

Il piacere del corpo in movimento nell'apprendimento della tecnica

Fabio Lepri

Bologna Fc 1909

...

Uno dei temi caratterizzanti il Convegno "Prima del risultato" è sempre stato il **divertimento** quale elemento fondamentale dell'**apprendimento**. Il divertimento richiama immediatamente e inevitabilmente l'elemento **gioco**. Essendo il gioco una attività che coinvolge completamente chi gioca vi ritroviamo sia le capacità, sia le abilità che le maestrie. Il gioco è quindi uno strumento attraverso il quale l'individuo apprende divertendosi, ma è anche una attività nella quale attraverso il divertimento ci si può **allenare**. **L'apprendere quindi come "gioco allenante"**. Considerando che il bambino già dalle prime ore di vita apprende naturalmente relativizzando ciò che lo circonda "al e attraverso" il proprio corpo, il gioco per il

FABIO LEPRI



Diplomato Isef - Tecnico Educatore
Squadre Minori Bologna Fc 1909

Direttore del Convegno
www.primadelrisultato.org



Esperto di Integrazione Posturale e Energetica
ASSISTENTE ALLA SCUOLA DI INTEGRAZIONE BODYMIND DI RIMINI
www.bmintegration.it



bambino diventa il primo grande **"educatore"**.

Se riteniamo valide le asserzioni citate, allora spetta a noi il compito di garantire che sia così anche nel futuro, lasciando ai nostri ragazzi gli spazi temporali naturali per poterlo fare (gioco allenante) senza bruciare artificialmente le tappe del loro sviluppo (specializzazione precoce).

Se educare significa "portare fuori" allora dovremmo cominciare a chiederci cosa portare fuori? Attitudini, potenzialità, emozioni, capacità, passioni, motivazioni. E come portare fuori, con quali metodologie, didattiche, strumenti, attraverso la trasmissione di quali saperi e seguendo quale modello relazionale. E infine chi? Quanti sono i soggetti

LA RELAZIONE ALLENANTE PRIMA DEL RISULTATO 2009



Ritengo che la caratteristica principale dell'allenatore di settore giovanile, ma non solo, sia la capacità di rimanere sé stesso nelle svariate situazioni in cui, per ruolo, viene a trovarsi. Rimanere sé stessi è un continuo processo di crescita personale che riveste molteplici aspetti. Competenze tecniche e capacità relazionali sono il bagaglio che continuamente dobbiamo "fare e disfare" per diventare "padroni" del processo didattico.

Processo che mi sento definire di **condivisione interattiva**. Nell'allenamento noi siamo aiutanti, guide di un percorso in cui sia l'allenatore che l'allievo esprimono necessità, bisogni e intenti. L'allenatore in questa condivisione ha il privilegio della conoscenza di certi processi e esercitazioni che risultano appropriate solo nella misura in cui l'allievo gradisce eseguire.

“La didattica costituisce lo spazio esistente fra insegnamento e apprendimento, fra l’azione nostra e la reazione dei ragazzi. Quale didattica quindi?”



PRINCIPI DI BASE

Sicurezza

Ricettività

Espressività

Libertà

Piacere/passione

Creatività

Gioia

Mellow-
Maturità

Soddisfazione



Sicurezza: un ambiente dove il bambino si senta protetto e sicuro. Un posto dove andare al di fuori della scuola e della famiglia per giocare senza giudizio e aspettative.

Ricettività: la Scuola Calcio deve essere improntata per permettere al bambino di ricevere ciò di cui ha bisogno: la possibilità di avere spazi, materiali, amici, persone che lo sostengano nel suo prendere tempo e spazio per il gioco.

Espressività: la possibilità di esprimere sé stesso, di sperimentare, di scaricare le proprie energie positivamente. Avere tempo e spazio per l’espressività ed il sostegno adeguato per manifestarla.

Libertà: Solo se esistono le condizioni precedenti, il bambino è in grado di giocare liberamente. Muoversi senza limiti e limitazioni, ma all’interno di una situazione di sicurezza e di contenimento che gli permetta di scoprire, sperimentare e modificare i propri comportamenti.

Passione: Le quattro fasi precedenti sono la basi naturali

coinvolti, quali le loro storie, le loro caratteristiche, i loro vissuti.

La **didattica** costituisce lo spazio esistente fra insegnamento e apprendimento, fra l’azione nostra e la reazione dei ragazzi. Quale didattica quindi? La risposta a questa domanda è la responsabilità educativa che ci prendiamo nel momento in cui decidiamo di mettere al centro dell’azione l’individuo (e quindi l’apprendimento come gioco allenante) o la disciplina (e quindi l’allenamento serve per apprenderla), tenendo ben presente che se si insegna attraverso la **relazione** è inevitabile che insegniamo la relazione stessa.

Divertimento = **piacere** di muoversi. Che ne pensate? Anche per voi è così? E qual è la motivazione che vi spinge a muovervi? La sensazione gradevole dell’esperienza del proprio corpo nel vivere l’attività sportiva (armonia, forza, destrezza..)? L’interagire con l’ambiente e con gli altri? La possibilità di migliorare esteticamente e/o fisiologicamente la propria persona? Il piacere del confronto con sé stessi e con gli altri? Il desiderio di

<<Si tratta, insomma, di aggiungere al bagaglio dell'esperienza personale nuove consapevolezze..>> Felice Accame



collaborazione nella competizione? Cos'altro?

Per me è "provare piacere in ciò che si fa"!

Quale **risultato** nel piacere nel movimento? Quali le vostre risposte?

Per me "è la soddisfazione, intesa come la sensazione di aver raggiunto un obiettivo ed il rilassamento, il riposo e la sicurezza che ne consegue e che prepara campo a nuovi momenti"

La soddisfazione è una motivazione fondamentale per le prestazioni umane che pur collegandosi allo sviluppo di altre, non può e non deve essere persa.

Bene, ora con questo background scendiamo in campo.

L'obiettivo è creare le condizioni affinché,

attraverso la didattica proposta e il modo (relazione) con cui la proponiamo, si possa raggiungere il risultato di provare soddisfazione nella realizzazione del fare che si sviluppa nell'incontro tra insegnamento e apprendimento (didattica).

Se nella realizzazione dell'esperienza si sviluppa il piacere di muoversi, ognuno per sé stesso avrà probabilmente raggiunto un risultato soddisfacente sia che si tratti: per Paolo di riuscire finalmente a fermare la palla con la suola della scarpa. Per Leo di fintare a destra per poi scappare veloce a sinistra sul proprio piede debole ingannando il suo migliore amico Roberto che pensava di conoscere tutto il repertorio tecnico di Leo tanto da fargli pensare che non sarebbe mai andato a concludere di mancino.

L'allenatore quindi verifica continuamente durante l'attività se i ragazzi nel loro fare esprimono quel piacere del movimento che possiamo percepire nel momento in cui quel fare è

che permettono al bambino di scoprire il piacere di giocare. Tale scoperta è eccitazione, passione e si trova ad un livello di energia superiore rispetto alla libertà. Anche in questa fase il bambino va sostenuto nello scoprire le proprie passioni, senza pretesa di risultato.

Creatività: La creatività è figlia della libertà e della passione. Se il bambino trova le condizioni per potersi muovere attraverso tutte le fasi precedenti fino al giocare appassionato, sicuramente sarà nella condizione di esprimere la propria creatività. Intesa come la capacità di trovare soluzioni personali nell'affrontare situazioni di gioco.

Gioia: quando attraverso il gioco il bambino sperimenta e vive le sensazioni di cui sopra, sarà in grado di giocare con gioia e grazie a ciò di protrarre il suo giocare senza tempo.

Mellow: Maturo. Prendo in prestito questo termine inglese per definire la fase che segue la gioia di giocare e che si determina quando il bambino passa attraverso le fasi precedenti. Potevo usare il termine italiano Maturità ma, non definisce bene questa fase in quanto non la considero come il risultato di un percorso, quanto piuttosto la sensazione che precede il sentirsi soddisfatti.

Soddisfazione: la sensazione di avere raggiunto un risultato e il rilassamento, il riposo e la sicurezza che prepara il campo a nuovi momenti.

leggero

pur se pesante, facile seppur

COS'E' PER TE IL PIACERE DI GIOCARE?

COS'E' PER TE LA SODDISFAZIONE NELL'ATTIVITA' SPORTIVA?

COS'E' PER TE LA PERCEZIONE?

“le Ginnastiche dolci, l’antiginnastica di Thérèse Bertherat, il Metodo Feldenkrais, la Rieducazione Posturale di Marcel Bienfant, l’integrazione Bodymind di Jack Painter”

serenità, faticoso e piacevole, possibile e impossibile, bianco e nero, avversario e compagno, ecc. ecc. Allenarsi a sentire e percepire nella seduta di allenamento tali sensazioni (visive, tattili, uditive, propriocettive, equilibranti) è il possibile percorso dell’allenatore per diventare maggiormente consapevole del processo didattico.

Come direbbe il Prof. Accame <<Si tratta, insomma, di aggiungere al bagaglio dell’esperienza personale nuove consapevolezze..>>

Nel periodo puberale gli ormoni cominciano a produrre nel ragazzino cambiamenti importanti. Cambiamenti che tendiamo a pensare solamente in riferimento all’aspetto fisico. In realtà succede molto di più. Ora i nostri allievi cominciano a sentire pulsioni sempre più forti riguardo il piacere genitale e non solo. Aumentano la forza e le potenzialità legate ad essa. Aumenta la potenza sessuale e la capacità di provare piacere. Se tenessimo veramente in considerazione quanto accade dai 12/13 ai 16/18 anni dovremmo tutti convenire su quanto sia importante, in questo periodo adolescenziale di forte spinta ormonale, proporre l’attività sportiva nel rispetto di tale spinta. Diventa a parere mio molto importante il sentire del corpo in movimento in funzione del piacere legato alle nuove potenzialità esprimibili. Si va verso un cambiamento

corporeo molto veloce, nel giro di un anno alcuni ragazzi crescono di 10/12 cm e aumentano notevolmente di peso. E’ vero che ciò coincide con un temporaneo regredire a livello coordinativo, ma è altrettanto vero che in questo sentire nuovo e in continuo cambiamento c’è un enorme potenziale da esplorare. In che modo? Continuando a mettere davanti a tutto la percezione del piacere di giocare e fare sport che consente di mantenere elevati livelli di energia. Invece succede che l’allenamento tende a diventare in molti casi un fare qualche cosa riferito alla mente o un qualche altro riferito al solo corpo. Non a caso nelle categorie Giovanissimi e Allievi, e non solo nelle realtà professionistiche, subentra la figura del preparatore atletico. Molto spesso quindi le sedute di allenamento si suddividono in una parte atletica e in una parte tecnico-tattica che tende ad amplificare gli aspetti cognitivi piuttosto che quelli emotivo-percettivi. Corpo e mente ritornano ad essere considerati separatamente e ad essere stimolati separatamente. In questo vedo un errore molto grande e allo stesso tempo un ampio margine di miglioramento. Se manteniamo prioritario l’obiettivo del **piacere di muoversi**, le nostre proposte continueranno ad essere organizzate in funzione dell’obiettivo stesso e quindi non potranno prescindere che

dal **gioco allenante** piuttosto che dall’allenamento della tecnica. L’individuo quindi ancora al centro del progetto educativo e didattico piuttosto che la disciplina sportiva. Cosa può aiutarci a conoscere meglio l’unità corpo-mente in funzione della didattica e delle unità operative da proporre? E’ forse giunto il momento di cominciare a conoscere un po’ di più metodi, modelli e metodologie che danno vita a nuovi significati nel rapporto fra pratica sportiva e conoscenza di sé; *le Ginnastiche dolci, l’antiginnastica di Thérèse Bertherat, il Metodo Feldenkrais, la Rieducazione Posturale di Marcel Bienfant, l’Integrazione Bodymind di Jack Painter possono senza dubbio* *alcuno contribuire ad arricchire la cultura del “corpomente” ed il conseguente panorama delle Scienze Motorie.*

“L’educazione attraverso il movimento è l’educazione dell’essere tutto intero attraverso il proprio corpo” (Borgogni).

Se allenatore e preparatore lavorassero veramente in sinergia allora potremmo parlare di valore aggiunto. Al momento sembra più un dividersi il lavoro che semplifica, facilita, organizza e separa piuttosto che amplificare e unire forze, competenze e capacità.

Fabio Lepri