

Rispondere alle seguenti domande, riguardo il caso problematico:

Il piccolo calciatore.

Questo caso riguarda un piccolo atleta di 7 anni che pratica uno sport di squadra, il calcio: il bambino presenta un forte stato d'ansia prima delle competizioni, suda copiosamente, gli fa male lo stomaco, gli tremano le mani e ripete a se stesso, all'allenatore e ai compagni di squadra che non ce la fa, che gli altri sono più forti, che non è abbastanza bravo.

Il bambino, inoltre, riporta dei comportamenti aggressivi nei confronti di alcuni dei suoi compagni, spintona e provoca gli altri durante gli allenamenti e le partite dimostrando nervosismo e impazienza.

L'allievo del corso dovrà essere in grado di indicare, attraverso le risposte alle cinque domande qui sotto riportate, quali potrebbero essere le frasi ed i comportamenti da adottare per rendere il giovane atleta più rilassato, più fiducioso e meno aggressivo.

### **1. Descrivi cosa si intende per aggressività costruttiva e distruttiva ed illustra quali comportamenti possono essere adottati per gestire tale aggressività nel piccolo atleta.**

L'aggressività nasce con noi ed è legata alla sopravvivenza, per cui non ha connotazione negativa a priori. Certamente un'atleta che usa la propria aggressività, passando i limiti delle regole, provocando falli da espulsione, ledendo gli altri verbalmente e fisicamente, magari usando gli attrezzi sportivi, come oggetti su cui riversare la suddetta aggressività, descrive il modo distruttivo della parola e della tendenza. La connotazione costruttiva si evidenzia in un comportamento energico, nel rispetto delle regole peculiari dello sport in questione. L'aggressività si incanala spontaneamente verso il raggiungimento di mete e obiettivi. L'attitudine positiva, attinge costantemente a una fonte motivazionale, spingendo l'atleta a cimentarsi in situazioni sportive sempre più performanti.. Si origina, perciò, uno status, che va ad alimentare l'autostima e l'autodeterminazione e, ancora, una motivazione intrinseca che porta a una condizione di piacere e divertimento, come atleta e come bambino/a, prima, come uomo e come donna, poi.

Nel caso specifico, sicuramente cercherei di comprendere la situazione del/la bambino/a, parlando con i genitori, ma, soprattutto, ASCOLTANDO LUI/LEI. Ascoltando sul serio, con atteggiamento rilassato L'interesse nei suoi confronti non deve essere percepito come un'invasione né come un caso su cui puntare i riflettori. Se l'interesse di comprendere e ascoltare è genuino, l'obiettivo si focalizza spontaneamente sul fluire di informazioni, di comprensione, per aprire porte chiuse, cercando di acquisire fiducia, dopo averla data, chi si sente compreso, sarà più disposto a manifestarsi ( dicesi empatia ). Cercherei di destrutturare i “ non “, dimostrando il contrario ( non ce la faccio, non sono capace...), di portare l'aggressività distruttiva, a costruire qualcosa per tutti, tanto da poter essere un focolaio di idee, magari alternative, a un allenamento usuale.

Con la propria forza, potrebbe provare nuove esperienze e magari, accorgersi di aver avuto una visione unilaterale della realtà sportiva ( mi sia concessa questa considerazione del tutto personale ma possibile...). Per lui/lei, potrebbe fissarsi l'idea di poter apportare contributo e aiuto nello svolgimento dell'attività sportiva, intesa come condivisione delle capacità di ognuno, magari con approvazione e sorrisi dei compagni.

### **2. Descrivi qualche gioco di psicomotricità da fare in gruppo per lavorare sulla coesione e sulla comunicazione adeguata con gli altri bambini.**

Certamente, i giochi da proporre in questo caso, sono quelli legati allo spazio:

**Lancio della palla**, calcolando che gli spazi e le disposizioni, non sono sempre uguali, **le lepri e le tartarughe**, dove lo spazio e la velocità, sono sempre variabili. In uno sport come il calcio, dove il contatto è inevitabile, la percezione corporea di sé, ma anche dell'altro, assume un'importanza fondamentale: **il gatto e i topi, i serpenti velenosi** (spazio e eventuale contatto da evitare), **la ragnatela a coppie** (collaborazione). (giochi descritti nel libro *Bambini in Movimento* di Giovanna Paesani).

Personalmente, sono solita far eseguire il salto della cavallina, a coppie, dove l'alternanza del salto e del chinarsi, porta i bimbi a coordinare i movimenti. La partenza in gruppo, determina poi, una cadenza di esecuzione, dove ogni coppia troverà il proprio ritmo, calibrerà la forza del salto e comprenderà la pressione dell'altro su di sé.

Il bambino distruttivo dell'esempio, potrebbe essere "chi per primo vuol provare e saltare un compagno" oppure "chi vuol reggere con forza e equilibrio il peso dei compagni e riferire chi ha saltato meglio" o, ancora, "chi vuole osservare chi ha eseguito meglio il salto".

L'esempio della cavallina, ovviamente, si estende a qualsiasi pratica sportiva. La collaborazione richiesta al bimbo aggressivo, potrebbe essere svariata, devo essere io, in grado di capire che tasto toccare, in cosa lui eccella, in cosa possa concentrarsi, acquisendo sicurezza e piacere. Un bel "batti cinque", potrebbe suggellare un piccolo patto di questa collaborazione.

### **3. Quali sono le regole che, secondo te, è bene proporre al bambino e ai genitori durante le ore di allenamento e durante le gare?**

Le regole della Margherita, ovviamente!!! Scherzi a parte, nel momento in cui inizia il nostro corso, è bene porre l'attenzione collettiva, sul bisogno di darsi delle regole. Le regole aiutano a dare sicurezza. Senza regole, non esiste sicurezza. Farei degli esempi: - Che ne direste se vi dicessi - "Saltate dalla spalliera come volete, magari lanciandovi anche sugli altri bambini, non importa"? - Da qui lo spunto per capire che necessitiamo di semplici, ma molto utili regole, per continuare a star bene nell'ambito del nostro sport (e fuori): Non farsi e non fare male, parlare in modo gentile, le parole che offendono, non fanno bene a nessuno, neppure a chi le ha dette! Utilizzare bene le attrezzature, ci servono per eseguire gli esercizi in modo corretto e sicuro, un attrezzo compromesso, può risultare pericoloso. Avere un atteggiamento corretto in spogliatoio, serve a noi e agli altri, ma per gli altri, anche noi siamo gli altri!!!

Per quanto riguarda i genitori, ...beh, dovrebbero conoscere il comportamento adeguato. Nel caso, esorterei a guardare e leggere la Margherita...in modo indiretto, dovrebbero sentirsi coinvolti. In più, sarebbe opportuno creare dei momenti di aggregazione e condivisione, in un orario possibile un po' in generale, per informare, ascoltare e scambiare pensieri, proponendo un tema o creando un evento o proponendo un esperto "in...". Evitando esposizioni prolisse, le informazioni, brevi e coincise, dovrebbero invogliare gli scambi di proposte e idee e favorire discussioni costruttive fra genitori e allenatori. In quel frangente, osservare diventa prioritario, tanto da inquadrare le varie tipologie caratteriali delle persone e far passare, adeguatamente, consigli sui comportamenti da adottare in ambito sportivo (...e non solo...) da atleti e accompagnatori. Non sono da dimenticare un po' di spirito e qualche battuta, nell'eventualità servisse allentare qualche tensione o eventuale malumore...

### **4. Come si può gestire l'ansia da prestazione del bambino, attraverso quali tecniche?**

Cercherei di allentare le tensioni d'ansia, destrutturando ciò che la provoca. L'antagonista della contrazione muscolare, è il rilassamento e al respiro corto, contrapporrei la concentrazione sul proprio respiro, scoprendo che possiamo gonfiarci come " palloni " ! Spostando la mente da una situazione di incertezza e paura, creerei uno status di certezza del nostro corpo, del nostro respiro, del nostro cuore e del suo ritmo, tutte esperienze a priori, che stimolano la capacità di immaginare un posto bello, rilassante, felice, dove stare bene. Si può giocare immaginando il proprio corpo e la pesantezza di esso, se ci rilassiamo.

Da qualche anno, mi avvalgo del " paracadute ludico", quale mezzo di aggregazione, di gioco, ma non solo. I bimbi sono attratti dai colori del cerchio, dalla leggerezza del paracadute e dal suo essere nello spazio in situazioni diverse, sollevato, disteso, gonfio, attorcigliato, sopra di noi, sotto di noi, si crea un momento gioioso, ma anche di apprendimento, poiché, muovendo le mani, le braccia e il corpo, un oggetto potrà assumere forme e dimensioni diverse, anche per la resistenza con l'aria, scandendo ritmi del movimento.

In stati d'ansia, proporrei l'igloo, che raccoglie i bambini in un momento di meditazione e sicurezza sotto il paracadute.

### **5. Cosa si intende per dialogo interno o "self talk" negativo in ambito sportivo e come possiamo aiutare il bambino a trasformare i pensieri negativi in pensieri positivi e a lavorare sulla sua autostima?**

Per "self talk" si intende la vocina che, dentro, ti convince di qualcosa. Se negativo, il bambino si convince di " non saper fare ", di " non essere in grado di "( mancanza di autostima ). In questo caso, proverei a dimostrare che, invece, " è capace di ", con esempi sulla sua prestazione sportiva. La doppia valenza del gesto, può far passare il messaggio che: " sì, è vero, sono capace ", ma anche: " allora la maestra mi ha guardato ". Direi che non tutti allo stesso momento, si impara a eseguire un movimento, se non riesci oggi, ci riuscirai più in là. Porterei un esempio personale, cosa successe a me alla sua età, le emozioni e le paure provate: ma, proprio affrontandole, queste paure spariscono, lasciando il posto a una competenza in più, quel movimento, rimarrà nostro per sempre, nessuno ce lo porterà via dalla memoria del corpo. Avremo superato un gradino di una scaletta o il primo salto in una corsa a ostacoli. E ora sono qui con voi " che ne pensate?". Posso dire che valeva la pena di provare e riprovare, per poi riuscire a...a essere qui con voi oggi!

Mi scuso per la lunghezza della prova, è da molto tempo che non trovo il tempo di scrivere e, purtroppo per Lei, mi piace molto!

Grazie per l'opportunità e grazie di queste informazioni preziose.

Il materiale sopra riportato, è tratto dall'esame svolto in seguito al corso presso Archè, Associazione Formazione Educatori, dal titolo:

### **Tecniche educative per allenatori di bambini 4-7 anni**

Codice: FP1615131001

Canale finanziamento: 1420INNO2015

Decreto approvazione: 2241 dd 11/4/2016

## IL POR E' COFINANZIATO DAL FSE

Unione Europea



Unione europea  
Fondo sociale europeo

Regione autonoma Friuli Venezia Giulia - Direzione  
centrale lavoro, formazione, istruzione, pari opportunità,  
politiche giovanili, ricerca e università



Repubblica italiana

