico

Tra i 5 e i 6 anni nel bambino c'è il primo allungamento, che consiste in una spinta in lunghezza che interessa soprattutto l'apparato osseo, più che quello muscolare e che si incentra soprattutto nelle gambe. Accade quindi che lo scheletro aumenti di peso, le leve ossee si allunghino senza che vi sia, però, un adeguamento della forza muscolare. La colonna vertebrale può tendere ad incurvarsi, dando origine ad attitudini quali la cifosi e la scoliosi, soprattutto quando lo sviluppo non è perfettamente simmetrico sul lato sinistro e su quello destro del corpo. Dai 7 anni incrementa la capacità respiratoria, quindi la colonna vertebrale e la gabbia toracica soffrono particolarmente se manca un'adeguata attività fisica. Dagli 8 anni, invece, c'è un certo aumento della massa e della forza muscolare che, se oculatamente guidata, porta a supplire alle carenze dei periodi precedenti.

Il fattore psicologico-sociale

Non è possibile riassumere in modo preciso le caratteristiche psicologiche degli allievi di questa fascia di età, perché vi sono sensibili differenze fra ciascuna delle tre età e tuttora la ricerca scientifica non dà risposte che possano intendersi come definitive. A cinque anni il bambino risente ancora del processo di identificazione con il genitore dello stesso sesso, pur essendo consapevole della propria diversità e del proprio corpo. Vi è comunque una dipendenza morale ed affettiva dagli adulti. Il gioco tra bambini di questa età, che è il modo principale in cui si manifesta il comportamento sociale, è caratterizzato da continui litigi ed aggressioni fisiche, magari violente, ma di breve durata. Il processo in corso, però, porta ad atteggiamenti di tipo sempre più associativo, all'interno dei quali i bambini giocano ed agiscono per realizzare un identico scopo. Dai 6 anni, invece, cominciano ad esserci notevoli progressi nell'acquisizione della consapevolezza del proprio corpo e della propria psiche. Inizia anche a comprendere come gli altri lo vedono e lo giudicano, quindi richiede agli altri di essere rispettato e di essere tenuto in giusta considerazione. Reagisce ai rimproveri e alle gratificazioni. Il settenne manifesta un notevole interesse per il proprio

corpo e si diverte ad esplorarne le caratteristiche e le capacità. La sua capacità di socializzazione aumenta e, lentamente, tendono a diminuire le tendenze egocentriche. Verso gli otto anni, infine, aumenta e si rende del tutto evidente il bisogno, da parte del bambino, di autorelazionarsi, anche in funzione dei modelli che l'adulto gli dà.

La strutturazione delle attività basilari di moto

Il bambino attraversa, lentamente e durante tutto l'arco dell'età scolare, un processo di evoluzione neurofisiologica, definito "dominanza", che fa sì che, di solito, il lato sinistro del suo corpo abbia funzioni di sostegno, appoggio e difesa, mentre il destro abbia funzioni di attacco, slancio ed offesa. Questo processo ha origine dalla mano e si evolve poi in tutto il lato del corpo, fino ad arrivare alla cosiddetta "lateralizzazione", cioè la divisione del lato del controllo nervoso delle due metà del corpo. Senza la lateralizzazione non si è in grado di compiere efficacemente dei gesti sportivi. Il bambino non nasce lateralizzato, ma lo diventa sulla base della maturazione delle strutture nervose e finché non la raggiunge il suo schema corporeo e l'efficacia dei suoi movimenti saranno imprecisi. Ne sono sintomi la difficoltà di riconoscere il sopra e il sotto, la destra dalla sinistra, in generale la disorganizzazione psicomotoria. A questi aspetti va aggiunto lo sviluppo dello schema corporeo, cioè l'immagine di sé che il bambino ha. Si tratta delle immagini mentali, corrispondenti alle varie posizioni del corpo o di parti del corpo, sia nelle posizioni statiche, che in movimento. Occorre che il bambino sperimenti tutte le possibilità strumentali del proprio corpo: in piedi, sdraiato, seduto, a testa in giù, in tutti i tipi di movimento, in rotolamento, in caduta, e così via. Avviene per fasi: distinzione tra il sé e il non sé, riconoscimento della propria immagine allo specchio, eccetera. Anche la completa acquisizione dello schema corporeo si ottiene alla fine dell'età scolare. Lateralizzazione, schema corporeo, organizzazione spazio-temporale, sono i presupposti ed il risultato della maturazione del bambino. La lateralizzazione, come processo neuro-fisiologico, ha importanti implicazioni sugli altri due, che sono più tipicamente psicologici. Insegnanti, animatori, educatori sportivi devono favorire questo aspetto dello sviluppo cognitivo. Occorre però che esistano i necessari presupposti neuro-psicologici ed affettivi, che dipendono dal rispetto dei tempi e delle scadenze evolutive che non possono essere anticipate, ma solo agevolate, preparate. Noi lo chiamiamo Corpo **VISSUTO** e corpo **PERCEPITO**. Proporre ad un bambino un'attività, cioè un tipo di esperienza cognitiva, per la quale non sia ancora maturo può essere non solo improduttivo, ma addirittura controproducente. Il bambino, infatti, sceglie tempi e modi dei suoi interessi. Questo ci porta direttamente al quarto punto.

Le modalità di apprendimento

Occorre considerare che non sempre l'apprendimento motorio per imitazione è proficuo e redditizio per il bambino. L'allievo, infatti, può eseguire i gesti motori solo se precedentemente è stato posto in grado di avere imparato esperienze motorie più semplici ed elementari. L'apprendimento di ogni gesto può essere impossibile se prima il bambino non ha appreso gesti più semplici che fungono da "mattoni" per costruire quello più complesso. Quindi il processo tradizionale di insegnamento dei gesti motori: "*dimostrare*"-

“fare eseguire”- “correggere” potrebbe non essere il più corretto, anche perché potrebbe dare origine a situazioni cariche di ansia o di frustrazione. L’obiettivo, quindi, è quello di instradare l’allievo sulla via di una buona esecuzione motoria, affinché il bimbo acquisisca padronanza dei gesti. A partire dai cinque anni, quindi, l’apprendimento motorio deve avvenire sempre per gradi e favorendo l’espressione spontanea ed individuale, in forma gioiosa e ludica. I bambini imparano dai propri errori. Una caratteristica importante dell’insegnante, quindi, deve essere quella di non sottolineare l’errore o correggerlo, ma di stimolare le capacità autocorrettive dell’allievo, inserendovi elementi motivanti l’attenzione e la ripetizione, anche per evitare che il bambino, sopraffatto dall’insuccesso o dalla frustrazione e dal rimprovero, si ritragga dal ripetere l’esperienza.

L’attività sportiva ideale

L’attività sportiva ideale, dunque, è quella che:

- È gestita da un insegnante che conosca questi quattro elementi;
- Viene organizzata nel rispetto di questi quattro fattori;
- Stimola lo sviluppo, nel bambino, delle capacità ad essi collegate e sopra descritte.

Un’altra considerazione che spontaneamente viene alla mente è che l’insegnante e l’educatore sportivo possono essere determinanti nella scelta della disciplina sportiva. Visto che, come abbiamo sottolineato, l’attività in queste fasce di età deve essere generale, varia e non specialistica, nonché priva di eccessi agonistici, non ha in realtà grande importanza quale disciplina viene scelta. La cosa importante è che l’insegnante sia preparato e conosca quanto detto.

Purtroppo in molte società sportive si verifica un meccanismo distorsivo per il quale gli aspetti agonistici hanno il sopravvento su quelli ludico-formativi. Prendiamo ad esempio il caso del calcio, semplicemente perché è lo sport più diffuso nel nostro paese. Una società sportiva di medie dimensioni ha perlomeno una squadra giovanile per ogni categoria, dai “pulcini” in su fino alla “primavera”. Visto che, per un’errata ma diffusa concezione di quello che è il prestigio sportivo, le società si fregiano dei successi o comunque dei risultati delle proprie formazioni giovanili, la dirigenza spesso assegna gli allenatori o gli istruttori alle varie squadre collegando direttamente la qualità e l’esperienza del preparatore alla categoria, in modo che i ragazzini più giovani, appunto i cosiddetti “pulcini” si ritrovano l’istruttore più giovane ed inesperto, che oltretutto viene comunque incentivato a raggiungere risultati agonistici nei tornei di categoria. Questo è proprio l’atteggiamento da evitare.

Il genitore dovrebbe assicurarsi che nei primi tempi di pratica sportiva il bambino sia indirizzato verso un percorso di crescita fisica e psicologica in cui l’agonismo venga coltivato e gestito, perché utile al suo sviluppo psichico ed emotivo, ma non esasperato.

Un altro aspetto da non trascurare è la famosa distinzione tra sport di squadra e sport individuali. Secondo i più, i primi favorirebbero le capacità dell’allievo di socializzare e di inserirsi in un gruppo, mentre i secondi promuoverebbero maggiormente la capacità del singolo di assumersi la responsabilità del risultato finale. In realtà questa distinzione ha più ragione di essere quando l’attività sportiva è finalizzata ad un risultato agonistico e quindi in un periodo successivo a quello che stiamo prendendo ora in considerazione. Non va

dimenticato, inoltre, che un buon insegnante è in grado di creare un forte clima di squadra, di solidarietà e di partecipazione anche in sport individuali, ad esempio organizzando saggi, cosa peraltro assai positiva anche per piccoli allievi compresi nella fascia di età tra i cinque ed i sette anni.

Cordialmente

Salvatore Gallo

Prof. Ed. Fisica Dott. SM specialistica in Scienza e Tecnica dello sport di Squadra e sport Individuali.

Bibliografia:

www.coni.it

Alfabetizzazione motoria nella scuola primaria

Jean Le Boulch

Movimento e Sviluppo della Persona

Salvatore Gallo

Progetto Jonathan (Benessere per volare)

Salvatore Gallo

Corpo Vissuto e Corpo Percepito

Questo trattato, ai fini divulgativi, può essere utilizzato nel rispetto secondo il decreto legislativo: Codice della Privacy (Dlgs. 196/2003)