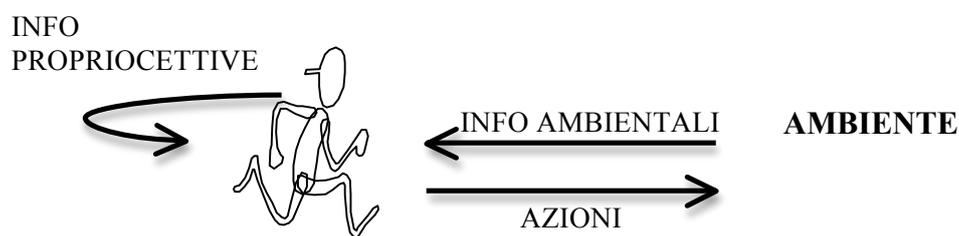


# **UTILIZZO DELLA PSICOCINETICA NELLA SCUOLA PRIMARIA E IN AMBITO SPORTIVO**

Le capacità cognitive richieste per far fronte alle infinite modalità di risoluzione dei problemi motori e di azioni di gioco soprattutto negli sport situazionali sono ormai diventate un punto fondamentale per la prestazione sportiva.

Elementi come velocità di pensiero, selezione rapida delle informazioni e la scelta d'azione sono componenti che se allenate correttamente nell'educazione motoria nelle scuole e nei diversi sport contribuiscono all'aumento delle capacità cognitive.

Tra la persona e l'ambiente avvengono scambi d'informazioni e di azioni che costituiscono tutto ciò che facciamo durante la vita quotidiana.



Come si comprende in forma intuitiva dallo schema ci sono tre tipi d'interazione:

1. INFORMAZIONI AMBIENTALI dall'ambiente verso la persona
2. AZIONI dalla persona verso l'ambiente
3. INFORMAZIONI PROPRIOCETTIVE dalla persona verso la persona (capacità di saper ascoltare il nostro corpo)

Da qui nascono quattro aspetti che ci permettono di gestirci:

1. EMOZIONALE – aspetto che ci muove
2. ETICO – norme, regole a cui ci si deve attenere
3. **COGNITIVO – gestione e scelta delle informazioni**
4. AGIRE

Queste interazioni e aspetti sono presenti anche nei giochi sportivi e nell'articolo verrà preso in riferimento l'aspetto cognitivo che ci permette di selezionare nel modo più corretto le informazioni che provengono dall'ambiente e di mettere in atto l'azione più corretta in riferimento all'informazione ricevuta.

Tutto questo nei giochi sportivi deve essere svolto alla massima velocità per superare l'avversario.

Utilizzando particolari giochi ed esercizi in forma PSICOCINETICA che prevedono l'utilizzo di colori, numeri, lettere si possono allenare le capacità cognitive della persona migliorando l'automatizzazione del pensare prima di svolgere una qualsiasi azione (motoria e non), la velocità di elaborazione delle informazioni provenienti dall'ambiente e la velocità di scelta dell'azione.

Queste forme didattiche agendo su aspetti di velocità e reazione sono molto produttive nell'età tra i 7 e gli 11 anni dove si ottengono i maggiori risultati in queste capacità. Garantiscono inoltre un ottimo transfert interdisciplinare con le altre materie scolastiche dove l'automatizzazione del pensare prima di svolgere una qualsiasi azione sarà funzionale al consolidamento e potenziamento di altre discipline.

Per questo motivo bisognerebbe proporre queste modalità di gioco e di esercizio nella scuola primaria.

I vantaggi sono molteplici e le attività che si possono proporre sono infinite, garantiscono nel bambino un alto livello di motivazione e attenzione che facendolo sentire completamente coinvolto contribuiscono a pieno alla sua crescita.

Di seguito verranno ora indicate alcune proposte di giochi ed esercizi che si possono utilizzare in ambito multisportivo che migliorano anche le capacità tecniche richieste dai singoli sport.

## CASTELLO PSICOCINETICO

### Come?

Viene costruito un quadrato composto da quattro porte di diverso colore utilizzando dei cinesini, all'interno delle porte vengono messi due cerchi (cassaforti), nel quadrato vengono disposti in maniera casuale cinque cerchi.

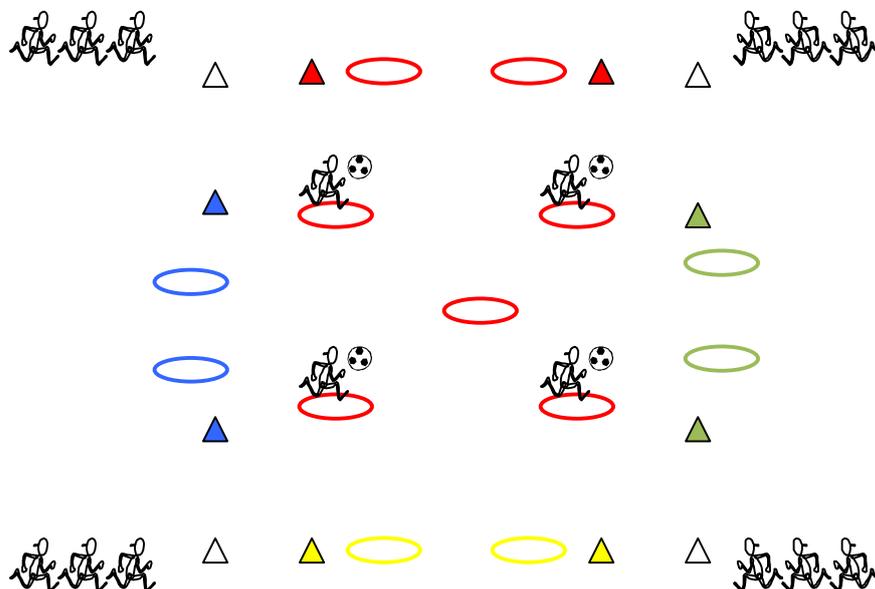
I bambini sono divisi in quattro squadre e al segnale "via" entrano in gioco i primi quattro disponendosi in un cerchio con un pallone in mano.

Al segnale "scambiarsi di posto" si muovono liberamente da un cerchio all'altro facendo degli esercizi individuali con la palla dettati dall'insegnante.

Al colore chiamato i bambini devono portare velocemente il pallone nella cassaforte indicata, i primi due guadagnano un punto per loro e per la propria squadra, lasciano il pallone al primo della propria squadra e ha così inizio una nuova manche.

Cambiare ogni volta i gesti tecnici.

Vince il gioco la squadra che ha fatto più punti!



### Perché?

Sviluppo capacità di reazione, orientamento spaziale, selezione dell'informazione e scelta d'azione in regime di rapidità.

Miglioramento capacità tecniche con la palla.

## Varianti

Palla tra i piedi con vari gesti tecnici di conduzione e di palleggio (calcio), palla tra le mani con vari gesti tecnici di palleggio nel basket o nel volley, uso di mazze da hockey e guida della pallina, palleggi con racchette da tennis o da ping-pong con le rispettive palline.

## 1 VS 1 IN GUIDA PALLA

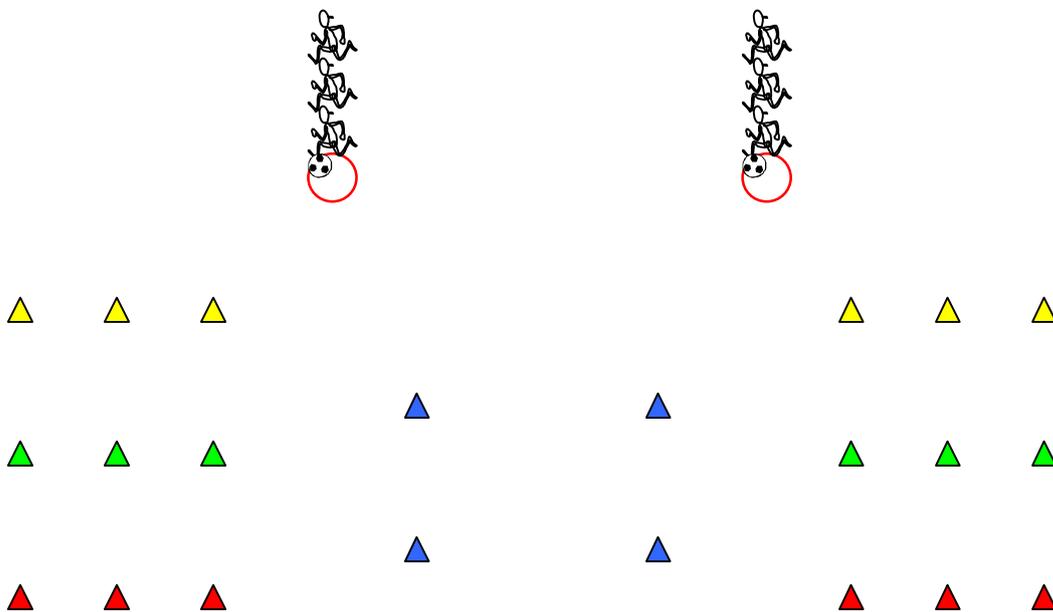
### Come?

I bambini vengono divisi in due squadre con un pallone per squadra, vengono costruiti tre percorsi di colore diverso speculari utilizzando dei cinesini, al centro viene costruito un quadrato.

Al colore chiamato i due giocatori eseguono il percorso portando la palla nel quadrato centrale al termine.

Il primo dei due che esegue il percorso corretto e ferma la palla nel quadrato ottiene un punto per lui e per la propria squadra.

Al termine si mette dietro la fila e inizia una nuova manche.



### Perché?

Sviluppo capacità di reazione, selezione dell'informazione e scelta d'azione in regime di rapidità.

Miglioramento capacità tecniche di guida della palla.

## Varianti

Palla tra i piedi (calcio), palla tra le mani in palleggio (basket), uso di mazze da hockey e guida della pallina.

A due giocatori, il primo parte dal cerchio e il secondo di fronte oltre i percorsi.

Al colore chiamato il primo giocatore passa la palla al secondo che esegue il percorso e porta la palla nel quadrato centrale, al termine cambio delle posizioni (passaggio e ricezione).

## 1 VS 1 PSICOCINETICO

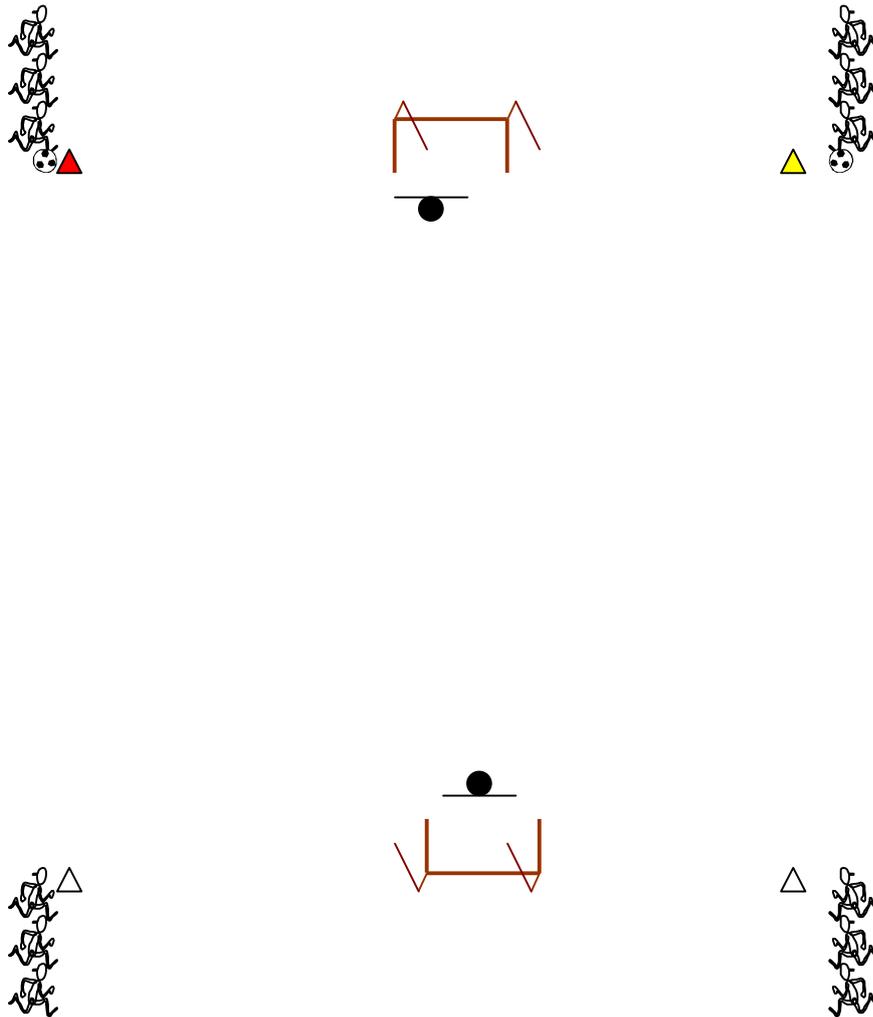
### Come?

I bambini si posizionano sui quattro cinesini, quelli sul cinesino rosso e giallo partono con la palla mentre gli altri senza palla.

Al colore chiamato che può essere rosso o giallo parte il giocatore del colore corrispondente che esegue un 1 vs 1 con l'obiettivo di fare goal nella porta contro il bambino di fronte al colore chiamato.

Ci si sposta palleggiando e si fa goal tirando con le mani (pallamano).

Se il giocatore senza palla riesce a prenderne possesso può fare goal nella porta opposta.



### Perché?

Sviluppo capacità di reazione, selezione dell'informazione in regime di rapidità.

Miglioramento capacità tecniche di 1 vs 1 in fase offensiva e difensiva.

### Varianti

Palla tra i piedi (calcio), uso di mazze da hockey e rispettiva pallina, mettere due canestri al posto delle porte (basket).

## 2 VS 1 PSICOCINETICO

### Come?

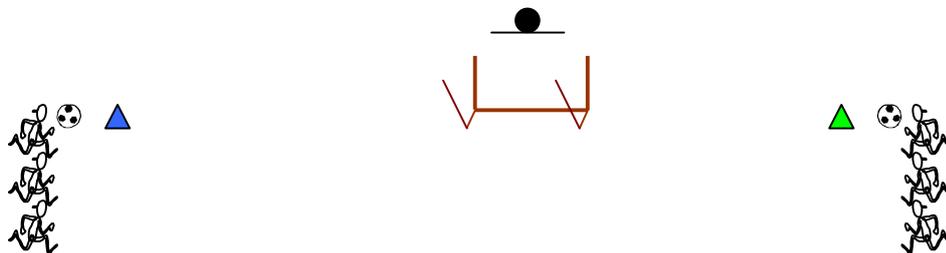
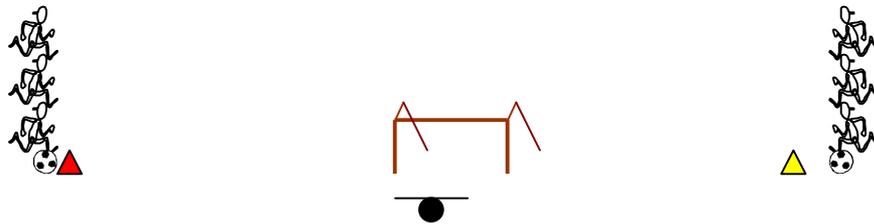
I bambini si posizionano sui quattro cinesini colorati, tutti con un pallone.

Vengono chiamati tre colori.

Il primo colore parte con la palla ed effettua un passaggio al secondo con cui è in squadra contro il terzo (2vs1); i due giocatori in squadra devono fare goal nella porta più lontana rispetto al primo colore chiamato.

Il terzo colore può fare goal nell'altra porta se riesce a prendere il possesso della palla.

Ci si sposta palleggiando e si fa goal tirando con le mani (pallamano).



### Perché?

Sviluppo capacità di reazione, selezione dell'informazione e scelta dell'azione in regime di rapidità.

Miglioramento capacità tecniche di 2 vs 1 in fase offensiva.

Collaborazione in superiorità numerica, difesa in inferiorità numerica.

### Varianti

Palla tra i piedi (calcio), uso di mazze da hockey e rispettiva pallina, mettere due canestri al posto delle porte (basket).

## GARA DEL PASSAGGIO COLORATO

### Come?

I bambini vengono divisi in due squadre (es.: due squadre da quattro giocatori).

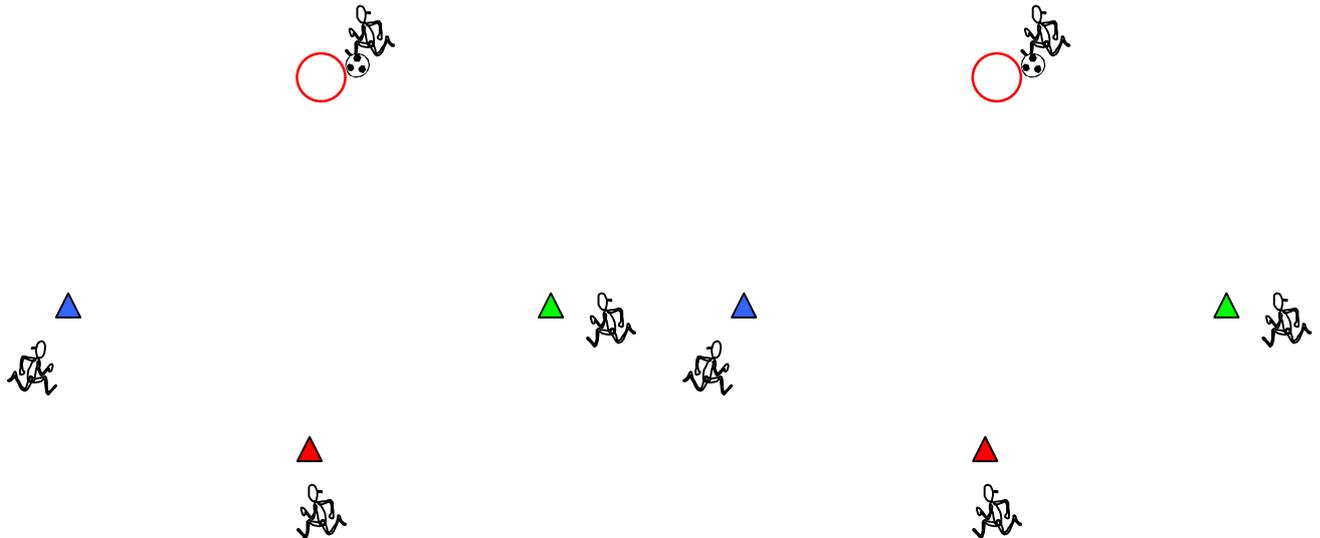
Ogni giocatore si posiziona su un delimitatore di spazio.

Il bambino che parte dal cerchio ha la palla tra le mani.

Al colore chiamato o alla sequenza di colori chiamati la palla deve passare da questi ultimi e ritornare nel cerchio.

La prima squadra che completa correttamente la sequenza ottiene un punto.

Cambiare le posizioni dopo qualche manche.



### Perché?

Sviluppo capacità di reazione, selezione dell'informazione e scelta dell'azione in regime di rapidità.

Miglioramento capacità tecniche di trasmissione della palla.

Collaborazione.

### Varianti

Palla tra i piedi (calcio), uso di mazze da hockey e rispettiva pallina.

Al colore o ai colori chiamati si trasmette palla e si prende il posto del colore successivo, l'ultimo guida la palla nel cerchio palleggiando.

## OSSERVAZIONI

Questi sono solo esempi di giochi ed esercitazioni che si possono realizzare utilizzando dei colori.

Al posto di questi ultimi si possono usare anche dei numeri chiamandoli con operazioni matematiche da eseguire in condizione di rapidità (transfert interdisciplinare con la matematica).

Altri attività possono essere create con queste modalità che aumentano la motivazione del bambino e velocizzano i suoi processi cognitivi.

*Jacopo Ravasi*

Dottore in Scienze Motorie e dello sport

Insegnante di Educazione Motoria nella scuola primaria

Istruttore Giovani Calciatori

Preparatore Atletico settore giovanile professionistico AC MONZA 1912

E-Mail: [jacopo.ravasi@hotmail.it](mailto:jacopo.ravasi@hotmail.it)

