

DIVERTIRSI MIGLIORANDO

Il gioco? Per i ragazzi è roba seria!

L'importanza dell'aspetto ludico nella pratica sportiva

Spesso, nel mondo degli adulti, il gioco viene visto in un'accezione negativa, perché considerato come un elemento di distrazione dagli impegni seri della vita o, peggio, perché associato a fenomeni di dipendenza come l'azzardo e le scommesse. Per i bambini, invece, esso assume un significato rilevante per il loro benessere e sviluppo. Il bambino gioca per imparare e mentre impara, giocando, si diverte e prova piacevoli sensazioni di benessere che, in un circolo virtuoso, rinforzano la motivazione nel continuare a giocare scoprendo, esplorando, curiosando nelle proprie abilità.

Al tempo stesso, però, per i più piccoli il gioco è anche un'occupazione "seria". Per un bambino, infatti, non c'è alcuna differenza tra il gioco e ciò che un adulto chiama lavoro o impegno, perché giocare rappresenta il suo "lavoro di crescita": attraverso il gioco il bambino scopre la realtà circostante e l'utilità di ciò che lo circonda - sia materiale, sia in termini di relazioni con altre persone -, inizialmente per una propria gratificazione immediata e, successivamente, anche in rapporto alla condivisione con altre persone significative.

In considerazione di ciò, naturalmente, gli adulti di riferimento devono saper garantire ai ragazzi contesti di "gioco" prima ancora che "di sport".

Fondamentali sono il rinforzo positivo e l'organizzazione di allenamenti che prevedano sì esercizi volti all'acquisizione della tecnica, ma attraverso situazioni che siano percepite dai bambini come piacevoli e gratificanti.

La domanda da porre al giovane calciatore, quindi, dovrà essere "ti sei divertito?" piuttosto che "come sei andato?", e questo soprattutto con i bambini più piccoli. In questo modo diventa più semplice anche il rinforzo negativo: l'allenatore ha più facilità nel comunicare con i bambini eventuali loro atteggiamenti scorretti o tecniche da perfezionare, e il genitore condivide meglio con il figlio le emozioni dell'allenamento e della partita. Infine, una precisazione rispetto al calcio professionistico, a partire dal nome stesso dell'organo dirigente che è Federazione Italiana Giuoco Calcio. Una denominazione non casuale, dalla quale emerge l'importanza dell'aspetto ludico anche nel mondo dei professionisti. La letteratura scientifica dimostra



che la persona che sceglie di fare dello sport una professione lo fa in primis perché "gli piace"; e solo in un secondo momento subentrano altre variabili, dalle prospettive economiche al desiderio di visibilità sociale.

Fare qualcosa che ci consenta di divertirci pur "lavorando", aumenta esponenzialmente la motivazione a continuare l'attività e a migliorarla. I calciatori professionisti sanno quanto

sia importante questo aspetto, e sanno anche quanto sia fondamentale che le basi di questo "impianto" interiore vengano introdotte fin dai primi anni di attività, quando il gioco e il divertimento non sono solo elementi aggiuntivi, ma di per sé portanti: il "baricentro" di un equilibrio che dovrà mantenersi per tutto il tempo che la persona vorrà dedicare al gioco del calcio.

Rubrica a cura di



Piazza della Vittoria 11/B
16121 - Genova

Per domande e consigli
Tel. 010541225
Fax. 010541228

redazione@ordinepsicologiliguria.it
www.ordinepsicologi-liguria.it