

Giochi di lotta: Regole chiare sin dall'inizio

Lottare e accapigliarsi con correttezza e lealtà permette ai bambini di soddisfare al meglio il loro bisogno di muoversi. Inoltre li aiuta a sviluppare la loro fisicità, nonché a sperimentare delle emozioni imparando ad affrontarle.

In ogni scuola, all'ora della ricreazione, si osservano ragazzini vocianti che si rincorrono e s'azzuffano. I bambini e i giovani sentono il bisogno di misurarsi con gli altri, anche fisicamente. Ma come si possono preparare i bambini a fare la lotta e come fare a introdurla nelle lezioni di educazione fisica senza che la cosa degeneri? Non si tratta tanto di focalizzare l'attenzione sulle tecniche specifiche agli sport da combattimento quanto piuttosto di sottolinearne l'aspetto ludico.



Cortesìa e rispetto

Vivendo e elaborando successi e insuccessi i bambini sanno gestire meglio la frustrazione. Imparando e rispettando regole e rituali, inoltre, migliorano l'autocontrollo. Senza contare che i duelli stimolano anche la condizione e la coordinazione. Assumere un atteggiamento rispettoso e corretto nei confronti dell'avversario rappresenta il valore fondamentale dei giochi basati sulla lotta.

Il successo è garantito solo se anche nei giochi più piccoli s'instaurano regole chiare e se gli allievi si assumono la responsabilità di rispettare tali regole. Lotta e correttezza vanno di pari passo, arricchiscono la nostra cultura sportiva e incoraggiano la tolleranza reciproca. Le regole sono introdotte progressivamente: le più importanti subito e le altre, se necessario, in seguito. In questo modo i progressi a livello di apprendimento e il passaggio agli sport da combattimento diventano più tangibili. Ma attenzione: prima di sperimentare la lotta in piedi, occorre imparare a cadere senza farsi male.



L'esempio delle arti marziali asiatiche

La filosofia delle arti marziali orientali dimostra chiaramente che la lotta e la lealtà sono strettamente correlate. Nella lotta basata su regole e rituali si può esercitare il fairplay e sperimentare il fascino del combattimento senza temere per la propria incolumità e per quella altrui.

Oltre a sviluppare una buona consapevolezza di sé e del proprio corpo, il combattimento si basa anche sulla comunicazione non verbale che consente a ragazzi della stessa età di confrontarsi con gli altri e con sé stessi.

Gli sport da combattimento estremorientali arricchiscono la sensibilità sportiva europea conferendole una nuova dimensione. Lottare lealmente rappresenta una sfida sia per i monitori di società sportive sia per gli insegnanti a scuola.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: mobilepraxis 2/1999: Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO