



CORSO DI FORMAZIONE

OPERATORE SPORTIVO NELLE DISCIPLINE

POSTMODERNE

Antonio Calefato

GESTIONE DI GRUPPI ADOLESCENTI:

APPROCCIO PEDAGOGICO AL MOVIMENTO

Nella società contemporanea il mondo delle attività motorie e specialmente quello sportivo è caratterizzato da un sistema fortemente agonistico. La persona viene spesso ridotta a mero oggetto prestazionale, un corpo utile all'ottenimento di un risultato di tipo sportivo. La Educazione pedagogica, in questo ambito, aiuta l'operatore a rivalutare l'importanza educativa dello sport e del movimento con lo scopo di andare verso la scoperta della corporeità di ogni persona finalizzandola all'educazione alla salute.

Ecco perché è importante, all'interno di un corso come questo, fare un excursus di quella che è la Pedagogia del Movimento in modo da avere gli strumenti per uscire da quella logica in cui lo sport serve a formare atleti, ed entrare, una volta per tutte, in quella più familiare alla UISP dove le attività motorie e sportive rappresentano un potente mezzo di crescita per l'essere umano, sotto tutti i punti di vista.

EDUCARE ALLA SALUTE

Educare piuttosto che istruire

Il primo concetto utile da sviscerare è la differenza di significato, netta ma spesso poco chiara, che intercorre tra le parole “educare” e “istruire”. Andando a cercare il significato etimologico dei due termini sul dizionario troveremo:

istruire [dal lat. *instruere* «preparare, costruire, insegnare»]

Far apprendere, con un insegnamento teorico o pratico, e di solito organico, una serie di nozioni relative sia a una materia (per lo più elementare) o a un'arte, sia all'esercizio di una particolare attività.¹

Leggendo attentamente la definizione si può comprendere come colui che va ad adempiere al ruolo di 'istruttore' sia una persona che possiede nel proprio bagaglio culturale una serie di nozioni ed esperienze su una particolare disciplina e che, attraverso un'operazione didattica organizzata, passi questo sapere ad un'altra persona. Queste conoscenze possono essere sia relative ad una specifica materia, sia relative addirittura ad un'arte. Il punto chiave sta nel fatto che questo meccanismo è paragonabile ad una medaglia con due facce. Se è vero che un buon istruttore è una persona ricca di conoscenze, competenze ed esperienze, in grado di padroneggiare la sua materia e capace di 'istruire' i suoi allievi ad essa, non è detto che utilizzando un sistema di questo tipo si dia all'istruito quell'esperienza che si confà alla sua Persona. Nell'istruzione la possibilità che ogni Persona abbia una propria personale “predisposizione” non è contemplata.

¹ Vocabolario Treccani, voce “Istruire”

educare [dal lat. *educare*, intens. di *educĕre* «trarre fuori, allevare», comp. di *e-1* e *ducĕre* «trarre, condurre»]

Promuovere con l'insegnamento e con l'esempio lo sviluppo delle facoltà intellettuali, estetiche, e delle qualità morali di una persona.²

Leggendo invece la definizione di educare troviamo già una grossa differenza nella sua etimologia. La parola educare infatti significa letteralmente *trarre fuori*, il che sottintende che l'educatore sia capace di riconoscere e far emergere le potenzialità ed i limiti di ognuno, che sono individuali e caratteristici di ogni Persona educata.

Inoltre nella definizione compaiono parole come “*promuovere*” ed “*esempio*”, vengono menzionate le facoltà intellettuali ed estetiche, e le qualità morali relative ad una sola Persona, introducendo quindi il concetto di unicità della stessa.

Quindi la grande differenza tra istruire ed educare si trova nell'importanza data alla persona rispetto ai contenuti, se infatti nell'istruzione la persona deve adeguarsi a ciò che viene istruito, nell'educazione è l'arte (o la materia) che, essendo praticata, viene interpretata e quindi plasmata dalla persona.

Caratteristiche dell'azione educativa

In ogni momento ognuno di noi compie azioni educative nei confronti delle persone che si hanno intorno, ma se questo si può tralasciare nei contesti di vita quotidiana (neanche troppo), assume invece grandissima importanza nel momento in cui andiamo ad operare con bambini e adolescenti. L'azione educativa è infatti un flusso continuo tra le persone che si trovano in un determinato contesto, e di questo ogni operatore dovrebbe esserne consapevole.

² Vocabolario Treccani, voce “Educare”

Faccio un esempio banale per far comprendere meglio quanto scritto sopra: fumando davanti ad un bambino lo sto educando al fatto che è tollerabile fumare e non solo, probabilmente lo sto anche educando a farlo.

Spesso si tende a dimenticare che l'azione educativa avviene costantemente, indipendentemente dal fatto che la lezione sia terminata da 10 minuti o che si stia facendo una pausa. Se in quel momento si è di fronte alle persone con cui si sta operando, si sta continuando ad educarle (esattamente come loro stiano, in maniera comunque diversa, educando l'operatore).

Per cui diremo che l'azione educativa è ***COSTANTE***.

Oltre che essere costante, l'azione educativa compiuta resta all'interno del patrimonio esperienziale della persona che l'ha ricevuta, costituendo parte del proprio vissuto e divenendo così incancellabile. È risaputo ormai che la personalità di ognuno dipende dalla complessa interazione tra fattori costituzionali innati, fattori educativi ed ambientali.

Per cui, l'azione educativa è ***COSTANTE*** e ***IRREVERSIBILE***.

Tenendo conto di questi aspetti relativi all'azione educativa non può non emergere quanto sia importante che l'operatore sia perfettamente consapevole del suo ruolo e della grande responsabilità che ha nel momento in cui egli si trovi a contatto con bambini e adolescenti.

È di vitale importanza che ogni operatore sia in grado di comprendere appieno le proprie ***responsabilità*** nei confronti delle persone con cui si trova ad operare,

organizzando al meglio la sua azione educativa al fine di favorire la crescita di ognuno.

Educare alla salute

Dopo aver compreso l'importanza che ricoprono le nostre azioni educative andiamo a chiarire quale direzione dovrebbero prendere quest'ultime.

Per capire ciò è importante fare un breve excursus su come la società contemporanea influenzi lo sviluppo delle persone portandole a diventare semplici *corpi* in movimento. È infatti difficile oggi trovare operatori che si occupino di 'tirare fuori' la *corporeità* di ognuno.

Ma qual è la differenza tra corpo e corporeità?

Il *corpo* altro non è che lo strumento con il quale siamo al mondo, è la presenza fisica di ognuno di noi, dotato di potenzialità e limiti. È una componente essenziale della nostra vita.

La *corporeità* invece rappresenta quello che potremmo definire un “corpo vissuto”, in relazione con l'Altro e non solo dotato di potenzialità e limiti ma anche di esperienze e competenze, consapevole della sua identità e del suo ruolo nella società.

Nella società contemporanea si sta assistendo sempre più ad un fenomeno conosciuto come “*Velocizzazione dei tempi*” in cui, durante la fase dell'età evolutiva, i piccoli esseri umani vengono educati dalla famiglia, dai media e dalla società più in generale a comportarsi come adulti. Tutto ciò comporta la formazione di un “*Io Precario*”, ossia di una Persona che non ha avuto la possibilità di sperimentare la propria identità e il proprio ruolo nel mondo. Egli si limita a svolgere i compiti che sono stati designati per lui.

“L'anima di questo soggetto-oggetto è un nomade, in transito, senza dimora, senza meta e senza progettualità, con unico potere: quello della velocità.”³

Quest'ultima, nell'era della globalizzazione, è considerata un valore.

“A livello intellettuale, e la visione meccanicistica che domina: il corpo come concatenazione di cause ed effetti, pensato su un modello automaticistico.

Domina l'intelligenza analitica, riducendo il corpo ad un insieme di processi psico-chimici. Va da sé che tale riduzionismo scientifico coinvolga una valutazione morale del corpo: se le rappresentazioni del corpo sono dominate dal meccanicismo, l'etica, i valori, i punti di riferimento saranno considerati marginali.”⁴

Il trasferimento all'ambito delle attività motorie e sportive risulta immediato:

“Ci sono molti casi, quando soprattutto si tratta di competizione, dove il corpo si trova robotizzato al massimo, essendo ormai sono un utensile al servizio della prestazione, proprio come un meccanismo di alta tecnologia.”⁴

È per questo che un buon operatore UISP dovrebbe recuperare quel contatto e quella sensibilità propria della filosofia dello Sport per Tutti. Limitare la velocizzazione dei tempi significa ritornare alla riflessione, significa dare e avere la possibilità di sperimentare e sbagliare, e significa vivere e lasciar vivere con quella serenità che merita ogni persona senza l'inganno della perfezione immediata e dell'illusione di

³ PISCHEDDA BROCH M., L'anima mai sarà on line, a cura di DE NATALE M.L., Terlizzi, Ed Insieme, 2009, pp. 32-34

⁴ SIMONETTI C., Educare la persona al movimento: dalle attività motorie alla pedagogia della corporeità e dello sport, Modugno, Ed Insieme, 2013, p. 78

poter essere sempre al top in ogni situazione e momento. Si tratta di far riappropriare le persone con cui lavoriamo delle proprie vite.

Questo rallentamento viene definito come “Elogio alla Lentezza”. Friedrich Wilhelm Nietzsche dà quella che ritengo una bella definizione di questo concetto:

“È la calma nell'azione. Come una cascata diventa nella caduta più lenta è sospesa, così il grande uomo d'azione suole agire con più calma di quanto il suo impetuoso desiderio facesse prevedere prima dell'azione.”⁵

È proprio attraverso il ritorno alla “lentezza” che si può concretizzare quindi un'azione volta all'educazione alla corporeità e quindi alla salute.

La *Pedagogia del movimento* è una branca della pedagogia che si occupa della **Persona che si Muove**. Nasce dalla presa di consapevolezza delle potenzialità educative che il movimento possiede.

Il Movimento infatti porta alla coscientizzazione del sé e dell'ambiente che lo circonda, che a sua volta si traduce in *autoefficacia percepita*, che verrà poi riconosciuta e accettata.

Tutto questo porta ad un modello che educa alla corporeità di ognuno attraverso un percorso che parte dalla presa di *Coscienza di sé*, passa dalla *Percezione Consapevole* e avanza verso la *Corporeità*.

Questo modello è strutturato attraverso tre fasi:

- Educare **IL** Corpo
- Educare **CON** il Corpo

⁵ NIETZSCHE F.W., *Opere Filosofiche*, UTET, 2013, n.488

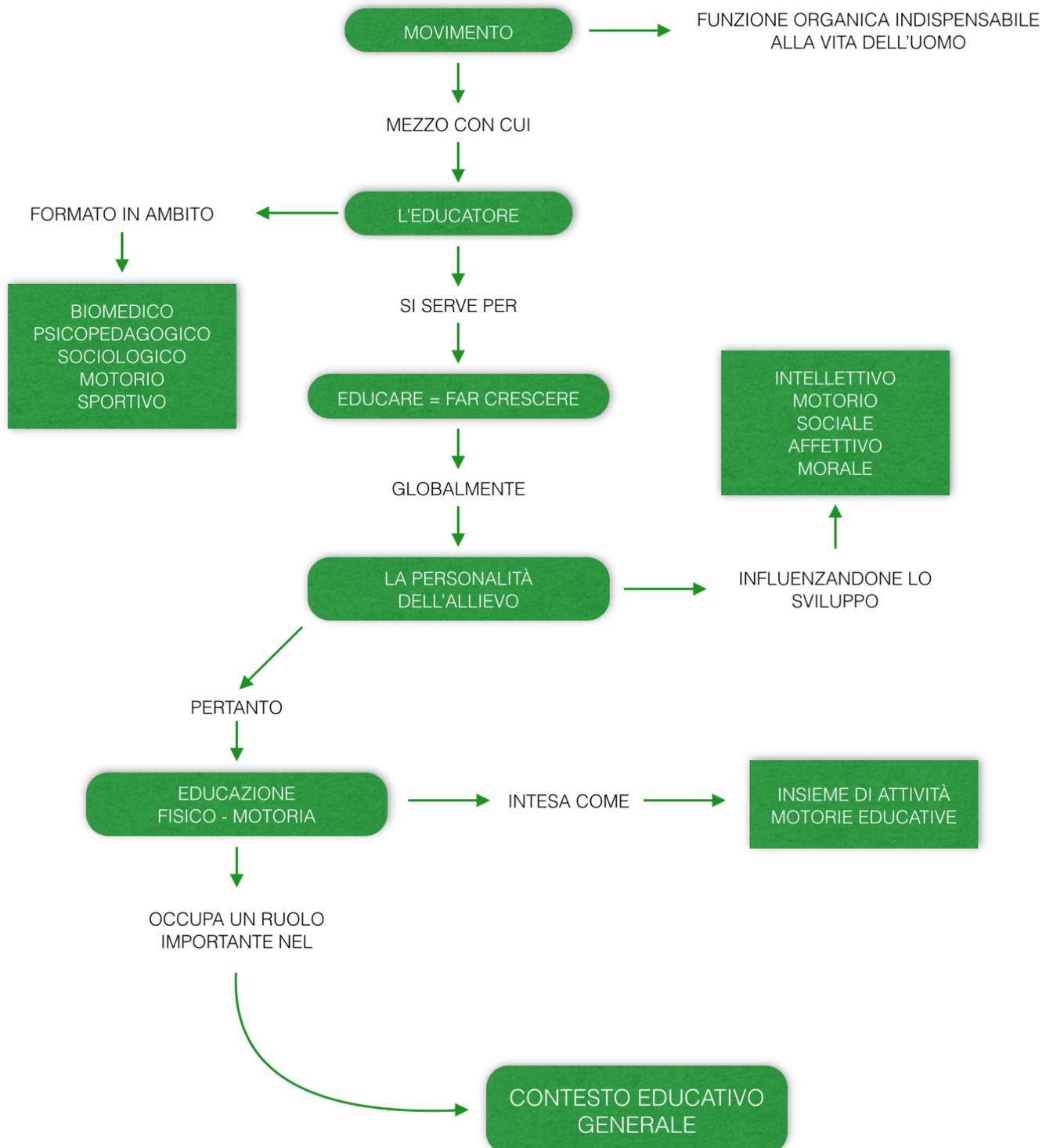
- Educare **PER** il Corpo

Educare **IL** Corpo significa stimolare la Persona, affinché muovendosi possa esplorare ed esplorarsi in modo da prendere coscienza di sé e dell'ambiente che lo circonda. All'interno di una programmazione pratica, questa è la prima fase, durante la quale possono essere proposti giochi ed attività volti alla scoperta (o al rafforzamento) di tutti gli schemi motori di base e delle capacità di pensiero divergente e creativo.

Educare **CON** il Corpo rientra nella seconda fase, in cui le abilità e le capacità sono percepite e per questo possono essere utilizzate ad uno scopo motorio più complesso. La relazione con gli Altri in questa fase è importantissima perché l'utilità della propria autoefficacia percepita è da ricercare nella possibilità di mettere queste abilità a disposizione del gruppo e della società. Praticamente tutti gli schemi motori appresi durante la prima fase vengono ora utilizzati per costruire la propria pratica, interpretando quindi la disciplina in modo personale. Sono da preferire giochi ed attività di gruppo, che consentono ai partecipanti di mettere in discussione se stessi all'interno di un contesto più ampio (il gruppo).

Educare **PER** il Corpo invece è la fase ultima di questo modello, che porta alla Corporeità. Le proposte qui sono volte alla presa di consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e del proprio stato di forma, ma anche al rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente. In termini pratici in questa fase, che si potrà concretizzare solo nell'età adulta, la persona è sottoposta a sfide di varia natura, sia individuali che di gruppo, che portano ognuno dei partecipanti a mettersi continuamente in gioco, guidandoli quindi verso la Corporeità.

Pedagogia del Movimento Umano Schema di riferimento



La cosa importante da tenere sempre in considerazione è che tutto questo è rivolto alla Persona e, nello specifico, alla persona in movimento che sarà quindi in evoluzione. Risulta evidente come il lavoro non possa concludersi nel momento in cui termina la lezione o la sessione. Come è visibile nello schema sopra infatti, nel contesto educativo generale, l'educazione fisico-motoria ricopre un ruolo importante ma, per raggiungere questo risultato, bisogna inserire quest'ultima all'interno di un concetto più ampio e strettamente correlato: *l'Educazione alla Salute*.

Educare alla Salute significa rendere consapevole la Persona del fatto che il suo benessere dipende da una moltitudine di fattori che non comprendono solo l'attività motoria fine a se stessa. Si concretizza infatti in uno stile di vita attivo e sano alla ricerca di un equilibrio che si basa su svariati elementi. Nel 1986 la “Carta di Ottawa” ha sancito il passaggio dal modello *biomedico*, in cui l'oggetto della ricerca e della discussione è la malattia e la sua cura, a quello *salutogenico*, in cui l'origine della salute è da ricercare nello studio dei fattori di salute complessiva. Non una semplice prevenzione della malattia quindi, ma lavoro per il raggiungimento di un equilibrio tra salute e benessere.

La “Carta di Toronto”, scritta nel 2010, completa il concetto di Salute introdotto nella Carta di Ottawa ventisei anni prima, introducendo il concetto di nuovi stili di vita che vanno ricercati ripensando e riprogettando tutti gli ambiti del vivere comune come la sanità, i trasporti, l'istruzione e le attività motorie. Questi potranno dare vita a quelle che vengono definite *Città Attive*.

È in questo senso che l'operatore UISP dovrebbe compiere le sue azioni educative verso i bambini e i ragazzi con cui si troverà ad operare.

Life Skills

Nel 1997 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato un documento contenente un elenco di quelle che vengono definite “Life Skills”. Si tratta di abilità e competenze che danno la possibilità alla persona di far fronte efficientemente alle richieste e alle sfide della vita di ogni giorno.⁶

L'OMS ha identificato 10 famiglie di competenze:

- Decision Making

inteso come capacità di prendere decisioni coscientemente attraverso l'elaborazione attiva di un processo decisionale con la valutazione delle alternative a propria disposizione;

- Problem Solving

capacità di stabilire obiettivi e strategie al fine di risolvere un problema attraverso un confronto attivo e consapevole con la verità e le sue difficoltà;

- Creatività

capacità di pensiero critico positivo e propositivo e sviluppo di punti di vista differenti;

- Senso critico

capacità di valutare gli eventi della vita con obiettività e senso critico analizzando informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo;

- Comunicazione efficace

capacità di esprimersi in maniera efficace utilizzando diversi stili comunicativi (verbali e non). Comprende anche la capacità di ascolto, intesa come parte fondamentale della comunicazione;

- Autoconsapevolezza

⁶ WORLD HEALTH ORGANIZATION - Division of mental health and prevention of substance abuse, “Life skills education in school”, Ginavra, 1997, WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2

essere consapevoli di se stessi, delle proprie capacità e dei propri limiti. Include la capacità di assumersi le proprie responsabilità;

- Relazioni efficaci

sapersi relazionare con gli altri in maniera positiva, saper gestire in modo efficace i conflitti e rispettare le regole e i limiti;

- Empatia

è la capacità di immedesimarsi negli altri attraverso la comprensione, l'accettazione e il riconoscimento delle situazioni altrui. Comprende anche la capacità di esprimersi in maniera propositiva verso gli altri;

- Gestione delle emozioni

capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni e di dichiarare il proprio stato d'animo;

- Gestione dello stress

è la capacità di governare e gestire le situazioni, nonché di riconoscere le fonti di stress risalendo alle sue cause.

Leggendo questo elenco di Life Skills salta subito all'occhio quanto un'attività motoria svolta in modo sano e proposta in modo consapevole dall'operatore può essere utile al fine di sviluppare queste competenze nei bambini e nei ragazzi con cui egli si trova a lavorare. Durante l'attività motoria entrano in gioco, e vengono quindi stimulate, tutte le competenze che sono anche necessarie alla vita quotidiana. In realtà questo non fa altro che rafforzare ancor di più un concetto già trito e ritrito ma che risulta mai banale oggi, quello che *l'attività motoria è scuola di vita*.

IL VALORE DELLA NON-COMPETIZIONE

Sport e competizione

Cercando un po' in giro le varie definizioni della parola “sport” si può incappare in una moltitudine di interpretazioni, molte delle quali tendono a prendere per buono quello che l'immaginario collettivo attribuisce a questa parola, inserendo all'interno della definizione anche tutte quelle attività svolte con scopi *salutistici e formativi*, oltre che competitivi. Queste definizioni però sono fortemente generiche ed includono quindi anche attività come lo Zumba o il Functional Training. Sono anch'essi sport? È d'obbligo cercare di sviscerare l'argomento in modo da chiarire le differenze che intercorrono tra:

- attività sportive
- attività motorie
- attività fisiche

Le **attività sportive** sono intese come l'insieme delle attività fisico-motorie che:

- 1) per essere svolte richiedono un livello minimo di abilità o competenza intellettuale, la quale si manifesta nella conoscenza e nell'assimilazione delle relative tecniche di gioco;
- 2) hanno modalità di esecuzione che non dipendono dal volere dei partecipanti e non possono quindi essere modificate a piacere, ma al contrario si iscrivono in un reticolo di regole;
- 3) hanno il loro scopo in un esito finale di carattere formale: vittoria o sconfitta.⁷

⁷ ROVESI A., ENCICLOPEDIA DELLE SCIENZE SOCIALI, Sport, Lo sport moderno: una definizione, Treccani, 1998

Va da sé che svolgendo un'attività di tipo sportivo si sta ponendo l'accento sulla competizione che inevitabilmente finalizzerà tutto il percorso di preparazione fisica, tecnica e tattica relativa allo sport scelto.

Le **attività motorie** sono invece tutte quelle attività fisico-motorie *organizzate* che non sono finalizzate alla competizione, come le attività motorie per il tempo libero (ginnastica aerobica, fitboxe, functional training, gag, etc.), le discipline che, nonostante il forte impatto fisico, non prevedono gare (arti marziali tradizionali, parkour) e le attività di tipo ludico-ricreativo rivolte a tutte le fasce d'età.

Potremmo dire che le attività motorie quindi, non essendo finalizzate alla competizione, pongono l'accento sull'attività in sé e quindi sul praticante che la sta svolgendo.

L'**attività fisica** invece altro non è che l'insieme di tutte quelle gestualità che compiamo durante la giornata, utili allo svolgimento di compiti e mansioni. Queste non sono organizzate e non hanno alcuna finalità se non quella di portare a termine il compito che ci si è prefissati. Alcuni esempi di attività fisica sono: portare a casa la spesa, salire le scale, passare l'aspirapolvere, passeggiare, etc.

Avendo chiarito la differenza tra questi tipi di attività si può comprendere che la grossa differenza tra quelle sportive e le altre due è sostanzialmente nell'assenza di gare. Ma cos'è la competizione?

Competizione [dal lat. tardo *competitio* -onis (der. di *competere* «competere»), *attrav. l'ingl. Competition*]

*Gara, lotta, contrasto fra persone o gruppi che cercano di superarsi, di conquistare un primato.*⁸

La competizione, in quanto *contrasto tra persone che cercano un primato*, rivela inevitabilmente quella che è la sua faccia più “oscura”, secondo la quale, per ogni agonista che vince questo primato ci saranno altri che ne saranno esclusi, dando il via ad un processo complicato da gestire e monitorare, specialmente negli adolescenti.

Il problema è legato al fatto che, come scritto prima, l'accento in questo tipo di attività si trova sulla competizione e quindi sul premio sia materiale sia dell'ego, che è possibile ottenere avendo successo. Ciò crea una distorsione tale da far perdere completamente di vista la persona, la sua crescita e la sua salute.

Tutto questo purtroppo avviene ad ogni livello e sport, basti pensare ai campionati giovanili di calcio dove gli allenatori tendono a tenere fuori i meno abili pur di vincere, o alle gare degli sport da combattimento dove i ragazzini, già da giovanissimi, si sottopongono a diete ferree nelle settimane precedenti le gare per riuscire a rientrare nelle categorie di peso dove è più facile per loro avere successo. Di questi esempi ce ne sono un'infinità, e quello che spinge allenatori e atleti ad accettare tutto ciò è solo ed esclusivamente l'idea di poter riuscire a concorrere al meglio per ottenere quel premio, materiale e dell'ego, che è presente nella competizione.

La domanda a questo punto viene spontanea: è questo il tipo di attività che si vuole proporre a bambini e adolescenti che sceglieranno di passare del tempo con noi? Ci sono delle alternative?

⁸ Vocabolario Treccani, voce “Competizione”

Va da sé che l'idea di Sport per Tutti propria della UISP non sposa appieno questa visione, soprattutto dopo aver parlato di *educazione alla salute* e alla *corporeità*. Le alternative rimangono quindi tutte quelle attività motorie che danno la possibilità alla persona di potersi esplorare ed esprimere liberamente, senza la pressione di una competizione che porta l'attenzione sul successo piuttosto che sulla pratica.

Compètere

Attenzione però, assenza di competizione non significa non competere. Competere infatti è una parola che, nonostante il suo significato attuale profondamente legato al concetto di competizione, la sua derivazione etimologica è *con-petĕre* che letteralmente significa *dirigersi, andare insieme*.

compètere [dal lat. *competĕre*, comp. di *con-* e *petĕre* «chiedere, dirigersi», propr. «andare, chiedere insieme»]⁹

L'evoluzione della parola, che rispecchia inevitabilmente anche l'evoluzione della società, rivela come si sia perso quel significato originario di competere inteso come *cooperazione*, al fine di ottenere un risultato comune.

Nell'ambito delle attività motorie è assolutamente consigliato far competere i bambini e i ragazzi piuttosto che farli gareggiare. Perché?

Le motivazioni sono molteplici, ma volendo semplificare potremmo dire che non solo la gara distoglie da quella che è la Persona, come già detto ampiamente in precedenza, ma addirittura non può proprio essere messa in essere nel momento in cui si prova a riflettere sul fatto che ogni bambino/ragazzo avrà:

⁹ Vocabolario Treccani, definizione competere

- diversa esperienza
- diversa quantità di esperienza
- diversa curva di crescita

Queste differenze che intercorrono tra ogni persona sulla Terra rendono difficoltoso formulare un “sistema gara” che dia a tutti la possibilità di esprimersi al meglio. Tuttavia queste stesse differenze creano valore se convogliate per il raggiungimento di uno scopo comune. Ecco che riacquisisce importanza il concetto del competere per il raggiungimento di un obiettivo.

QUESTIONE DI AUTOREVOLEZZA

Autorità e autorevolezza

Andando ad operare con i bambini e gli adolescenti (ma anche con gli adulti) una delle scelte che bisogna fare riguarda il come porsi nei loro confronti. Si potrà quindi essere autoritari o autorevoli.

Qual è la differenza tra le due “opzioni”?

autoritario [der. di autorità, sull'esempio del fr. *Autoritaire*]

*Che fa valere la propria autorità, che impone fermamente e talora duramente o dispoticamente la propria volontà su chi gli è sottoposto*¹⁰

autorévole [der. di autore]

¹⁰ Vocabolario Treccani, definizione di Autoritario

Che ha autorità, per la carica che riveste, per la funzione che esercita, per il prestigio, il credito, la stima di cui gode¹¹

Dalle due definizioni risulta abbastanza chiara la differenza: un operatore autoritario sarà colui che si imporrà al gruppo esercitando il proprio “potere” su di esso, al contrario un operatore autorevole sarà colui che, conscio dei propri mezzi e delle proprie abilità, riuscirà a esercitare sul gruppo un'influenza positiva e propositiva tale che sarà il gruppo stesso a riconoscerne in lui l'autorità.

In pratica l'autoritario è quella persona che rivendica la propria autorità, la persona autorevole invece è quella persona che dimostra continuamente di esserne degno, e sarà il gruppo stesso a riconoscerlo.

¹¹ Vocabolario Treccani, definizione di Autorevole

L'ADOLESCENZA E IL VALORE DEL “CON”

La prima cosa da comprendere è: chi sono gli adolescenti?

Gli adolescenti sono Persone in età evolutiva che non hanno ancora terminato il processo di crescita fisico-motoria e sviluppo della personalità.

Con il termine “adolescenza” si tende a racchiudere in realtà due fasi distinte: la *pubertà*, anche conosciuta come preadolescenza, che copre la fascia dagli 11 ai 14 anni; e l'*adolescenza* propriamente detta, che copre invece l'intervallo d'età dai 14 ai 18 anni.

La pubertà

La pubertà, come già accennato prima, è quella fase che comincia a circa 11 anni e termina intorno ai 14 anni. È caratterizzata da una serie di fattori riguardanti tutti gli aspetti della vita dell'uomo (aspetto motorio e funzionale, psico-intellettuale, sociale e affettivo-morale).

- Aspetto motorio e funzionale
 - Periodo di “proceritas secunda”
 - Massima accelerazione staturale e nuova situazione di squilibrio peso-statura
 - Disorientamento motorio
 - Apparato muscolare e cardiocircolatorio in situazione di insufficienza in ritardo
 - Diminuzione del tessuto adiposo sottocutaneo
 - Nei maschi aumenta la larghezza delle spalle rispetto alle femmine
 - Nelle femmine aumenta la larghezza del bacino
- Aspetto psico-intellettuale
 - Buon possesso delle capacità di astrazione
 - Comparsa di evidenti fenomeni di disattenzione

- Si manifestano sporadicamente fenomeni di instabilità psicologica
- Aspetto sociale
 - Comparsa delle prime difficoltà di rapporto con i genitori
 - Apertura verso i coetanei e l'importanza del “gruppo dei pari”
- Aspetto affettivo-morale
 - Inizio della crisi puberale
 - Bombardamento ormonale e comparsa dei caratteri sessuali
 - Possibile comparsa di aggressività
 - Forme di ostilità nei confronti dei genitori

Considerazioni ed indicazioni didattiche: non è un periodo facile da gestire per l'operatore, anche se la figura diventa fondamentale in quanto il preadolescente cerca punti di riferimento e valori al di fuori dell'ambito familiare. Su queste figure (insegnanti, operatori) è incentrata l'attenzione del gruppo dei pari e sul loro modo di parlare, di vestire e di atteggiarsi. Dal punto di vista motorio il ragazzo entra in un periodo “nero” in quanto perde in parte le abilità acquisite nel periodo precedente, che potrà recuperare e migliorare solo muovendosi e ragionando. Dal punto di vista pratico sono consigliati tutti gli sport, meglio se praticati in forma polivalente. Vanno favorite tutte le esercitazioni che portino ad un generalizzato potenziamento fisiologico.¹²

L'adolescenza

L'adolescenza propriamente detta invece è la fase successiva alla pubertà, comincia intorno ai 14 anni e termina verso i 18. Anch'essa è caratterizzata da una serie di fattori che influenzano tutti gli aspetti della vita.

¹² CASOLO F., Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, Milano, 2002, pag. 235

- Aspetto motorio e funzionale
 - Periodo di “turgor tertius” o età muscolare
 - Recupero equilibrio peso-statura
 - Arresto della spinta verticale e compensazione ponderale
 - Aumento della ventilazione polmonare e meccanica respiratoria più efficace
 - Sviluppo apparato cardiocircolatorio
 - Ottimo grado di coordinazione motoria
- Aspetto psico-intellettuale
 - Pensiero razionale
 - Atteggiamento di critica positiva e negativa
 - Capacità di intuizione e di produzione di pensiero divergente
- Aspetto sociale
 - Interazione sociale da adulto
 - Buone capacità di rapporto con i coetanei e con adulti, anche non conosciuti
- Aspetto affettivo-morale
 - Affermazione dei caratteri sessuali
 - Acquisizione di una forte autocoscienza
 - Spirito di autocritica e di autocontrollo
 - Tendenza al perfezionismo
 - Ricerca continua della motivazione

Considerazioni ed indicazioni didattiche: superata la crisi puberale il neo adolescente è pronto ad affrontare un altro periodo particolarmente favorevole per l'apprendimento motorio in quanto, sia le capacità condizionali sia quelle coordinative stanno raggiungendo il loro massimo sviluppo. Per le femmine questo periodo è caratterizzato anche dal raggiungimento del massimo livello di forza,

mentre i maschi si avvicinano ma avranno ancora qualche margine di miglioramento nel periodo successivo.¹³

Adolescere

La parola *adolescenza* deriva dal verbo latino *adolescere* che letteralmente significa “crescere”. In effetti non poteva esservi verbo migliore per riassumere questo periodo caratterizzato da trasformazioni fisiche, sociali, culturali, psicologiche e affettive.

Queste modificazioni partono dalla crescita fisica dell'adolescente fino ad arrivare alla crescita vera e propria. Perciò tutto quello che c'è nel mezzo è un vero e proprio scombussolamento degli equilibri, che un tempo il bambino percepiva come scontati.

Tutti i cambi repentini nel corpo dell'adolescente generano in lui profonda attenzione nei confronti della propria fisicità e di quella degli altri, generando ciò che viene definita *immagine corporea*. Quanto più questa immagine corporea rispecchia effettivamente la realtà tanto più semplice sarà per il giovane superare questo periodo. Questo perché una dispercezione corporea può essere generata da una mancata accettazione di sé, causata a sua volta dall'insoddisfazione della propria immagine e quindi da una mancanza di stima.

A nessuno è concessa l'immagine fedele del proprio corpo, ciò che pensiamo del nostro corpo è, in realtà, l'effetto di un *processo di costruzione* più che di una scoperta.

¹³ CASOLO F., Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, Milano, 2002, pag. 236

Il gruppo, il Valore del “Con”

L'adolescenza, essendo appunto un periodo di profonda crescita, ha in sé un potenziale enorme nello sviluppo del futuro adulto.

Nell'adolescente l'accettazione di sé passa inevitabilmente anche dalla sensazione di sentirsi accettati dai compagni, integrati in un gruppo nel quale potersi esprimere, ascoltare e in altre parole poter crescere.

Va da sé che il compito di un buon operatore in questo ambito è quello di cercare di creare le basi per fare in modo che si possa formare un gruppo di adolescenti che sia propositivo e, soprattutto, in grado di accettare con serenità le potenzialità e i limiti di ognuno dei membri.

Un gruppo con queste caratteristiche è sicuramente un gruppo responsabile. Ma come fare per responsabilizzare un gruppo e quindi i suoi membri?

Innanzitutto è utile capire cosa vuol dire la parola *responsabilità*.

La responsabilità può essere definita come “la possibilità di prevedere le conseguenze del proprio comportamento e correggere lo stesso sulla base di tale previsione”.¹⁴

Però prevedere le conseguenze del proprio comportamento, e quindi modificarlo, presuppone sia che il ragazzo abbia la quantità di esperienza necessaria a prevedere le conseguenze delle proprie azioni, sia la capacità da parte sua di essere conscio di queste ultime. A livello pratico ciò non può essere dato per scontato, non è possibile aspettarsi che un preadolescente abbia per forza un'esperienza vissuta tale da fargli maturare questo tipo di consapevolezza, anzi, il nostro lavoro consiste anche nel *dargli la possibilità* di responsabilizzarsi.

¹⁴ Dizionario di filosofia, UTET, Torino, 1971

La responsabilità presuppone una situazione di libertà in cui la persona può scegliere quale comportamento tenere. Infatti se tale scelta non gli fosse concessa, anche laddove egli fosse in grado di prevedere le conseguenze delle sue azioni, non potrebbe comunque adottare un diverso comportamento alla luce della sua previsione. D'altra parte, affinché si possa parlare di responsabilità è necessario che la persona si trovi in una situazione di *libertà limitata* in cui i comportamenti che può tenere non sono del tutto indifferenti, altrimenti non vi sarebbe ragione di scegliere l'uno piuttosto che l'altro sulla base delle conseguenze previste.

In un altro senso si dice che una persona è *responsabile* se, quando agisce, cerca di prevedere le conseguenze delle sue azioni e correggerle di conseguenza.¹⁵

Una delle tecniche che si può mettere in atto per la responsabilizzazione di un gruppo è quella di dare piccoli compiti al gruppo. Questo aiuta l'adolescente a comprendere che fa parte di un sistema di cui anch'egli è responsabile. Attenzione! I compiti non saranno dati ai singoli membri ma vanno assegnati al gruppo, sarà poi quest'ultimo ad *organizzarsi* autonomamente su come risolvere la situazione. Questo è importante perché, come abbiamo detto prima, ci può essere la responsabilità (o la sua maturazione) quando c'è anche la possibilità di scegliere le nostre azioni all'interno di una situazione libera (limitatamente al rispetto delle regole dello stare insieme). Se dessimo compiti molto specifici ai singoli membri del gruppo a quel punto l'unica scelta possibile sarebbe tra fare ciò che gli viene chiesto o meno, non è granché come libertà.

Un esempio di piccolo compito può essere quello della pulizia della palestra. Se andassimo ad esaminare questo piccolo compito sul piano pedagogico ci

¹⁵ Wikipedia, pagina "responsabilità"

accorgeremmo come questa semplice richiesta racchiuda in sé molto più del fatto di ritrovarsi la palestra pulita “senza sforzo”.

- Educazione alla salute: come visto in precedenza l'educazione alla salute dovrebbe essere la finalità ultima delle attività motorie proprie dello Sport per Tutti. Questo stimola particolarmente l'aspetto della cura dell'ambiente e degli spazi, ambito dell'educazione alla salute;
- Il Valore del “Con”: in realtà, anche se può sembrare banale, il fatto stesso di stare insieme e “organizzarsi” con sguardi o semplici istruzioni offre un'ulteriore esperienza alla persona sul valore del “Con”.
- Responsabilizzazione: come scritto sopra, lasciar fare in un contesto di libertà limitata (pulire la palestra) aiuta a renderli consapevoli delle azioni e delle loro conseguenze, dandogli modo di responsabilizzarsi.
- Compètere: competere, quindi partecipare, al raggiungimento dell'obiettivo comune aiuta il gruppo ad essere più legato. Infatti ciascuno è utile allo scopo e questo contribuisce al miglioramento dell'auto-efficacia percepita di ognuno, aspetto profondamente importante all'interno di un gruppo.

Riallacciandoci all'ultimo punto in elenco vorrei fare un'ulteriore precisazione sul discorso delle gare, se con i bambini è abbastanza semplice organizzare attività motorie che non contengano gare al loro interno, con gli adolescenti la storia cambia. Spesso saranno loro stessi a chiedere di gareggiare, per cui questo diventa difficile da evitare, anche perché poi la nostra società è fortemente agonista e tenerli completamente fuori da un contesto di tipo competitivo (inteso nella sua accezione contemporanea) sarebbe un po' come tenerli fuori dal mondo.

La cosa importante è però fare in modo di non porre l'accento sulla gara in sé, sui suoi vincitori o sui premi che gli spettano. Questa è infatti un'età di profondi

cambiamenti, anche molto rapidi, che in alcuni periodi non danno la possibilità al ragazzino di esprimersi al meglio.

All'inizio del modulo abbiamo letto che ci sono dei periodi denominati con termini latini. I periodi di *proceritas* sono caratterizzati da una profonda crescita dell'apparato muscolo-scheletrico che però non è accompagnato dagli altri sistemi (cardiocircolatorio in primis) con la stessa velocità. Questo sviluppo repentino destabilizza tutti gli equilibri e le leve del ragazzino che dovrà riadattare tutti i suoi movimenti a quel nuovo corpo. I periodi di *turgor* invece, sono caratterizzati da una stabilizzazione generale dell'organismo che vede nuovamente un periodo “d'oro” per la sua motricità.

È risaputo che queste fasi della crescita non hanno una progressione prestabilita sul piano temporale e la loro successione non può essere prevista in alcun modo perché dipende da una quantità enorme di fattori.

Organizzando una gara vera, dove si elogia il vincitore premiandolo, si rischia di demotivare tutti gli altri che non sono riusciti nell'impresa, anche se quest'ultimi magari non erano nelle condizioni di esprimersi al meglio (il che amplificherebbe ulteriormente la disfatta). Con questo, come detto già sopra, non si vuole dire di non organizzare gare con gli adolescenti ma semplicemente di “gareggiare responsabilmente”.

GESTIONE DI GRUPPI ADOLESCENTI: SPUNTI E METODI

Abbiamo visto come l'adolescenza sia in realtà una fase incredibilmente interessante, che porta il giovane a dover ridisegnare tutti i suoi equilibri più volte, portandolo alla sperimentazione di se all'interno dell'ambiente e della società. Questa fase in realtà è carica di energie assopite, che un buon operatore deve riuscire a “tirare fuori” attraverso proposte che siano realmente interessanti per gli adolescenti con i quali si opera.

A differenza dei bambini, che sono nella prima fase della scoperta del mondo, e per questo sono espansivi e dinamici per natura, gli adolescenti sono entrati già nella fase del giudizio, in cui comincia ad avere importanza ciò che gli altri pensano di loro, in quanto misura del loro “riuscire a stare al mondo”.

L'adolescente soffre particolarmente il giudizio altrui, non avendo ancora una gestione ponderata di quest'ultimo portandoli spesso ad un atteggiamento di chiusura, in cui si espongono il minimo indispensabile evitando di mettersi troppo in gioco.

L'operatore UISP dovrebbe per cui essere capace egli stesso per primo di uscire dalla dinamica del giudizio per poter trasmettere al giovane la serenità necessaria affinché egli possa riprendere a fare senza la preoccupazione di dover essere perfetto in ogni caso, cosa che la società contemporanea ci induce a credere.

COSA TENERE A MENTE

Prima di passare ai metodi e ai mezzi è doveroso fare una riflessione su cosa tenere sempre a mente quando si opera con gli adolescenti, questi concetti sotto elencati ci aiuteranno nella gestione del gruppo:

- Motivazione a fare:

Con la fine della fanciullezza i ragazzi cominciano a scegliere autonomamente le attività da svolgere, per cui essi avranno un'aspettativa maturata sulla personale interpretazione della disciplina che sceglieranno. Inoltre i ragazzi in quegli anni sono nella fase in cui sperimentano varie attività prima di sceglierne una che li coinvolga a pieno.

- Punto di riferimento:

Come visto precedentemente per l'adolescente è importantissimo non solo il gruppo dei pari, ma anche i punti di riferimento che sceglie. Se colleghiamo questo al discorso legato all'azione educativa e quindi alle responsabilità legate al fatto che questa è *costante e irreversibile* ci renderemmo conto di quanto sia vitale che l'operatore possa essere un buon esempio per i ragazzi.

- Chiarezza degli obiettivi:

Dare obiettivi che siano chiari a tutti è di vitale importanza quando si opera con gli adolescenti, loro devono e vogliono essere consapevoli del motivo per cui svolgono le esercitazioni e i giochi proposti. Questo, oltre che motivarli, li porta a focalizzarsi esattamente sull'obiettivo che probabilmente verrà raggiunto più in fretta.

- Diversa fase della vita:

Questo aspetto è importantissimo. Gli adolescenti si trovano in una fase della vita profondamente diversa dalla nostra, pertanto la loro predisposizione ad apprendere è profondamente diversa da quella dell'adulto. Tuttavia si tende a dimenticare che la quantità di esperienza è inferiore rispetto a quella dell'operatore. È importante considerare che spesso, anche se hanno le sembianze e si atteggiavano da adulti, in

realtà hanno ancora tantissimo da apprendere e per questo è opportuno non dare troppe cose per scontate.

- Fasi dell'apprendimento motorio:

Questo è uno degli aspetti più “tecnici”. Tenere conto delle fasi di apprendimento motorio in cui si trovano gli adolescenti con cui stiamo operando significa calibrare le nostre aspettative nei confronti della qualità del movimento richiesto. In pratica, non posso aspettarmi che un ragazzo riesca a stoppare la palla e ripassarla toccandola solo due volte con i piedi durante un'azione di gioco se egli non ha ancora raggiunto la fase della *disponibilità variabile*. Oppure, non ha senso aspettarsi che lo stesso scavalchi con precisione e fluidità un plinto se egli è ancora nella fase della scoperta del movimento e quindi della *coordinazione grezza*. Un buon operatore dovrebbe sviluppare la capacità di formulare la propria richiesta in base alla fase dell'apprendimento in cui i ragazzi si trovano, per evitare che il compito sia troppo semplice o troppo complicato. Queste ultime sono situazioni da evitare, in quanto portano al drop out.

- Tono della voce:

il tono della voce differisce dal volume. Utilizzando un tono di voce più basso si tende ad essere “ascoltati”, mentre con un tono di voce più alto si tende ad essere “accolti”. Nel momento in cui si opera con gli adolescenti è opportuno utilizzare un tono di voce più alto per essere accolto tra loro più facilmente. Invece qualora si dovesse recuperare una situazione che sta sfuggendo di mano, piuttosto che dare un comando che deve essere ascoltato, abbassando il tono della voce si esercita appieno la propria autorità. Non basta quindi alzare o abbassare la voce per fare questo, un ruolo primario è anche ricoperto dal tono.

- Posizione dell'operatore:

aspetto importante e tutt'altro che scontato è la posizione dell'operatore nello spazio e rispetto al gruppo con il quale sta operando. Essere consapevoli di dove si è, della

propria postura e dello spazio occupato dai ragazzi è importantissimo. Spesso una richiesta viene ignorata semplicemente perché l'operatore dà le spalle (o anche solo il fianco) ad uno o a più ragazzi. Non si tratta solo di far fare quello che viene chiesto, si tratta di dare davvero importanza ai giovani uomini. Sapere dov'è ognuno di loro significa avere a cuore i loro bisogni e questo concorre, e non poco, all'attribuzione di quell'autorevolezza di cui si parlava precedentemente.

METODI D'INSEGNAMENTO

Cosa sono i metodi d'insegnamento

Per metodo d'insegnamento si intende quell'insieme di teorie e pratiche che permettono l'acquisizione di obiettivi formativi. Ovviamente ci sono tanti metodi d'insegnamento per quanti sono gli insegnanti, tuttavia ne esistono alcuni che sono stati per così dire “codificati”. Nell'ambito delle attività motorie e sportive c'è una serie di metodi d'insegnamento che, in base a quelli che sono gli obiettivi da perseguire, sono da supporto per il raggiungimento degli stessi.

Conoscere e applicare correttamente i metodi d'insegnamento consente all'operatore di agganciare immediatamente il target e di ottimizzare così il tempo a disposizione utilizzando la didattica più efficace nel contesto in cui ci si trova.

Per ragioni di tempo e praticità esamineremo due metodi d'insegnamento che vengono, più o meno coscientemente, utilizzati da molti tecnici, operatori ed educatori:

- il metodo analitico;
- il metodo globale.

Il metodo analitico

Nel metodo analitico (o pratica per parti, come viene definito in letteratura scientifica) il compito motorio richiesto viene dapprima appreso per parti, a segmenti, per poi essere unito in un unico movimento.

La peculiarità di questo metodo consiste nel far “studiare” ai ragazzi un movimento, probabilmente complesso nella sua interezza, in più momenti separati. Questo dà la possibilità all'operatore di focalizzarsi maggiormente sulle *finzze tecniche* che servono a massimizzare l'efficienza del movimento.

Tuttavia questo tipo di metodo per essere utilizzato con successo necessita di grande motivazione da parte dell'allievo, infatti la scomposizione del gesto può risultare noioso se non è ben chiaro l'obiettivo finale che si vuole raggiungere con quel tipo di azione. Inoltre l'ottenimento di quell'obiettivo deve essere molto motivante per giustificare tale disciplina.

In questo metodo utilissime sono le *progressioni didattiche*, una serie di esercizi che, svolti in sequenza, portano all'apprendimento del gesto tecnico finale. Questi esercizi hanno un livello di difficoltà crescente e di solito introducono man mano sempre più elementi della tecnica obiettivo.

Generalmente il metodo analitico viene utilizzato quando si è in presenza di un gesto tecnico molto complesso di difficile apprendimento.

Il metodo globale

Con il metodo globale invece, al contrario di quello analitico, ci si occupa di trovare strategie con le quali far apprendere un movimento o un gesto tecnico nella sua totalità. Normalmente questo metodo viene utilizzato quando si vuole insegnare un movimento semplice, che può essere appreso sia semplicemente osservando che per prove ed errori. Questo può essere utilizzato anche per lasciare al ragazzo lo spazio di

interpretazione del gesto e consentirgli di farlo proprio nel tempo, adattandolo quindi alle necessità di ogni momento.

In pratica si tratta di mettere il ragazzo nelle condizioni di ottenere un risultato, ponendo l'accento sull'obiettivo piuttosto che sul gesto in sé. Infatti le richieste motorie non sono caratterizzate dall'esecuzione di tecniche specifiche, bensì sono strutturate comunicando solo l'obiettivo da raggiungere. Ovviamente l'operatore sa che per raggiungere questo obiettivo il ragazzo deve elaborare una risposta di tipo motorio che andrà a sollecitare, o comunque a supportare, l'apprendimento della tecnica.

Quale metodo preferire con gli adolescenti?

Gli adolescenti, in questa fase della vita, normalmente scelgono autonomamente quali attività svolgere e quindi studiare. Un adolescente che decide di praticare una determinata disciplina sarà fortemente motivato ad approfondire i gesti tecnici propri della stessa, ed è per questo che con questa fascia d'età i metodi utilizzabili sono entrambi validi.

In questo caso un buon modo di operare potrebbe consistere nell'utilizzo consapevole di entrambi i metodi durante i nostri interventi. Il metodo globale infatti è ottimo per l'apprendimento di tecniche semplici o per il primissimo approccio ad una tecnica più complicata. Ricordiamo che l'apprendimento motorio passa attraverso tre fasi; fase della coordinazione grezza, fase della coordinazione fine, fase della disponibilità variabile.

In linea di massima durante la prima fase, per neofiti o ragazzi poco esperti, l'approccio globale può rappresentare un buon modo per “presentare” la tecnica ai discenti, successivamente, quando il gesto tecnico deve essere approfondito e la qualità del movimento comincia divenire importante, l'approccio analitico diventa di fondamentale importanza. Infatti il metodo analitico consente di studiare una tecnica

focalizzandosi al massimo sulla pulizia e l'efficienza del movimento, dando la possibilità al ragazzo non solo di apprenderlo semplicemente, ma di familiarizzare con lo stesso in modo da essere pronto per utilizzarlo in situazioni diverse. Ed ecco che si torna all'approccio globale. Per rendere il movimento disponibile in tutte le situazioni è necessario che lo stesso venga eseguito in più contesti di pressione spazio-temporale e portato in situazione, in modo da divenire in grado di modificare il movimento in base al momento specifico.

QUESTIONE DI SFIDE

Challenge

Il challenge altro non è che una “sfida” al quale gli adolescenti vengono sottoposti, questo è un potentissimo strumento in grado di accendere la loro motivazione a fare.

La caratteristica principale che una sfida deve avere è quella che apparentemente deve sembrare impossibile o comunque molto difficile da superare.

I challenge possono essere di due tipi, *individuali* e *di gruppo*.

I challenge *individuali* sono caratterizzati dal fatto che ognuno ha il suo obiettivo personale da raggiungere, per cui diventa poco importante l'aspetto del gruppo e il partecipante convoglia tutte le sue energie al raggiungimento del proprio risultato. Un esempio di challenge individuale può essere: effettuare 150 piegamenti in meno di 30 minuti.

I challenge *di gruppo* invece consistono nel dare un obiettivo comune a tutta la classe, in cui ogni partecipante concorrerà con le propria energia e voglia al completamento della sfida. In questo caso il valore del gruppo è altissimo e,

normalmente, ognuno dei partecipanti sente forte l'idea di concorrere insieme agli altri al raggiungimento del risultato. Prendendo come esempio sempre i piegamenti, un challenge di gruppo in una classe di 10 ragazzi potrebbe essere: effettuare 1500 piegamenti in meno di 30 minuti.

La differenza sostanziale che intercorre tra i due tipi di sfide è che nella prima a spingere il ragazzo è la voglia di superarsi, di comprendere fin dove è capace di arrivare, nella seconda invece la motivazione viene trovata nel voler contribuire al raggiungimento dell'obiettivo insieme agli altri partecipanti al challenge.

Attenzione però, perché per proporre ad un gruppo un challenge individuale è necessario che tutti i componenti abbiano una simile preparazione, che possa comunque portare ognuno all'ottenimento del risultato (magari in tempi non troppo differenti), altrimenti questo tipo di strumento non diventa altro che l'ennesimo modo per gareggiare.

Proporre un challenge di gruppo è un buon modo per essere in linea con il concetto di *compètere* di cui abbiamo abbondantemente parlato in precedenza. Ricordiamo che l'assenza di gare finalizzate alla proclamazione di un vincitore, e quindi anche di molti perdenti, può dare una serenità agli adolescenti derivata dal fatto che non devono per forza essere i migliori, ma possono contribuire con le loro energie al raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Alla classe viene quindi dato un obiettivo comune, che deve sembrare estremamente complicato da raggiungere, e sfidare i ragazzi a raggiugerlo.

Svolgimento di un challenge

Un challenge per poter essere svolto nel migliore dei modi deve avere una serie di caratteristiche:

- *un obiettivo quasi impossibile da raggiungere*: se l'obiettivo è semplice da raggiungere allora non sarà una sfida, ma sarà un lavoro di routine per i partecipanti. L'obiettivo può essere sia di natura tecnica che fisica, e può contenere una restrizione di tipo temporale.
- *preparare una griglia dove inserire i risultati*: avere un supporto (un foglio o un file) dove inserire le ripetizioni effettuate è necessario per poter tenere sotto controllo l'andamento del challenge. Per le sfide di gruppo questo serve al singolo per non perdere il conto e concentrarsi meglio sull'esecuzione del gesto, per le sfide di gruppo invece questo strumento è necessario per comprendere a che punto si è con la sfida.
- *massima fiducia nei partecipanti*: il bello di un challenge è che per l'operatore è praticamente impossibile controllare che tutti i partecipanti stiano effettivamente svolgendo correttamente il challenge. Per questo motivo è necessario fidarsi e affidarsi ai ragazzi, dandogli quindi la *possibilità di scegliere* se sfidarsi realmente oppure no. L'impossibilità del controllo da parte dell'operatore li pone di fronte ad una scelta reale, senza condizionamenti, contribuendo alla responsabilizzazione dei partecipanti e del gruppo.
- *proporre un premio "simbolico" per la riuscita*: quello del premio simbolico nasce da una richiesta continua dei ragazzi quando gli viene proposto un challenge "e che vinciamo se ce la facciamo?". Il premio simbolico serve a fargli comprendere che non serve per forza un premio materiale nella vita, spesso anche l'esperienza in sé è un premio. Un premio simbolico può essere: "se riuscite saprete che, impegnandovi, potete farcela in qualsiasi obiettivo vi prefiggiate"; oppure, "che si vince? La gloria!"; oppure ancora, "vincete un altro challenge! Contenti?!".
- *darsi la possibilità di fallire*: fallire un challenge significa solo una cosa, che è stato davvero un challenge. Il fallimento in un contesto del genere non è un

fallimento vero, bensì un'opportunità. Il fatto di non essere riusciti oggi nell'impresa porta i ragazzi a ridimensionare il loro ego e a farli comprendere quanto “lavoro” ancora c'è da fare. Un buon modo per rimediare ad un challenge fallito è quello di far comprendere al gruppo che verrà riproposto il mese successivo, e che durante quel tempo allenandosi potranno migliorare il loro stato di forma, in modo da raggiungere l'obiettivo in seconda battuta.

- *tanta buona volontà*: come abbiamo visto in precedenza, i ragazzi danno un grande valore ai loro punti di riferimento e per questo l'operatore che svolge il challenge con loro è il modo migliore di stimolarli.

LAVORI DI SQUADRA

Lavorare di squadra

I lavori di squadra sono compiti che vengono assegnati al gruppo, per il quale si chiede loro di elaborare una strategia per lo svolgimento del compito richiesto, in cui l'operatore dovrebbe intervenire il meno possibile.

È importante ricordare quanto per i ragazzi sia fondamentale il gruppo dei pari, all'interno del quale gli adolescenti possono sentirsi accettati o meno. Un buon operatore dovrebbe riuscire a gettare le basi affinché si venga a creare un ambiente sano e propositivo, all'interno del quale ognuno dei membri riesca a trovare la propria utilità e quindi il proprio posto, evitando l'esclusione di alcuno.

Chiedere al gruppo di svolgere un compito in autonomia stimola i ragazzi a relazionarsi tra di loro, cosa che probabilmente non sono abituati a fare visto che quasi sempre sono gli adulti a decidere per loro senza lasciargli lo spazio di sperimentare e sbagliare tranquillamente in autonomia. Va da sé che una situazione del genere non è paragonabile all'anarchia totale, l'operatore resta sempre e comunque disponibile a qualsiasi richiesta dei ragazzi oltre che per moderare (quanto meno possibile) la situazione.

Peer education

Questo tipo di proposte sfrutta i principi della *peer education* che è un approccio educativo che punta a fare dei ragazzi i soggetti attivi della propria formazione, coinvolgendoli in un modo di operare completamente diverso rispetto ai tradizionali metodi di formazione. Con la Peer Education, infatti, non sono più gli adulti a trasferire contenuti, valori, esperienze: sono invece i giovani stessi a confrontarsi fra loro, scambiandosi punti di vista, ricostruendo problemi ed immaginando autonomamente soluzioni, pur sapendo di poter contare sulla collaborazione di adulti esperti.¹⁶

La peer education si colloca come strategia educativa volta ad attivare un processo naturale di passaggio di conoscenze, emozioni ed esperienze tra i membri di un gruppo; un intervento che mette in moto un ampio processo di comunicazione caratterizzato da un'esperienza profonda e intensa e da un forte atteggiamento di ricerca, autenticità e sintonia tra i soggetti coinvolti.¹⁷

Alcuni esempi

Alcuni esempi di lavori di squadra possono essere:

- Preparare una coreografia di ballo;
- Preparare un percorso di parkour utilizzando l'attrezzatura a disposizione;
- Lavorare autonomamente per 20 minuti su un gesto tecnico in particolare;
- Progettare, girare e montare un video;
- Organizzare la pizzata del corso;
- etc...

¹⁶ Provincia di Torino, portale istruzione, <http://www.provincia.torino.gov.it/istruzione/cesedi/peer/>

¹⁷ CROCE M., GNEMMI A., Peer education. Adolescenti protagonisti della prevenzione. Franco Angeli, Milano, 2003

Tutto ciò per essere svolto necessita di un confronto e di un'organizzazione interna, rendendo questa una buona proposta educativa oltre che motoria.

GIOCHI COMPLESSI

Cosa sono?

I giochi complessi non sono altro che giochi regole più evolute rispetto ai giochi che vengono svolti con i bambini. Gli adolescenti infatti hanno maturato tutte le capacità intellettive per poter assimilare rapidamente regole che per i bambini sarebbero troppo complicate.

Questo tipo di proposta stimola i ragazzi a giocare anche in una età dove spesso loro stessi credono non sia più il tempo di giocare.

Anche in questo caso si possono utilizzare giochi già pensati da qualcun altro (la rete ne è piena, basta una ricerca su Google), oppure con un po' di fantasia inventarne qualcuno.

Alcuni esempi

Di seguito riporto due giochi inventati dal nulla, uno prettamente motorio, l'altro più di ruolo:

- La partitella in quadrupedia:

questo è un gioco che è stato pensato per far muovere i ragazzi a quattro zampe, andando a stimolare non solo tutto il sistema muscolo-scheletrico, ma anche quello nervoso in quanto la programmazione del movimento risulta molto più complesso se messo in una situazione di pressione spazio-temporale che varia in continuazione. In pratica si gioca una partitella con una pallina di gomma, che può essere colpita con ogni parte del corpo e afferrata con le mani (ma in questo caso non può essere trattenuta per più di tre secondi). La partita dura un tot di tempo ed ogni volta che una

squadra riesce a portare o lanciare la pallina in rete segna un punto. Il punto per essere valido deve essere stato segnato dopo una serie di almeno tre passaggi completi. La squadra che alla fine del tempo ha segnato più punti vince.

- Il gioco dell'assassino:

Questo oltre che essere un gioco motorio, la componente strategica ricopre un ruolo estremamente elevato, infatti necessita di qualche partita prima che il meccanismo sia compreso a pieno da tutti.

In questo gioco tutti i partecipanti hanno una cravatta appesa al collo, rivolta verso la schiena. La prima fase del gioco consiste nel posizionarsi in cerchio avendo cura di avere le spalle incollate a quelle del compagno e che tutti i partecipanti abbiano gli occhi chiusi. A quel punto l'operatore comincia a girare attorno al cerchio e, nel mentre, toccherà la spalla di qualcuno che diventerà immediatamente l'assassino. Nella fase di gioco vera e propria il cerchio si rompe ed ognuno si muove liberamente nello spazio a disposizione. Il compito dell'assassino è quello di “assassinare” gli altri abitanti sfilandogli la cravatta dalla schiena, mentre quello degli abitanti è quello di assassinare l'assassino. Tutti i partecipanti che vengono assassinati dovrebbero uscire dal gioco senza parlare e senza rivelare chi è l'assassino. Ovviamente l'unico a sapere chi è l'assassino oltre all'operatore che l'ha scelto è l'assassino stesso, che potrà a quel punto scegliere la strategia più opportuna per compiere la propria missione.