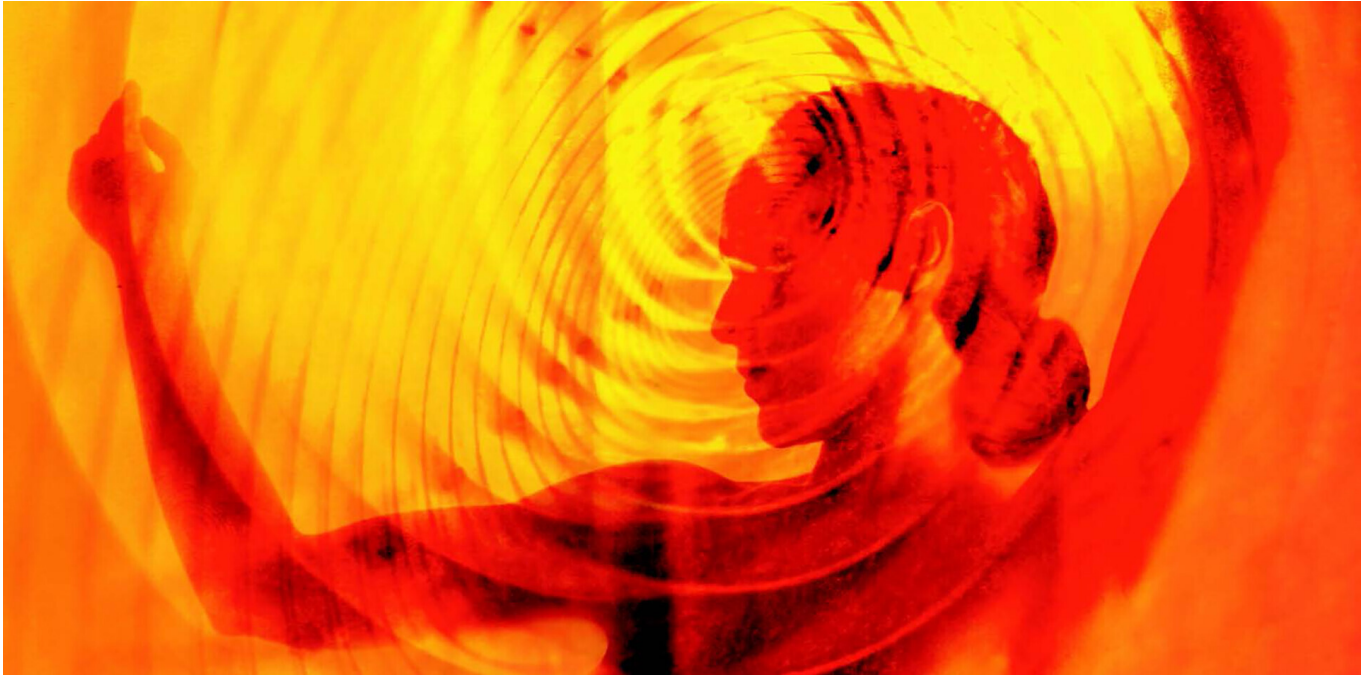


Concentrazione: Controllare i pensieri e liberare energia

Con i bambini e i giovani è spesso difficile svolgere degli esercizi di concentrazione. Questo mini dossier propone degli esercizi facili e fornisce consigli preziosi su come aumentare la concentrazione.



Concentrazione significa anche controllare il contenuto dei propri pensieri. Gli adulti possono riuscire a farlo esercitandosi un po' in relativamente poco tempo. E anche se all'inizio è difficile rimanere un minuto senza pensare a niente, prima o poi ognuno di noi è in grado di farlo grazie a degli esercizi mirati di concentrazione.

Nei bambini, lo sforzo dovuto alla concentrazione è facilmente riconoscibile perché tendono ad aggrottare le sopracciglia e guardano fisso in una certa direzione. Si tratta di un tipo di concentrazione che si ottiene riducendo l'attenzione nello spazio e nel tempo, fissandosi su un'immagine, un movimento o sul proprio respiro.

Coinvolgere i giovani

La lezione di educazione fisica è il momento adatto per lavorare con rappresentazioni mentali. Non possiamo limitarci a chiedere ai ragazzi di concentrarsi, ma dobbiamo sfruttare la loro immaginazione per introdurre esercizi di coordinazione adatti allo scopo che ci proponiamo.

Favole e storie illustrate sono particolarmente adatte ad attirare l'attenzione dei bambini, ma in generale un po' tutto ciò che può essere toccato, guardato, annusato, sentito o percepito sostiene il processo di concentrazione e quindi di apprendimento (v. riquadro). Se il docente di educazione fisica vuole concentrare l'attenzione sul corpo, un valido ausilio è la descrizione di funzione e posizione di muscoli, ossa e organi.

Le metafore per i sensi

- Guardare immagini: «La mia testa si libra in alto», oppure «La mia testa vola via come un palloncino.»
- Percepire: «Sento che qualcuno mi massaggia la schiena con le mani dall'alto in basso», oppure «sento un piacevole soffio di vento sulla mia scapola.»
- Sentire: «Sento l'acqua che mi scorre sulla schiena gocciolare a terra.»
- Gustare: «Sono in piedi su uno scoglio e sento sulla lingua il sapore del vento salmastro.»
- Odorare: «Mi sento immerso in un piacevole profumo di rose.»

Molto più impegnativo risulta il lavoro con giovani nella fase della pubertà, che spesso trovano noiosi gli esercizi di concentrazione e di rilassamento. In questo caso è decisivo coinvolgerli nella scelta degli esercizi. Si possono utilizzare anche esercizi che richiamano l'idea della gara, in quanto la sfida risulta più motivante della semplice scoperta di sensazioni nuove.

Gli esercizi presentati in questo mini dossier sono tutti formulati per rispondere alle aspettative degli insegnanti e vanno considerati come delle proposte la cui esecuzione può essere accompagnata da parole. Naturalmente il docente deve adattare la scelta dei termini da usare ai suoi allievi e variare gli esercizi in modo tale che corrispondano alle predisposizioni della classe.

Esercizi

- [Coordinazione](#)
- [Immaginazione](#)
- [Esercizi di respirazione](#)
- [Sciogliere le tensioni](#)
- [Pratica quotidiana](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO