

# *Il bambino e un'attività sportiva a propria dimensione*

Giocare muovendosi è la principale attività dei bambini. Attraverso il gioco e le attività sportive connesse, essi sperimentano, si mettono alla prova, conoscono, imparano: in una parola crescono. Motricità intesa quindi non come semplice esecuzione meccanica quanto piuttosto come primo elemento di approccio e di dialogo che consente agli adulti di entrare in contatto con i bambini e di trasferire loro messaggi, affetti, conoscenze, abilità, regole, stili di vita. Tutti coloro che si dedicano, nell'ambito delle attività motorie e sportive, ai bambini, dovrebbero acquisire la consapevolezza che il movimento è un potente e divertente mezzo per favorire una crescita umana equilibrata. Altrettanto fondamentale diventa comprendere che l'attività sportiva dei bambini ha caratteristiche e modalità molto diverse rispetto a quelle degli adulti e che seguire ed assecondare la naturale predisposizione del bambino verso il movimento, senza inutili forzature e ricerca di risultati esasperati, vuol dire riconoscergli il diritto e la dignità di soggetto "bambino" che cresce nel rispetto delle proprie potenzialità.

## *Il bambino*

Il bambino non è un piccolo adulto, ma un essere umano in crescita che si affaccia sul mondo ricco di curiosità e potenzialità che sono specifiche e peculiari dell'età che sta vivendo. Non è perciò un essere incompleto, mancante di abilità e competenze, ma ha caratteristiche proprie che lo contraddistinguono e lo diversificano dall'adulto, dal punto di vista intellettuale, affettivo ed anche motorio. Ed è soprattutto l'ambito motorio quello che maggiormente lo identifica. Il bambino impara a conoscere la realtà esterna, prima attraverso il contatto corporeo con i genitori e poi sviluppando con sempre maggiore competenza il movimento. Saranno infatti il corpo e la capacità di muoversi, afferrando, prendendo, lanciando, strisciando, rotolando, andando in quadrupedia, camminando ed infine correndo, che gli permetteranno di entrare in contatto con il mondo degli oggetti e degli altri. Impedirgli di muoversi, negare il suo corpo, non vuol dire solo limitarlo nel movimento, ma soprattutto e contrariamente a quanto si crede, bloccare la sua crescita intellettuale ed affettiva.

Il bambino non è in grado di pensare concettualizzando, ha bisogno di sperimentare ovvero "vivere le conoscenze". Procedo in modo concreto e passo dopo passo costruisce il proprio pensiero e la propria individualità. Accanto a lui devono camminare adulti disponibili ad accettare questo suo modo di essere e capaci di coinvolgerlo ed appassionarlo usando linguaggi, gestualità e giochi adatti al suo sviluppo intellettuale. Solo così potremo soddisfare il suo desiderio continuo d'imparare e la sua innata ed infinita curiosità. Dargli la possibilità di elaborare il mondo esterno attraverso le sue modalità e permettergli in questo modo di crescere seguendo un percorso educativo a lui congeniale e non attraverso la strada che noi adulti abbiamo già stabilito in modo rigido e acritico, è un atto di profondo rispetto nei confronti del bambino e vuol dire riconoscergli la dignità di essere umano, seppur "piccolo". La libertà di crescere sviluppando le proprie predisposizioni e attitudini è qualcosa che gli adulti, soprattutto coloro che ritengono di essere educatori, devono ai bambini. Ma

bisognerebbe essere capaci di andare oltre, pensando che le caratteristiche infantili sono di gran lunga più pregevoli della rigidità e della chiusura che caratterizzano l'età adulta. La "Neotenia", cioè la capacità di conservare tratti infantili anche nella maturità, è una caratteristica della specie umana che nessun altro essere vivente possiede, e ci permette di crescere nel corpo, nella mente, nei sentimenti e nei comportamenti, sviluppando ed accentuando le qualità tipiche del mondo infantile, anziché sminuirle.

### **Quali sono i comportamenti infantili che tendiamo a perdere in età adulta?**

I bambini stessi, se sappiamo guardarli ed osservarli, ce li spiegano ogni giorno: curiosità, immaginazione, allegria, apertura mentale, desiderio di sperimentare, flessibilità, umorismo, energia, sincerità, voglia di apprendere e soprattutto bisogno di amare e di essere amati. Loro sono capaci di fare mille domande, vogliono sapere tutto di tutto, sanno osservare ed ascoltare e possono restare impegnati ore e ore con giochi semplicissimi. Usano il gioco come principale modalità per entrare in contatto con il mondo, accettano i cambiamenti senza opporre resistenza, sanno essere caparbi nel provare e soprattutto ridono per manifestare la gioia che provano nel sentirsi vivi.

### ***L'istruttore, colui che opera con i bambini***

Chi decide di operare con i bambini deve essere un istruttore che nel suo ruolo cerca di aiutare il bambino a crescere in modo equilibrato.

L'istruttore è colui che fornisce le nozioni teoriche e pratiche utili per esercitare una particolare abilità. E' colui che insegna qualcosa dal punto di vista morale, culturale e formativo. In definitiva si pone come fine ultimo della sua azione la crescita del soggetto. Un buon istruttore cercherà di costruire nel bambino il bagaglio motorio ed intellettuale più ampio e più completo possibile per far sì che nel suo futuro possa diventare un atleta vero in grado di ottenere dei risultati sportivi.

### ***I bisogni e le aspettative del bambino per sviluppare la propria motricità***

Lo sviluppo della motricità nel bambino parte dal sistema senso-motorio che a sua volta è strettamente legato allo sviluppo del Sistema Nervoso Centrale. In pratica il bambino, come già accennato in precedenza, sviluppa la propria intelligenza attraverso l'attività sensoriale e percettiva, e attraverso quella motoria. Subito dopo la nascita sono gli stimoli sensoriali che prevalgono e danno i primi input al bambino: i contatti con il corpo della madre, le luci, i suoni, i rumori e le sensazioni di benessere o di fastidio che provocano sono i primi dati registrati dal cervello del neonato. In seguito il bambino sviluppa sempre maggiori abilità motorie e il controllo sul suo corpo che lo porterà a camminare nel corso del suo primo anno di vita, gli permetterà di staccarsi, dalla madre e di avventurarsi, con sempre maggiore sicurezza, verso la conoscenza del mondo. Le sensazioni che potrà registrare nel suo contatto con il mondo diventano sempre più complesse e possono essere relative al proprio corpo, propriocettive o cinestetiche, o relative ai dati esterni, estero-cettive. Lo sviluppo dell'intelligenza è condizionato quindi dalla capacità di elaborazione del sistema senso motorio e può procedere ed evolversi solo su basi strettamente concrete. Saranno le esperienze tattili, uditive, visive, olfattive, gustative e motorie a far sviluppare il cervello e tali esperienze saranno sempre strettamente collegate con il vissuto corporeo. Nel bambino si sviluppa così un'intelligenza concreta che ha bisogno di fare, toccare, sperimentare e muoversi per crescere. Le caratteristiche del pensiero concreto prevarranno nel bambino fin verso i 12 anni, quando la

capacità di concettualizzare e di astrarre i contenuti darà il via all'instaurarsi di una modalità di pensiero astratta che sarà tipica dell'età adulta. Per quanto detto, quindi, le esperienze motorie che all'interno delle attività sportive proponiamo ai bambini non devono essere di certo casuali, ma corrispondere ad un progetto di crescita che possa essere il più armonico ed equilibrato possibile.

Tra i 6 e gli 11-12 anni il bambino ha bisogno di esplorare e sperimentare la motricità in ogni suo aspetto per costruire un bagaglio motorio ampio, completo e flessibile che lo porterà alla strutturazione delle abilità sportive. Nella piramide motoria possiamo vedere sintetizzate le tappe della crescita motoria, in un processo che in realtà non è lineare e consequenziale, ma si interseca in un continuo concatenarsi di acquisizioni ed aggiustamenti che progrediscono con l'età. La crescita motoria deve passare obbligatoriamente attraverso queste tappe che si sviluppano parallelamente e che si condizionano reciprocamente: non è possibile lo sviluppo delle abilità sportive se non si parte dalla base della piramide e non si sale, gradino per gradino, fino alla cima! Volendo analizzare la piramide in tutte le sue parti, e salendo così dalla base, costituita dalle capacità senso percettive, l'attenzione maggiore verrà posta sugli schemi motori di base.

Gli schemi motori di base sono abilità motorie semplici, molto spesso sottovalutate, perché corrispondenti a gesti motori che erroneamente e in modo superficiale si considerano naturali e di semplice ed immediata acquisizione. Il bambino inizia a strutturarli già con i primi movimenti che compie dopo la nascita, ma può svilupparli in modo completo ed approfondito tra i 6 e i 12 anni. In questo frangente temporale è infatti disponibile ad apprendere tantissime abilità motorie ed in seguito potrà solo migliorare la qualità, ma non la quantità, dei gesti appresi.

Per schemi motori di base intendiamo: camminare, correre, saltare, lanciare, calciare, afferrare, colpire, strisciare, rotolare e arrampicarsi. Tutti questi gesti implicano preminentemente l'uso degli arti superiori, inferiori e del tronco.

Il processo di apprendimento degli schemi motori è complesso ed in continua evoluzione; ha bisogno di essere visto e rivisto, in quanto la crescita fisiologica impone continue revisioni ed aggiustamenti. In relazione alle modificazioni corporee conseguenti alle naturali fasi di crescita, il bambino avrà bisogno, infatti, di rielaborare le sue acquisizioni e di consolidarle adattandole alla nuova struttura corporea e fisiologica; a volte ciò che sembrava acquisito a 8 anni può sembrare dimenticato a 11!!

L'importanza di un corretto apprendimento degli schemi motori di base, indipendentemente dall'attività svolta dai bambini, è di facile comprensione per l'acquisizione della tecnica e della tattica dei giochi sportivi e delle attività sportive individuali. Basti pensare a quali difficoltà può creare in un atleta di discreto livello la mancata o parziale strutturazione di uno di essi, magari la corsa. I gesti tecnici sono sempre l'espressione di gesti motori semplici, che in essi vengono esaltati e specificamente codificati e quindi non esiste tecnica sportiva che possa esulare dall'acquisizione di questi ultimi.

Per sviluppare in modo completo gli schemi motori è importante proporre una base generale sulla quale strutturare con fantasia e creatività esercizi e giochi per far crescere i bambini passando gradatamente da una motricità naturale ad una motricità consapevole.

Prendiamo ad esempio i gesti di camminare e correre, le proposte possono essere innumerevoli: avanti, indietro, a destra e sinistra, lento, veloce, in salita e discesa, in fila e in riga, ordinati e sparsi, con arresti e con cambi di direzione, in spazi ampie ristretti, a coppie uno avanti e uno indietro, uno a destra e uno a sinistra, a terziglie, a piccoli gruppi, tra gli attrezzi, sulle righe, sui percorsi, in gruppi liberi e con legamento, a ritmo individuale e a ritmo imposto, sperimentare la differenza tra camminare e correre, sperimentare l'appoggio del piede a terra (piedi dritti, divaricati, convergenti, sulla punta, sul tallone), combinando il correre e saltare, correre e rotolare, correre e portare, correre e lanciare, correre e sdraiarsi. Numerose proposte simili a quelle appena descritte possono essere individuate anche per gli altri gesti motori.

Lo sviluppo degli schemi motori di base è strettamente legato ed impegna le capacità motorie coordinative e condizionali. Le capacità coordinative si strutturano in modo ottimale parallelamente agli schemi motori di base tra i 6 e i 12 anni.

Per capacità coordinative generali intendiamo:

- Capacità di apprendimento motorio: assimilazione ed acquisirne dei movimenti, o di parti di essi, in precedenza non posseduti, che vengono con il tempo stabilizzati ed interiorizzati
- Capacità di controllo motorio: capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, così da raggiungere esattamente il risultato programmato
- Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti: capacità di adattare, trasformare ed esaminare il programma motorio, al modificarsi improvviso delle situazioni esterne

Successivamente alle capacità coordinative generali troviamo quelle speciali:

- Capacità di equilibrio: reagire alla gravità senza alterare l'esecuzione motoria
- Capacità di combinazione motoria: unire parti di più movimenti
- Capacità di differenziazione spazio-temporale: sapersi muovere nello spazio disponibile, saper ordinare in modo sequenziale i processi motori parziali
- Capacità di differenziazione dinamica: saper interpretare i dati e le sensazioni percettive
- Capacità di anticipazione motoria: saper prevedere il risultato di un movimento
- Fantasia motoria: applicare con intelligenza e originalità i gesti motori

Si dividono in coordinative generali e coordinative speciali e il loro sviluppo dipende dalla maturazione del sistema nervoso centrale (SNC) che elabora e memorizza le informazioni che riceve, di conseguenza più input consentono quindi un maggiore sviluppo. Rappresentano il presupposto per eseguire il gesto tecnico, ma non vanno confuse con il gesto tecnico. Anche per lo sviluppo delle capacità condizionali il bambino ha bisogno di sperimentare proposte variate, molteplici, pluridisciplinari: d'altra parte le caratteristiche del bambino sono sempre le medesime e la metodica d'approccio alla motricità non varia in relazione all'argomento preso in considerazione.

Per capacità di apprendimento motorio intendiamo proposte adeguate all'età cronologica e biologica, dal facile al difficile e dal globale all'analitico. E' importante proporre attività che

stimolino più capacità: visive, uditive, cinestetiche, ritmiche e tattili. Attività concrete rispondenti alle esigenze di pensiero concreto del bambino, portate con spiegazioni semplici e con più input usando tutti i canali comunicativi a disposizione. Si deve tenere alto il livello di motivazione con sempre nuove proposte evitando di proporre attività troppo difficili o ripetitive fino alla noia. Fondamentale anche la parte psicologica, bisogna tenere alto anche il livello di soddisfazione, i bambini devono sentirsi capaci di fare, mai umiliarli e sgridarli per un'evidente incapacità, dare il tempo necessario per migliorare credendo nella capacità di crescita del bambino.

Lo sviluppo coordinativo non può essere disgiunto dalla lateralità che può essere definita come la preferenza di un lato del corpo nell'esecuzione dei movimenti e quindi la padronanza motoria di un emicorpo sull'altro. La lateralità deriva dalla dominanza del sistema nervoso centrale: la dominanza dell'emisfero cerebrale sinistro da origine ad una situazione di destrismo, viceversa la dominanza dell'emisfero destro porta al mancino. Tale dominanza distribuisce le funzioni di appoggio-stacco e slancio-attacco negli arti inferiori e di mano dominante e sub dominante negli arti superiori.

La lateralità si sviluppa attraverso il processo di lateralizzazione: compare attorno ai 5 anni, si afferma verso i 7-8 anni e si completa a 11-12 anni. La dominanza di una parte del corpo sull'altra inizia dalla mano a 5-6 anni, si assesta nell'arto superiore attorno ai 7 anni e si consolida nell'arto inferiore e nel piede verso gli 8 anni.

A dominanza completa si può parlare di lateralizzazione e tale processo estremamente importante per apprendere a leggere e scrivere, per la simmetrizzazione dei movimenti e dei gesti sportivi e per l'incremento e sviluppo delle capacità motorie. Parlando di lateralità ci sembra importante sottolineare che i movimenti vengono prima interiorizzati usando la parte dominante del corpo, la "via preferenziale", e solo in seguito possono essere trasferiti sul lato non dominante. Diventa quindi didatticamente sbagliato, come spesso si vede fare, insistere in modo ossessivo sull'esecuzione di un gesto con l'arto sub dominante, soprattutto se tale gesto non è ancora stato interiorizzato attraverso la parte dominante. E' più saggio e meno faticoso lasciare che il bambino sperimenti il movimento seguendo la propria lateralità e quando tale gesto sarà ben acquisito, diventerà più facile trasferire tale competenza nella parte non dominante: si realizza così, semplicemente, un trasferimento di capacità da un emicorpo all'altro, da un emisfero cerebrale all'altro, e non un doppio, inutile e dispendioso apprendimento.

## **Le capacità condizionali**

Un altro aspetto fondamentale della motricità infantile sono le capacità condizionali. Quando parliamo di queste capacità intendiamo rapidità (di reazione, di movimenti singoli o di rapidità d'azione, massima frequenza), forza (forza rapida, capacità di salto, capacità di lancio), resistenza (di lunga durata = aerobica, di breve durata = legata alle espressioni di forza).

Con i bambini spesso si commette l'errore di voler sviluppare forza, resistenza e velocità con metodiche tipiche della preparazione atletica degli adulti come ad esempio serie di esercizi, ripetute, lavoro intervallato. Queste modalità risultano non adatte sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. I lavori di resistenza sono infatti mal tollerati dai bambini che amano muoversi velocemente, intensamente e poi fermarsi per riposare. Le attività prolungate e lunghe prevedono adattamenti fisiologici non ancora presenti nel bambino che invece è adatto a lavori rapidi e poco duraturi, ed inoltre vanno ad intaccare componenti psicologiche come la resistenza alla fatica e la

capacità di fissare obiettivi a lungo termine che nei bambini non sono ancora strutturati. Il bambino vive nel presente e quindi vuole muoversi adesso, intensamente e provare piacere in ciò che fa!

Anche il lavoro di forza risulta sicuramente inadeguato in quanto nei bambini non è ancora presente la produzione di quegli ormoni, come il testosterone, ai quali è imputato lo sviluppo della forza. Inoltre componenti eccessive di forza possono irrigidire la muscolatura, con carichi sproporzionati di tensione a livello osseo e articolare che possono arrivare anche a compromettere la crescita fisiologica. L'unica capacità condizionale che può, e deve essere sviluppata, nei bambini è la rapidità, la velocità, perché è quella che più corrisponde alle caratteristiche naturali della motricità infantile. La rapidità di reazione, la velocità di esecuzione dei singoli movimenti, il raggiungimento della massima frequenza esecutiva è ciò su cui dobbiamo puntare in quanto sono qualità difficilmente recuperabili e sviluppabili in seguito ed è ciò che il bambino fa con naturalezza.

Far crescere un bambino notoriamente, quindi, non è un compito così semplice e le varianti in gioco sono molte e diversificate. Le abilità motorie di un ragazzo di 11-12 anni saranno perciò il risultato del lavoro intrapreso negli anni precedenti, dipenderanno dallo sviluppo equilibrato degli schemi motori di base e delle capacità motorie e permetteranno al soggetto di gestire il movimento in modo: adeguato e inerente allo scopo, economico, consapevole, flessibile, completo, fantasioso e creativo. Di conseguenza la motricità del bambino può esplicarsi solo ed esclusivamente attraverso: sviluppo degli schemi motori di base + sviluppo delle capacità motorie = sviluppo delle abilità motorie = crescita motoria equilibrata.

## **Apprendimento e interiorizzazione della motricità**

In tale prospetto, detto fasi sensibili della motricità, si può notare che la caratteristica "voglia di apprendere" trova il suo massimo sviluppo tra i 6 e i 12 anni, indice delle spiccate capacità di apprendimento di un bambino in questo periodo cronologico che non vanno assolutamente sottovalutate. Ma questo è anche il periodo d'oro della motricità, quello in cui gli schemi motori di base e le capacità motorie trovano la loro migliore collocazione. Tra queste ultime, sono le capacità coordinative quelle che meglio contraddistinguono questo periodo, esse vanno sviluppate entro i 12 anni, dopo di che, è solo possibile intervenire in modo parziale e non esaustivo: ciò che è stato perso non può essere recuperato. Alcune capacità addirittura come quella di equilibrio, di ritmo, di reazione agli stimoli, trovano in seguito scarsissime possibilità di sviluppo. E' invece importante sottolineare come le capacità di orientamento nello spazio, unica tra le capacità coordinative, arrivi a strutturarsi in modo completo solo dopo i 12 anni e questo perciò presuppone una scarsa percezione spaziale nei bambini piccoli. Anche le capacità condizionali trovano poca rispondenza nel periodo infantile, esclusa la rapidità che invece è nel momento del suo massimo sviluppo.

A 5-6 anni l'attività motoria per i bambini è un momento di emozione, attraverso la quale il bambino vive le prime esperienze in palestra e sul campo, e sperimenta nuove modalità di conoscenza del proprio corpo e del movimento. L'avventura motoria viene esaltata dall'incontro con la palla, un oggetto meraviglioso che stimola al gioco e al divertimento. Un bambino a quest'età è sufficientemente preciso nei gesti e nei movimenti semplici, ha un buon equilibrio statico, ma scarso è quello dinamico, sa imitare con sufficiente correttezza gesti e movimenti, riesce a controllare l'azione di corsa, mentre è carente la capacità di mantenere la sua direzione. Ma

soprattutto manifesta il forte desiderio di scoprire e sperimentare le possibilità individuali e ha significativa fiducia nelle proprie capacità.

Successivamente a 7-8 anni l'attività motoria diventa un momento di scoperta, attraverso il quale il bambino arriva a conoscere nuovi giochi per educare le capacità motorie e i fondamentali di gioco e le regole semplici per poter giocare. Impara a risolvere i primi problemi motori e di gioco, si avvicina al gioco sport con entusiasmo e divertendosi. In lui aumentano decisamente le capacità coordinative, controlla meglio gesti e movimenti, è pronto ad affrontare e risolvere nuovi problemi, sperimentando le sue capacità. Inizia a consolidare la lateralità oltre ad essere predisposto ad apprendere nuove abilità motorie e a perfezionare quelle già possedute avendo un buon equilibrio dinamico e una migliore attitudine al ritmo.

A 9-10 anni l'attività motoria diventa un momento di gioco sport, dove il bambino sperimenta lo sviluppo delle abilità motorie e la capacità di utilizzare i fondamentali di gioco. Si entusiasma nel giocare e desidera sempre mettersi alla prova. La fluidità dei movimenti diventa buona, ha tendenza a strafare con eccessivo spreco di energie, ha un buon controllo della corsa a livello esecutivo a livello direzionale e ha un buon equilibrio in volo anche se ha ancora difficoltà nella tenuta dei movimenti ritmici. In questa età migliora la socializzazione e le capacità di attenzione e di concentrazione, desidera migliorarsi continuamente e vuole essere in grado di eseguire movimenti nuovi.

Infine a 11-12 anni l'attività motoria dei bambini diventa un momento di avviamento all'attività sportiva, grazie al quale il ragazzo sceglie la propria attività sportiva, anche se non trascura però altri momenti di gioco e di motricità diversi da quella "prioritaria". A volte molto di quanto appreso in precedenza sembra improvvisamente essersi perso, i mutati rapporti antropometrici conseguenti alla crescita puberale, mettono in crisi gli aspetti coordinativi e i conseguenti apprendimenti tecnici, è soggetto ad affaticamento abbastanza facilmente in quanto molte delle sue energie confluiscono nel processo di crescita. Sicuramente però migliora quantitativamente le sue competenze motorie, l'azione di corsa diventa precisa ed efficace e presenta forti aspettative e motivazioni individuali.

Fondamentalmente il bambino attua delle strategie motorie e intellettive per imparare sempre nuovi movimenti che chiamiamo fasi dell'apprendimento. Tali fasi sono tipiche dei bambini, ma anche degli adulti, non dipendono cioè dall'età cronologica e sono tappe da percorrere obbligatoriamente ogni volta che ci accosta a nuovi movimenti.

- Fase della coordinazione grezza: il bambino entra in contatto con il nuovo movimento e si assiste ad una specie di "messa a fuoco" della situazione, nella ricerca di appropriarsi della nuova forma motoria. In sostanza è più una comprensione del compito che un'esecuzione motoria: essa infatti può essere solo molto grossolana e imprecisa. Gli errori sono assai frequenti e il movimento appare interrotto, segmentato.
- Fase della coordinazione fine: il bambino cerca di prendere coscienza del movimento nuovo e cerca di eseguirlo in modo corretto e senza errori. L'intervento mentale cosciente diventa sempre minore e la fluidità del movimento cresce fino ad arrivare ad un livello abbastanza fine di coordinazione.

- Fase di stabilizzazione: il nuovo movimento viene eseguito con sicurezza, anche in condizioni difficili. Si è verificata a livello celebrale l'automatizzazione del movimento che consente una sua esecuzione sicura e corretta.
- Fase di disponibilità variabile: il movimento è così ben interiorizzato ed automatizzato che può essere eseguito in qualsiasi condizione e questo permette a chi lo esegue di concentrarsi su altri aspetti della situazione motoria.

## **L'istruttore che i bambini desiderano**

Tutti i bambini vogliono giocare, ma soprattutto vogliono giocare in un contesto equilibrato in cui provano soddisfazione e divertimento misurandosi con altri bambini. Il bambino è sempre alla ricerca di modelli positivi per identificarsi, crescere e che noi adulti significativi, l'istruttore è uno di questi, dobbiamo assolutamente offrire. A volte nell'attività sportiva si pensa a tantissimi aspetti, ma ciò che compete ad un vero educatore consiste nell'infondere sicurezza per consolidare i comportamenti del bambino, che apprezza sicuramente molto più in incoraggiamento ed "un bravo" che un successo sportivo. Una delle qualità migliori che deve possedere l'istruttore, consiste nell'abilità di saper ridurre le distanze fra il proprio pensiero e le proprie convinzioni e le reali aspettative dei suoi piccoli, fra le loro effettive esigenze e quegli pseudo o falsi bisogni che nascono solo dalle ambizioni degli adulti.

L'istruttore è il perno di tutta l'attività sportiva, attorno a lui ruota tutto un movimento a cui deve dare un'impronta sempre positiva e costruttiva in ogni situazione. L'istruttore è la guida del gruppo con il non facile compito di incanalare e porre in risalto tutte le risorse dei suoi bambini per poter ottenere i risultati migliori. I risultati migliori, specie con i piccoli, non sono certamente ed esclusivamente le vittorie sportive, ma molto più importanti sono i progressi e i miglioramenti in tutti gli aspetti del loro essere; quindi ben vengano i progressi tecnici, tattici, fisici che sono pur sempre un nostro grande obiettivo di istruttori, ma accanto a questi non vanno mai trascurati quelli comportamentali, etici, affettivi, relazionali. Un buon istruttore se desidera attorno a se bambini uniti fra loro e sereni che si sforzino di coltivare il concetto della vera amicizia, non può assolutamente esaurire il suo compito nell'ambito fisico e tecnico, ma deve allargare la forbice delle sue conoscenze abbracciando contesti più ampi, che spaziano dagli aspetti auxologici, psicologici, didattici, metodologici, relazionali e quant'altro ritiene necessario per procedere correttamente e costruttivamente nell'operare quotidiano. Da non sottovalutare le problematiche inerenti i nostri bambini, siano esse di carattere generale e anche di carattere personale.

Nessun educatore vorrebbe mai vedere i bambini soffrire eppure spesso soffrono e magari in silenzio senza manifestarlo e non ce ne accorgiamo. Magari arriviamo pure a valutazioni errate sul loro modo di essere, ma quanto può nascondere: l'accordo nella sua famiglia che non esiste più, le sue situazioni particolari, le sue piccole o grandi sofferenze, le sue ansie, le sue paure. Dobbiamo essere molto più di meri trasmettitori di tecniche, dobbiamo essere educatori veri e cioè a 360 gradi. Non pensiamo solo ai risultati e alle vittorie sul campo, spesso ci sono tantissime altre vittorie che sfuggono e passano in second'ordine, ma che rappresentano momenti fondamentali per la maturazione dei bambini. L'istruttore deve essere una calamita per i piccoli allievi e per esserlo deve subito dimostrarsi "interessante" ai loro occhi, trasmettendo sicurezza ed entusiasmo e questo può avvenire solo se lui è veramente felice di stare loro. Se si presenta ai bambini, che aderiscono

prima alle persone che ai principi e alle idee, trasmettendo simpatia è facile fare breccia nel loro cuore; deve dare l'impressione di vitalità e sicurezza tenendo sempre presente che i bambini ammirano e amano chi li sa sostenere, stimolare ed entusiasmare e soprattutto chi infonde loro fiducia. Un'altra dote importante consiste nel farsi capire senza inutili giri di parole, ricercando sempre l'essenzialità nei discorsi, misurando le prediche di varia natura per non risultare pedanti, noiosi e inascoltati. Deve essere fantasioso, può essere un genio della fantasia, ma può pure essere un buon lavoratore della fantasia, importante è rivestire di fantasia la nostra attività con i bambini, sforzandosi di imparare e conoscere sempre di più, per padroneggiare più idee in quanto più idee si padroneggiano più si diventa propositivi. La disponibilità, la generosità e la giusta comprensione rappresentano i momenti cardine per vivere serenamente l'esperienza con i bambini che gli vengono affidati.

L'istruttore deve saper anche vestire i panni dello psicologo, specialmente quando deve gestire la vita di un gruppo dei suoi bambini, gestione che diventerà sempre più impegnativa con il passare degli anni, ma che deve trovare le sue fondamenta già in questo periodo della vita dei futuri atleti. Un istruttore sportivo deve avere molte competenze e molte conoscenze, deve dimostrarsi in ogni occasione "professionale" anche se solo un volontario, ricordando a tutti gli addetti ai lavori che solo le persone migliori e più preparate dovrebbero operare con i bambini e con i giovani in generale.

Professionale significa colui che conosce e mette in pratica le cinque essenze dell'istruttore vero e cioè: sapere, saper fare, saper far fare, saper essere, essere meglio ed essere di più.

- **SAPERE:** possedere delle competenze su tutti gli aspetti inerenti i nostri bambini e su tutto quanto si desidera loro far apprendere.
- **SAPER FARE:** possedere tecniche di lavoro, anche in fase dimostrativa, adatte per realizzare gli interventi tecnico-educativi che rispondano alle reali aspettative, ai reali bisogni ed alle effettive potenzialità degli allievi.
- **SAPER FAR FARE:** interessare, coinvolgere ed entusiasmare i bambini nel momento in cui si va a proporre i vari esercizi-giochi e le varie iniziative.
- **SAPER ESSERE:** avere sempre un buon contatto umano con tutti, essere equilibrato, autentico nei sentimenti, non coercitivo, accettando ogni singolo bambino come una potenzialità del nostro gruppo, possedere un atteggiamento positivo nei confronti della vita ove fermezza, comprensione e serenità si fondano in un tutt'uno.
- **ESSERE MEGLIO ED ESSERE DI PIU':** cercare sempre di migliorarsi, aggiornarsi, di non accontentarsi mai del proprio sapere, essere in continua ricerca ed impegnarsi sempre per stare al passo con i tempi che cambiano così velocemente.

Tutto questo vissuto alla luce di un grande amore per i bambini che sono la cosa più grande e più bella che possiede la nostra società, poiché solo un tale sentimento è in grado di farci partecipi al loro mondo senza mai essere o sentirci sorpassati. Se vorremo veramente, saremo sempre attuali, sempre aggiornati, sempre attivi, sempre informati, sempre disponibili, sempre comprensivi, sempre propositivi, sempre giusti, sempre da esempio.

In conclusione va sicuramente ricordato che il valore del movimento e dell'attività sportiva va ben oltre il semplice benessere psico-fisico. Il vecchio detto latino "mens sana in corpore sana" trova infatti la sua giusta collocazione in una visione unitaria dell'uomo, nella quale mente e corpo collaborano in sintonia per uno sviluppo equilibrato rivolto al soddisfacimento dei bisogni e delle aspettative di vita di ogni singolo individuo. Questo a maggior ragione nei bambini, in cui la motricità non è mai solo movimento, ma è il primo elemento di dialogo che ci consente di entrare in contatto con loro e di trasferire messaggi, affetti, regole, stili di vita; pertanto non va mai ridotta a pura e semplice esecuzione meccanica. L'essere consapevole che il movimento ci permette di varcare la porta del fantastico mondo dei bambini, ci accredita per poter essere per loro punti di riferimento di rilevanza assoluta!!

Nel mondo dello sport c'è bisogno di cultura intesa come la costruzione e la maturazione di una vera coscienza sportiva, fatta di rispetto per l'essere umano, di impegno verso la vita e le scelte che ci chiede di fare e di valori veri, come l'amicizia, l'amore, l'onestà e la lealtà. Tale cultura viene però spesso confusa, trascurata, non capita, manipolata, utilizzata per secondi fini e a volte dimenticata, ma è la strada maestra per poter trasferire e trasmettere l'essenza principe dello sport che va comunque aiutata a crescere e fortificarsi con le parole e soprattutto con l'esempio di noi adulti.

Lavorando in team (famiglia, scuola, società sportiva, istruttori) si possono ottenere risultati importanti che vanno ben oltre la vittoria sul campo e nei campionati e che contribuiscono in modo deciso ad una sana e costruttiva maturazione delle giovani leve. Purtroppo ancora poche persone condividono e mettono in pratica questa impostazione, altri la professano solo a parole, ma noi continuiamo a credere che sia importante avere fiducia nella significativa e vera possibilità di dare impulsi positivi attraverso l'attività motoria e le sue particolari caratteristiche, alla crescita dell'individuo. Non dobbiamo togliere questa prerogativa, non bisogna mai dimenticare che i bambini amano essenzialmente giocare e quindi bisogna lavorare come piace ai ragazzi: con una grande dose di impegno, forza di volontà, determinazione, serenità e tanta, tantissima pazienza e umiltà! Lavorare in equipe può essere difficile e faticoso e si possono configurare quadri ricchi di opinioni diverse, obiettivi diversi e aspettative non concordanti, ma attraverso il dialogo è sempre possibile aprire confronti, mettere assieme esperienze e potenzialità per arrivare attraverso l'ascolto e l'umiltà a smussare le proprie convinzioni.

Nessuno possiede la verità assoluta, ma tutti possono essere portatori di piccole certezze, purché siano tutte sostenute da un denominatore comune: pensare sempre al bene del bambino e del ragazzo. A volte, e bisogna rendersene conto, il bene dei bambini non coincide con il pensiero degli adulti: le sue attese ed aspettative, troppo spesso, lasciano i passi ad azioni ed atteggiamenti, calati dall'alto dell'esperienza, ma che non fanno parte della sua realtà e che quindi non lo interessano e non lo coinvolgono.

Il Bene non ha tempo, non ha confini, non sta dentro gli schemi: pensare e realizzare il Bene dei bambini, dei ragazzi, dei giovani è l'essenza vitale di ogni Buon Istruttore-Educatore!

