

I rituali nello sport per i bambini: Breve analisi

I rituali sono azioni che vengono svolte sempre nella stessa sequenza e introdotte nella stessa fase della lezione, ciò che permette di trasformarli in una sorta di punto di riferimento. Il loro significato simbolico è compreso facilmente e rapidamente dai bambini, che hanno bisogno di eseguirne come pure di crearne di propri per rafforzare la fiducia e la sicurezza. I rituali, inoltre, stimolano la concentrazione.

Durante la vostra infanzia svolgevate spesso un rituale che ancora oggi vi capita di riprodurre? Prima di una partita avevate delle abitudini particolari? Indossavate una determinata tenuta sportiva quando si trattava di conquistare punti o di ottenere una vittoria importante? I rituali si presentano spesso nello sport. Gli sportivi professionisti li mostrano e i bambini li imitano, come ad esempio il movimento di gambe di Cristiano Ronaldo prima di tirare un calcio di punizione, o l'entrata sul campo dapprima con una specifica parte del corpo, oppure ascoltare un determinato brano musicale prima dell'inizio di una competizione.



Gesti, espressioni, sequenze... sono molte le cose che vengono ritualizzate nello sport. Ma nello sport di prestazione, purtroppo, esistono anche rituali che non hanno nulla di esemplare. Basti pensare ai giocatori che sputano per terra e considerano questo gesto un rituale ripetendolo dunque costantemente costantemente in determinate situazioni. Morale della favola: ci sono rituali superflui e altri invece utili, che aiutano a infondere struttura, organizzazione o ritmo individuale durante la pratica di un'attività sportiva.

Un aiuto per strutturare

Oltre a questi rituali individuali, a cui ognuno attribuisce un'importanza diversa, ne esistono altri che si prestano molto bene per essere riprodotti all'interno di gruppi o squadre. Queste forme possono essere utilizzate da monitori o insegnanti di educazione fisica per strutturare le lezioni o le sedute di allenamento, perché consentono di semplificare le transizioni e di risparmiare tempo e poterne così dedicare maggiormente al movimento.

A volte, i bambini incontrano delle difficoltà a orientarsi in palestra o nelle infrastrutture sportive esterne, a causa di rumori o suoni provenienti da più parti. I rituali aiutano i bambini a orientarsi, a ritrovare la calma e a concentrarsi sulle indicazioni fornite dal docente e sulle attività da svolgere. Inoltre, rafforzano la fiducia, la sicurezza e la trasparenza durante la lezione.

Ma i rituali favoriscono anche gli aspetti sociali in seno a un gruppo. Il rituale di gruppo per eccellenza è sicuramente la danza haka dei maori, eseguita prima di ogni incontro di rugby dalla squadra nazionale neozelandese, gli All Black.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO