



BAMBINI E SPORT.

Dott.ssa Claudia Tirone

Un uso del corpo che rompe
continuamente schemi per conoscere,
fuori dalle convenzioni,
ma obbedisce a regole precise.

Altre regole.

Un bambino che gioca
ha la stessa presenza
di una tigre nell'erba che punta la sua preda.
Presenza e intelligenza del corpo.

R. Rossellini

L'espressione "Psicologia dello sport in età evolutiva" racchiude una serie di possibili metodologie e tecniche, sia dal punto di vista del lavoro e dell'organizzazione, sia dal punto di vista dell'intervento sul singolo e sul gruppo.

Lavorando con bambini dai 6 agli 11 anni, mi sono spesso interrogata su come costruire strumenti tali da poter analizzare e ottimizzare la relazione bambino-sport, nel rispetto del principio secondo il quale in questa fascia d'età le motivazioni primarie siano il divertimento e la socialità.

Ritengo che si possa intervenire efficacemente su alcune caratteristiche quali il controllo emotivo, l'autostima, l'autoefficacia, l'attivazione-disattivazione, ecc. attraverso tecniche quali il rilassamento (contrazione-rilassamento, bilanciamento, stiramento-rilassamento, cedimento, scuotimento, immobilizzazione), e il gioco con il corpo.

Per gioco con il corpo intendo un'attività di movimento libero e creativo che si presta alla traduzione in azione di temi quali l'energia, la forza, il ritmo, la caduta, velocità e lentezza, espressione e controllo delle emozioni, ecc.

Nel suo cammino verso la costanza delle rappresentazioni mentali (che segnano l'ingresso al mondo dei concetti e delle operazioni astratte), prima della consapevolezza mentale di avere un corpo, il bambino è un corpo. Un corpo che sente e conosce sperimentandosi attraverso polarità di contrasti (equilibrio-disequilibrio, dentro-fuori, vicino-lontano, tensione-rilassamento ecc.), rintracciabili in tutti i giochi che mette costantemente in scena: dondolare, girare, cadere, assaporare la vertigine, il limite dell'equilibrio, toccare, costruire e smontare sono tutte condizioni di quell'unica ricerca dell'esperienza di un sé corporeo in grado di dare un senso al mondo.

Sincronizzandomi sulla naturale tendenza a certi giochi di movimento, ho potuto costruire un'attività che parte dai gesti e mette il bambino in contatto con le sue risorse interiori.

La sua concentrazione, se opportunamente guidata, è focalizzata sull'atto del muoversi, egli può scoprire molto sul proprio sistema mente-corpo, sui pensieri, sull'immaginazione e diventare attivo costruttore del suo spazio, dell'equilibrio, dei livelli (basso-medio-alto), delle forme.

Il gioco è un campo prezioso nel quale osservare l'atteggiamento del bambino verso se stesso (dialogo interno), verso gli altri, ma anche un mezzo per offrire uno strumento di maggior conoscenza ed espressione delle proprie emozioni nell'ottica di sviluppare parallelamente intelligenza motoria ed emotiva.

Vorrei concretizzare con un esempio, proponendovi uno dei giochi proposti nell'ambito di un intervento con gruppi di bambini che nell'arco di un mese, hanno sperimentato alternativamente i seguenti sport: nuoto, judo, karate, scherma, mini volley, ginnastica artistica, calcio e pattinaggio.

Riporto il "mini-debriefing" finalizzato a verificare la consapevolezza soggettiva creata durante l'esperienza. Do spazio alla voce dei bambini e concludo con essa, poiché credo fortemente che ulteriori commenti "tecnici" rovinerebbero quella che è la poesia che mi capita spesso di osservare nella traduzione del sentire...

Gioco del mondo del leggero e del forte.

L'obiettivo è cogliere la distinzione tra la forza e la leggerezza, riflettere sul concetto di forza, spesso confusa con potere o violenza, imparare a canalizzare l'energia e "tenerla dentro" come risorsa, come forza mentale.

Lo spazio di gioco viene suddiviso in due parti: il mondo del forte e del leggero. I bambini dovranno decidere da quale mondo si sentono maggiormente attratti e in quello attraversare lo spazio con diverse andature: camminare, correre, strisciare, ecc. a tempo di musica.

Ad un segnale convenuto faranno cambio e si esploreranno nell'altro mondo. Prima di iniziare i bambini vengono invitati a tirare un pugno a terra, successivamente a fare lo stesso gesto, ma senza scaricare il peso al suolo: questo è lo stato di tensione in cui dovranno immergersi per attraversare il mondo del forte. Al contrario nel mondo del leggero dovranno avere i muscoli il più possibile rilassati.

Al termine del gioco dovranno sedersi nel mondo che hanno preferito motivando la loro scelta.

(Di solito, la maggioranza sceglie di iniziare dal mondo del forte, alla conclusione del gioco la stessa maggioranza si sposta nel mondo del leggero).

Riporto alcune loro affermazioni:

Ho preferito il mondo del **LEGGERO** perché:

- "Nel mondo forte è tutto forte, tutto duro, nel mondo leggero le cose sono più semplici"
- "Nel leggero non c'è tanta pesantezza come nel forte, nel forte è come se fosse una cosa obbligatoria in cui sei costretto a essere forte"
- "Perché non c'era la violenza"
- "Perché si è più leggeri, più tranquilli, non ti devi far male"
- "Perché ci si rilassa"
- "Nel mondo leggero mi sento più tranquillo"
- "Mi sento libero"
- "Mi sembra di volare"
- "Perché sono uno sfaticato"

Ho preferito il mondo del **FORTE** perché:

- " Mi piace il forte perché mi piace la potenza"
- "Mi sentivo forte"
- "Il leggero è più noioso"
- "Non esiste la leggerezza assoluta"

Mi sono piaciuti **ENTRAMBI** i mondi perché:

- "Nel leggero mi veniva sonno, nel forte mi sentivo potentissimo"
- "Nel leggero mi sentivo che volavo, nel forte mi sentivo pesante"
- "Il mondo forte mi piace perché usi tutta la forza del corpo, nel leggero impari a rilassarti"
- "Nel forte mi sentivo più duro del solito, qualche volta nel forte è come se qualcuno ti spingesse sotto terra, nel leggero è come se un angelo ti portasse su. Nel leggero non c'era nessuno oltre a me".