Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 10

Artikel: Movimento, gioco e sport con gruppi marginali

Autor: Weiss, Ursula / Lehmann, Anton / Witschi, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000017

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Movimento, gioco e sport con gruppi marginali

Introduzione

di Ursula Weiss

I gruppi marginali sono minorità giudicate prevalentemente in modo negativo. La cosiddetta società «normale» reagisce nei confronti di questi gruppi con sentimenti di pietà, rifiuto o indifferenza.
Gli individui appartenenti a gruppi marginali sono limitati nel loro sviluppo personale e sociale. Le ragioni di questa mancanza possono essere ricercate in fattori innati o acquisiti fisici o psicosociali. Alcuni esempi:

- *un ragazzo cieco necessita di un apprendimento «speciale» per potersi adattare alla società normale senza commettere errori.*
- *un individuo con problemi motori troppo facilmente viene qualificato come un handicappato mentale, non vien preso sul serio e sottovalutato intellettualmente.*
- *se un malato mentale si comporta in modo appariscente, egli viene giudicato dai propri compagni come un ribelle, un pigro o un malintenzionato.*

Per quel che concerne l'apprendimento e la concezione del tempo libero, queste persone hanno le stesse necessità come il resto della popolazione. Anche gli handicappati mentali possono e devono svolgere regolarmente un allenamento di condizione fisica per la propria salute; così come i carcerati, i quali desiderano dimenticare i loro problemi quotidiani con il gioco. Purtroppo la loro particolarità preclude loro la possibilità di praticare attività sportive «normali» limitando il loro raggio d'azione nei gruppi marginali.
Vi sono attività fisiche dove una collaborazione risulta assai difficile; ad esempio, i grandi giochi per gli handicappati fisici. In questo caso risulta utile formare gruppi di interesse e di capacità. Al contrario si può facilmente immaginare un allenamento di nuoto con handicappati fisici e in un gioco per ciechi (palla-campanello) possono partecipare contemporaneamente i vedenti a condizione di portare un paio di occhiali scuri.
In questo caso, il presupposto essenziale è la disponibilità del monitore e allenatore nel prendere in considerazione la particolarità del «partecipante marginale» e di prendere gli accorgimenti metodici e didattici azzeccati.
La Federazione svizzera invalidi sportivi, la Federazione svizzera degli invalidi e la fondazione svizzera dei paraplegici offrono ai loro associati (handicappati mentali o fisici) svariate possibilità per praticare sport all'interno di gruppi. Gli handicappati più giovani hanno la possibilità di praticare sport nelle società sportive o in gruppi G + S, mentre gli handicappati più anziani trovano la disponibilità dei gruppi di sport per la terza età.
Il movimento, il gioco e lo sport sono contenuti di un campo d'azione più vasto, nel quale l'individuo si confronta con altri effettuando dell'attività fisica. Questa componente trova da sempre un grande spazio nell'ambito della pedagogia e viene da parecchi anni sfruttata nella terapia con la denominazione di «lavoro fisico».
In uno spazio più vasto fra tensione e rilassamento si cerca con una giustificazione analitica e terapeutica di rendere sensibile il paziente sul valore del proprio corpo in relazione ai suoi sentimenti, rappresentazioni e fantasie, mentre il terapeuta crea situazioni, nelle quali si possono imparare, esperimentare e variare modi di comportamento fissati. All'inizio, il confronto con le varie possibilità nell'ambito del «movimento, gioco e sport con gruppi marginali» risulta per molti assai difficile, artificiale e persino rivoltante. Se riesco a superare le barriere, determinate dalle mie rappresentazioni di sano e malato, normale e non normale, riesco a sfruttare a dovere il variato spettro di compiti che riescono a stimoare le mie capacità in fatto di flessibilità e creatività. Questo rappresenta una possibilità unica di apprendimento.
Se prolungo il mio soggiorno con i partecipanti, le particolarità di partenza scivolano in secondo piano — la gamba amputata, il sorriso rovinato, il comportamento aggressivo — e io mi comporto come una semplice persona nei confronti di altri individui, che io incontro nel movimento, nel gioco e nello sport.
Gli articoli seguenti vogliono sottolineare la presenza di questi gruppi marginali psicosociali-persone non handicappate fisicamente e mentalmente — per stimolare i lettori ad ingaggiarsi in settori poco conosciuti esperimentando nuovi sistemi metodici e didattici.

Gli autori:

Ursula Weiss, dott. med., ha di recente assunto la direzione interinale dell'Istituto di ricerche della SFGS. In campo della medicina ha lavorato, in teoria e pratica, in diversi settori, introducendosi sempre in nuove specializzazioni. Da ultimo ha seguito la formazione come terapeuta tramite danza ed espressione... Oltre all'impegno alla SFGS, Ursula Weiss è medico del centro di riabilitazione per tossicodipendenti Aebi-Hus di Evilard.

Anton Lehmann, lic. rer. pol. (scienze sociali) e allenatore CNSE II; è capodisciplina tennistavolo G + S. Inoltre, alla SFGS e a tempo parziale, si occupa di sport con gruppi particolari. Alla Aebi-Hus lavora come terapista sportivo.

Possibilità di formazione e perfezionamento in Svizzera

Sport invalidi

- *Federazione svizzera invalidi sportivi*
  Birmendsdorfstrasse 169
  8003 Zurigo, telefono 01 463 22 22

- *Associazione svizzera paraplegici*
  Settore carrozzine
  Signor André Deville
  Langsägestrasse 2
  6010 Kriens, telefono 041 42 11 08

- *Associazione gruppi sportivi della Federazione svizzera degli invalidi*
  Svizzera tedesca: Alfred Pfister, Unterholz 10
  4708 Wangen a.A., telefono 065 71 11 38
  Svizzera romanda: Tino Jaggi, le Quart 45,
  2607 Crtébert, telefono 032 97 27 41

Giornate macoliniane di perfezionamento per terapisti sportivi

- *Scuola federale di ginnastica e sport*
  (U. Weiss o A. Lehmann)
  2532 Macolin

Corsi di perfezionamento G + S per sport con invalidi

- *Scuola federale di ginnastica e sport*
  (G. Witschi o U. Weiss)
  2532 Macolin

Terapia tramite danza ed espressione

- *chiedere gli indirizzi a U. Weiss*
  SFGS
  2532 Macolin

Psicomotorica, pedagogica speciale

- *Heilpädagogisches Seminar*
  Kantonsschulstrasse 1
  8001 Zurigo

- *Ecole de Pyschomotricit*
  Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education de l'Université de Genève
  rue Ecole de Médicine 20
  1205 Ginevra

Movimento, gioco e sport nella terapia

Rapporto sulle giornate di perfezionamento di Macolin del 1987 e 1988

di Ursula Weiss, Anton Lehmann

Parallelamente ad altre manifestazioni nella Repubblica federale tedesca, la Scuola dello sport di Macolin ha organizzato, nell'ambito della disciplina «Sport con gruppi marginali», nel settembre del 1987 e 1988, un seminario di perfezionamento dal tema «Movimento, gioco e sport nella terapia, nella riabilitazione e nel tempo libero». Questi appuntamenti erano rivolti alle collaboratrici e ai collaboratori di centri di terapia stazionari della Svizzera tedesca (soprattutto nell'ambito della tossicodipendenza): comunità di soggiorno, centri di riabilitazione, centri di disintossicazione e cliniche private. A questi corsi, organizzati dal lunedì sera al venerdì, parteciparono dai 20 ai 24 uomini e donne. La responsabilità dell'insegnamento fu presa in parte dal capo corso, in parte da insegnanti esterni.

L'obiettivo era duplice: da un lato l'informazione, l'apprendimento di nuove esperienze, dall'altro lo scambio di esperienze dal proprio ambito di lavoro.

Visto che le proprie esperienze vissute determinano il metodo seguito, ci siamo prefissati di offrire nella pratica contenuti da applicare direttamente: i partecipanti hanno potuto eseguire varie forme di movimento, gioco e di sport. I partecipanti conoscevano per esperienza professionale i presupposti di lavoro con i pazienti; al contrario, i più ignoravano la moltitudine di possibilità per utilizzare il movimento nell'ambito del tempo libero e nella terapia. Il programma presentava diversi temi: «Imparare e giocare», «Allenare» e «esperienza corporea e motoria».

Imparare e giocare

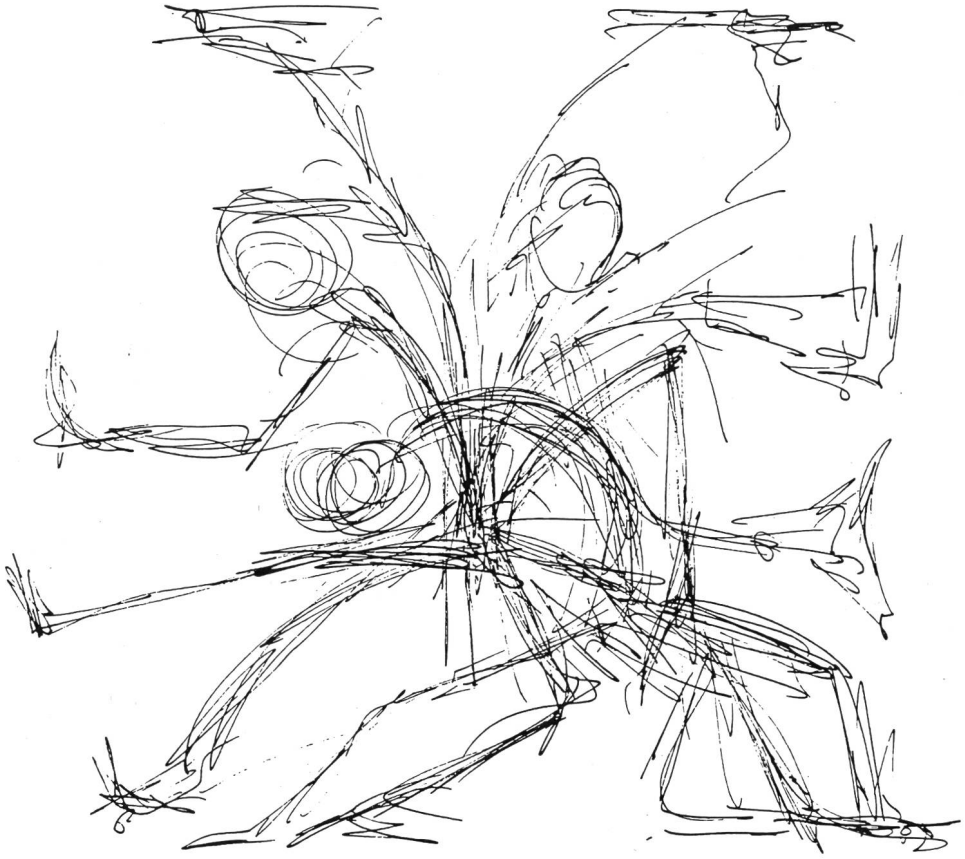
- giochi di squadra con la palla, giochi di rinvio (tennis,...)
- giochi nell'acqua, nuoto, tuffi e immersione
- giardino di attrezzi
- corsa di orientamento

Allenare

- allenamento di resistenza aerobica e di forza, stretching
- capacità coordinative
- movimento con musica, test-fitness e forme sportive preliminari

Esperienza corporea e motoria

- rilassamento e differenziazione della percezione
- elementi della terapia di ballo e di espressione



In questi corsi abbiamo avuto solamente la possibilità di accennare questi temi, visto che era nostra intenzione indicare dapprima tutto lo spettro degli elementi, per poi in seguito passare ad un approfondimento dei vari aspetti. Gli elementi teorici sono stati presentati prevalentemente sotto forma di lavori pratici.
Lo sport con tossicodipendenti o con gruppi marginali psicosociali non si differenzia dallo sport in generale. La particolarità si riscontra nella scelta delle varie attività e nel processo metodico-didattico. *In questo caso dominano criteri psicosociali:* motivazione, rapporto con la vittoria e sconfitta, cooperazione, resistenza con condizioni esterne difficili, giudizio realistico del rischio e della propria capacità di prestazione. Per rielaborare tutti questi elementi bisogna impiegare molto tempo. I partecipanti hanno espresso il desiderio di prolungare questi corsi, per approfondire ed estendere la tematica.

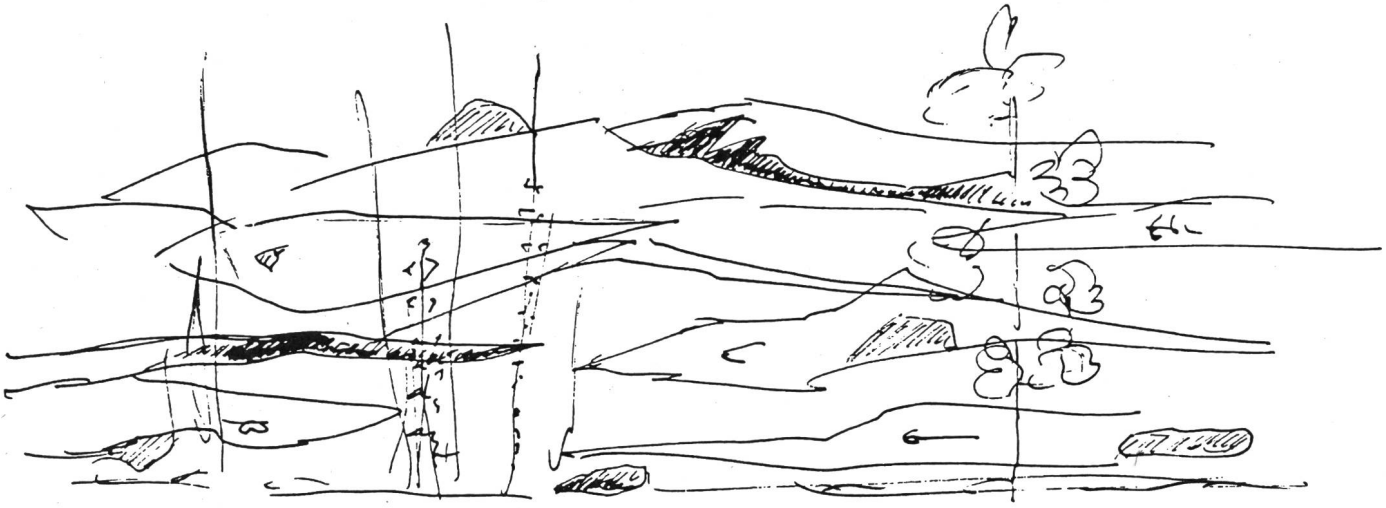
Le *informazioni di ritorno dalla pratica* sono incoraggianti e mostrano, che lo svolgimento dei corsi stimola il lavoro con i pazienti. Nei piccoli centri, collaboratori con poche conoscenze di base devono occuparsi del settore sport e nelle grandi cliniche il movimento, lo sport e il gioco hanno poco spazio come possibilità di terapia psicosociale. Questi corsi sono per loro di grande aiuto. Lo sport, inteso come azione attiva in un gruppo, può colmare una lacuna in vista di una reintegrazione nella cosiddetta società normale fino al momento in cui il consumo di alcool dopo l'allenamento non diventa una condizione per l'appartenenza ad un gruppo. Dopo l'esperienza positiva dei corsi del 1987 e 1988, abbiamo previsto di organizzare un altro corso alla fine di maggio dell'anno prossimo.

Sport con invalidi

Rapporto sul corso di perfezionamento per monitori G + S
(Macolin 8 – 10.7.1988)

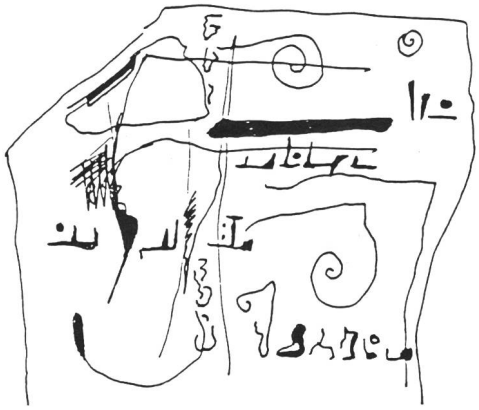
di Gerhard Witschi

Chiaro obiettivo del nuovo corso di perfezionamento «Sport con invalidi» era di fornire la possibilità ai monitori G + S interessati di tastare il terreno della pratica di sport con invalidi. Volevano sapere cosa significasse inserire invalidi nei loro corsi di disciplina sportiva.
La breve durata del corso ha permesso unicamente primi contatti e informazioni. Chi desidera seguire una formazione quale monitore di sport per invalidi deve investire parecchio tempo e



frequentare i corsi delle organizzazioni specializzate in materia (vedi riquadro).
L'idea di base del corso era costituita dal vivere lo sport insieme con invalidi, cercando di definire possibilità e limiti in questa attività; e ciò sotto la direzione di persone esperte in materia e con la collaborazione attiva di invalidi sportivi.
I 18 partecipanti hanno elaborato — alternandosi in quattro mezze giornate in tre gruppi — il tema sport nei seguenti fruppi d'invalidità:
- disturbi sensitivi
- disturbi mentali
- menomazioni fisiche (senza carrozzine)
- invalidi in carrozzina

Quale complemento al corso c'è stato l'impegno pratico alla 27. giornata sportiva svizzera degli invalidi. Ogni gruppo è stato assistito per tutta la durata del corso da un maestro di sport/esperto G + S. Per l'introduzione ai diversi tipi d'invalidità, la Federazione svizzera degli invalidi sportivi ha messo a disposizione degli specialisti, assistiti a loro volta da invalidi sportivi. Questi ultimi non fungevano solo da partner nell'attività sportiva in comune, bensì hanno attivamente collaborato nell'insegnamento teorico esponendo le loro esperienze.
Informazioni sulle istituzioni e possibilità di formazione nello sport per invalidi, oltre alla consegna di una chiara documentazione, hanno completato il lavoro di corso.



Le osservazioni dei partecipanti, formulate al momento della valutazione del corso, permettono di affermare:
- corso orientato verso l'avvenimento vissuto
- impressionati da «così tanta invalidità»
- poco tempo per incamerare/elaborare tutto il nuovo
- grande impegno di partecipanti e direzione
- concetto di corso buono e ricco di contenuti
- particolarmente positivo: lavoro in piccoli gruppi/collegamento fra pratica e teoria
- 1/3 dei partecipanti intende frequentare un corso per monitori di sport per invalidi
- desiderato lo svolgimento di ulteriori corsi del genere (anche d'inverno).

Nell'ottica della direzione, questo corso sperimentale è perfettamente riuscito.
Al corso era presente Jakob Furrer, segretario centrale della Federazione svizzera invalidi sportivi. In una lettera ala direzione della Scuola federale di ginnastica e sport conferma la buona impressione avuta e invita i collaboratori della sua federazione a operare in favore di ulteriori corsi del genere.
I responsabili di Gioventù + Sport hanno già tratto le prime conseguenze dalla buona riuscita del corso inserendo ulteriori due corsi di perfezionamento G + S «Sport con invalidi» nel piano del corso per il 1989:
- 23-26.9.1989 per discipline sportive invernali (senza sci-escursionismo)
- 6-9.7.1989 per discipline sportive estive e di palestra (senza alpinismo e sport di combattimento)

S'inaugura in questo modo un nuovo capitolo nella cooperazione di Gioventù + Sport nello sport degli invalidi.

Un'ora di sport per tossicodipendenti

di Anton Lehmann

Giovedì pomeriggio verso l'una: appena giungo alla Aebi-Hus, eccomi preso d'assalto con veemenza da Bruno e Walter. Le loro domande in merito al programma sportivo della giornata si rivelano non essere tali. Senza mezzi termini, mi propongono chiaro e tondo: oggi è Unihoc (hockey in palestra), «altrimenti te la diamo noi...»! Ciò significa che dovrò vedermela con ritrosia o addirittura resistenza passiva in palestra.
Naturalmente non ho nulla contro l'Unihoc. Però mi dà fastidio quanto mi propongono, e cioè: all'inizio della lezione formare le squadre e poi, senza sprecar tempo per il riscaldamento e la messa in moto, via a bastonare la pallina secondo la formula «tutto in un baleno» e poi subito lavorar di gomito. Regole e direttori di gioco sono per loro fastidiosi accessori dei quali si può benissimo farne a meno.

Direttore di gioco – Arbitro?

Il «direttore di gioco» cooperativo mira, con i suoi interventi, in direzione dell'autonomia/responsabilità del giocatore. Tramite situazioni «costrittive» (regole/rituale) tende a un comportamento «desiderato». Si tiene piuttosto in disparte e osserva, propone modifiche alle regole, accetta proposte; non di rado partecipa attivamente al gioco.
Diversamente il direttore di gioco «ortodosso»: intervenendo dall'esterno, il più delle volte quale arbitro autoritario, segue una catena d'azioni che, quale punizione progressiva, porta dalla spiegazione (regolamento, idea di Fairplay) alla punizione (tiro libero, tiro di rigore), all'ammonimento (2 minuti in panchina) fino alle sanzioni più dure (espulsione, allontanamento dal campo).
Le due forme d'intervento esistono realmente: nello sport con juniori applico lo stile «cooperativo, che mi si addice maggiormente... quando però partecipiamo a gare «ufficiali» (per esempio tornei con altri centri di riabilitazione, tornei-divertimento ecc.) dobbiamo pure adeguarci a un direttore di gioco ortodosso.

Che in seguito diventi un duro e virile combattimento con molto contatto fisico e alto rischio di ferite, questo lo so dall'esperienza. E guai a chi non si comporta nello stesso modo; arrischia d'essere bollato di «pappamolla»; chi perde al «gioco» è presto frustrato — o getta la spugna e abbandona o gioca ancora con una «tacca» in più d'aggressività. Già le sento le reciproche accuse di totale incapacità al gioco! Dal gioco serio al gioco serissimo il passo è breve.

Come risolvere conflitti?

a) Rinunciamo il più possibile a lunghi regolamenti verbali di conflitti durante l'ora di sport. In primo piano ci dev'essere sport/movimento. Il più delle volte acute tensioni/litigi si risolvono con un rituale di riconciliazione (stretta di mano con l'avversario; aiutarsi reciprocamente a rimettersi in piedi) o con una breve pausa di recupero.
b) Svogliatezza nei riguardi di contenuti e metodi come pure sentimenti d'odio nei confronti di altri membri del gruppo (o del monitore) vengono scandagliati, alla ricerca di cause e conseguenze, con lavoro terapeutico di gruppo. Queste sedute sono parte integrante del piano settimanale. Scopo: scoprire nuove possibilità comportamentali costruttive e, se possibile, provarle nel gioco/sport.
c) Una violenta esplosione di potenziale conflittuale ammassato/irrisolto richiede talvolta interventi di crisi. La sera stessa ha luogo un tentativo di soluzione del conflitto sotto forma di seduta di gruppo ad hoc.

Per queste e altre ragioni, la proposta Unihoc per davvero non m'entusiasma. Mi preparo piuttosto a una prova di forza con la sempre più chiassosa Lobby dell'Unihoc. «Alle 19 m'incontro con il capitano del corso, Daniel, per preparare la serata sportiva», tento così di tenere a bada i due.

Preparazione/valutazione

Il capitano di corso, uomo di collegamento fra il gruppo e il monitore, raccoglie le proposte tematiche dei giovani. Un compito tutt'altro che semplice, tenuto conto della diversità dei singoli interessi. Una normale serata sportiva si svolge come segue: un'ora prima dell'inizio, alle 19, m'incontro con il capitano per la pianificazione orale e scritta; in seguito trasferta a Macolin; sport dalle 20 alle 21.30; poi rientro alla Aebi-Hus e breve valutazione con il capitano, in pari tempo epilogo in comune (colloquio sciolto) in cucina bevendo tè o cioccolata. Alle 22.30 riposo per (quasi) tutti, c'è ancora rapporto serale di servizio: due del gruppo discutono e verbalizzano con me e un altro collaboratore gli avvenimenti più importanti della serata...

Ore 19 colloquio preliminare sul programma: nel frattempo anche Daniel è stato contagiato dalla febbre dell'Unihoc. Discutiamo quindi sul senso, scopo e valore di sport e gioco — naturalmente ponendo maggior accento sul mio punto di vista.

Sport giovanile = sport per terapo-principianti

Nei primi tre mesi, i terapo-principianti — chiamati juniori — devono partecipare due volte alla settimana allo sport in comune (sport + giochi e nuoto). Per meglio conoscersi a vicenda, organizzo, insieme con il capitano — lui pure juniore — un'intervista sportiva con ognuno di loro. Voglio sentire qualcosa in merito alla sua attività sportiva (in particolare sport scolastico, sport in società e nel tempo libero) cercando di scoprire i suoi interessi del momento. Raccontiamo al novizio cosa faremo insieme durante l'ora di sport, quali sono le nostre aspettative e auguriamo un buon inizio nella vita all'Aebi-Hus...

Risulta per me oltremodo importante coinvolgere tutti nello sport — donne e uomini, talenti e meno dotati, entusiasti e apatici. Partecipazione ben dosata a un'ora di sport giocato e strutturato in modo polivalente. Giocare, esercitare, allenare all'insegna di
una volta sudare
una volta ridere
una volta imparare qualcosa
Come misurare in questi casi il successo? Naturalmente non unilateralmente con le prestazioni agonistiche fornite. Quando dopo 5 o 10 anni d'astinenza sportiva nell'ex-tossicodipendente riaffiora la voglia di movimento sportivo, quando lui o lei, giovedì dopo giovedì, si rallegra dell'ora sportiva in comune, allora si può parlare di risultati sensazionali, addirittura di indizi di successo...
Per questa sera, per esempio, ci accordiamo finalmente su un programma suddiviso in esercizi giocati per il miglioramento della capacità di orientamento spaziale e in una partita di Unihoc (inclusi gli esercizi di preparazione). Volenti o nolenti, Bruno e Walter parteciperanno alla prima parte, dato che il loro sport preferito non è stato radiato dal programma, ma dovranno accettare un paio di regole e rituali, allo scopo di delimitare chiaramente i confini del comportamento troppo impetuoso. Vogliamo il Fairplay nello sport!

Comportamento del monitore: Modello? Modello!

Da un canto c'è il monitore impegnato, che con mano sicura guida l'attività sportiva (su tutto l'arco della lezione) attraverso tutte le situazioni di crisi; dall'altro c'è il monitore irritato e stressato che considera una minaccia personale ogni errore del giocatore e reagisce velocemente con azioni repressive. Ambedue i monitori sono modelli. Modello e caricatura. In pratica non esiste né il monitore totalmente impegnato né quello totalmente stressato. Le qualità richieste sono autenticità e disponibilità, e altro ancora... Decisivo è il mio comportamento: come mi comporto quando uno juniore non vuol partecipare, quando abbandona durante la lezione o rifiuta parziali attività e con il suo comportamento influisce sugli altri? Riesco, dopo un brusco litigio, a incontrarlo apertamente? Serbo rancore? Prendo seriamente le sue caratteristiche?
Sia detto ancora una volta: il mio comportamento in qualità di monitore di un gruppo sportivo di tossicodipendenti ha sempre carattere di modello. Nel caso che il mio comportamento in qualità di monitore di un gruppo sportivo di tossicodipendenti ha sempre carattere di modello. Nel caso che il mio comportamento sia lacunoso nella sua parte positiva, allora opero appunto quale modello negativo.

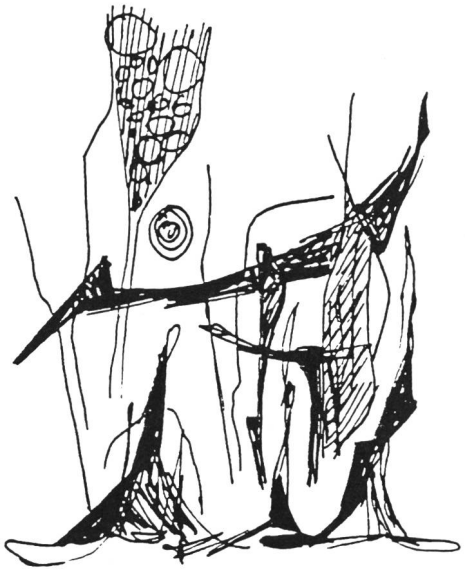
L'allenamento della resistenza nell'Aebi-Hus

di Anton Lehmann

Correre

All'inizio del periodo di terapia stazionaria che dura 2 anni, nei corsi obbligatori di sport + gioco e di nuoto, diamo molta importanza al miglioramento della condizione fisica e in modo particolare della capacità di resistenza aerobica. Fin dalla notte dei tempi, la corsa rappresenta la disciplina sportiva per eccellenza.
La realizzazione di una buona condizione fisica, la quale si combina con un miglioramento dello stato psichico, crea importanti basi di successo: essa funge da stimolo per continuare e questo non solamente nell'ambito dello sport. La maggior parte dei partecipanti associa questi tentativi di miglioramento della resistenza con delle esperienze di gioia e non con degli esperimenti penosi, anche se da loro si pretendono qualità come la volontà e la perseveranza, le quali, dopo una lunga appartenenza nel mondo della droga, sono presenti in una forma limitata.
Anche per coloro che effettuano la terapia nel centro di Aebihus, è necessaria *una progressione metodica accurata dell'allenamento della corsa:*
- cominciare progressivamente su distanze «adattate»
- dapprima aumentare la distanza e la durata della corsa
- in seguito incrementare la velocità
- colui che riesce a correre per un'ora senza fermarsi o camminare ha la possibilità di partecipare a manifestazioni ufficiali.

In questo ambito, l'opera di motivazione ha una grande importanza:
- L'«aebiano» deve porre sé stesso come punto di partenza: paragoni con Markus Ryffel o solamente con il migliore aebiano può avere un effetto demotivante.
- compiti di valutazione personali sono molto utili. Ad esempio: «oggi sono in grado di correre per 30 min. senza fermarmi...»; oggi «riuscirò a compiere 3 giri sulla pista finlandese...»
- in un gruppo di persone relativamente passive, colui che corre regolarmente è etichettato come un caso particolare



- vi sono migliaia di motivi per non correre. Questi impediscono alla corsa di divenire un'abitudine gradita. Per questo motivo, è molto utile apprendere talune formule che combattono al momento giusto gli argomenti di comodità:
  - «corri, resti sorpreso e sei di buona luna»
  - «la corsa è una forma attiva di riposo»
- «corro i primi 5 km, per il mio corpo, gli ultimi 5 per la mia anima»
- gli animatori della corsa devono essere anch'essi motivati, e dunque devono avere esperienze nel settore o essere dei «patiti» della corsa
- la propaganda del Jogging nell'Aebihus è concepita come un'azione dello «sport per tutti», dove gli animatori e gli aebiani propongono varie attività centrate sulla corsa. Durante le ferie, quando i corsi sono sospesi, noi organizziamo vari appuntamenti come
  «l'incontro con la corsa», «la corsa sul mezzogiorno per obesi e persone affette da stanchezza primaverile», «il jogging di mattina» ecc.

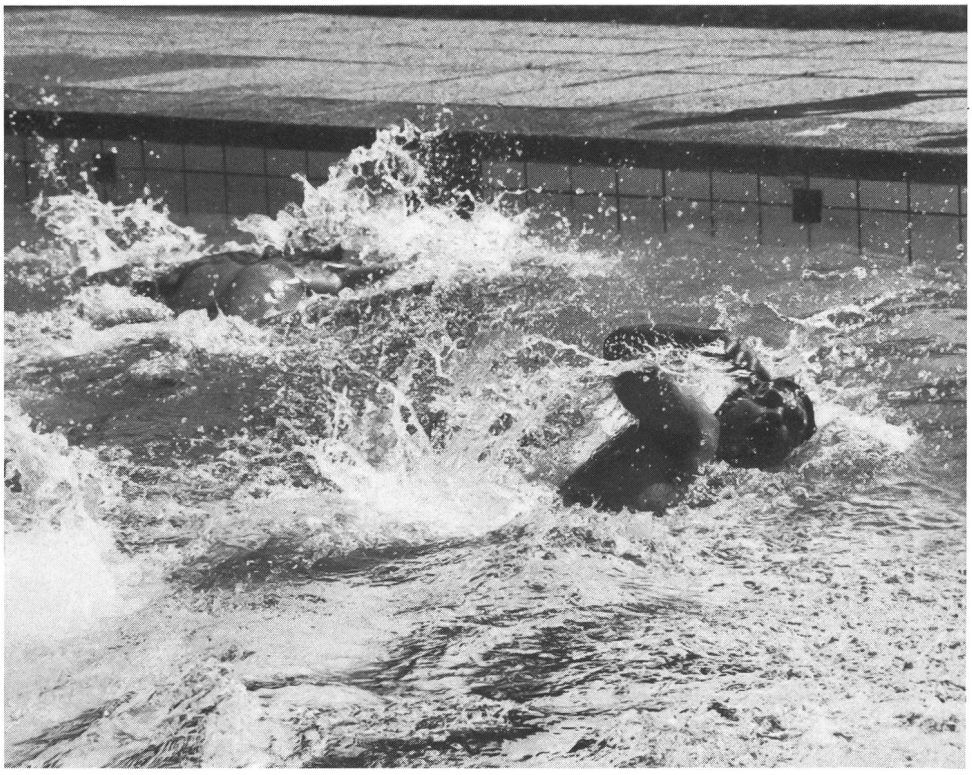
Questi impulsi hanno influenzato positivamente l'espansione del Jogging.
Da molti anni partecipiamo con molte soddisfazioni a manifestazioni ufficiali. I nostri migliori esponenti hanno partecipato ad appuntamenti tradizionali come la «corsa di Morat», «il gran premio di Berna» o a piccole corse come «la corsa per donne», «la corsa della fame» organizzata da «World Runners».
Per molti la partecipazione a queste competizioni rappresenta la ricompensa degli sforzi dell'allenamento; assieme ad altri colleghi, paragoni di prestazione possono avere un senso.
La corsa ha dunque un effetto positivo sulla motivazione, spinge i partecipanti a compiere un allenamento intensivo e dispensa esperienze particolari: le feste dei corridori.

Il programma di nuoto

Nell'inverno di 2 anni or sono, in collaborazione con i medici e allenatori di nuoto Ewen A. Cameron e Jean-Pierre Monod dell'Istituto di ricerche della SFGS di Macolin, abbiamo realizzato un programma di nuoto di 4 mesi.
Cominciammo con 6 partecipanti, 4 uomini e 2 donne, in media di 25 anni, e di buona salute, 2 partecipanti appartenevano alla categoria dei «patiti» delle discipline di resistenza, 2 della categoria dei non sportivi e gli altri 2 della categoria dei giocatori di uno sport con la palla. Gli ultimi 2 atleti, 2 giocatori di calcio, misero subito in discussione la funzione dell'allenamento della resistenza. Come descritto nell'articolo «Rapporto costruttivo con le aggressioni...», vogliamo trattare in modo particolare questo tema e dunque interessare il giocatore di calcio al programma di nuoto visto che l'allenamento della resistenza incide positivamente su altri fattori di condizione: «la volontà, la perseveranza, la risolutezza».
Tutti i partecipanti si impegnarono a effettuare 2 volte alla settimana 1 ora di allenamento, 1 volta al mese un test di 20 min. di nuoto e tennero aggiornato un diario di allenamento con le indicazioni dell'intensità dello sforzo e osservazioni sullo stato generale della salute. Gli allenamenti erano composti da una parte tecnica e di una di resistenza.
Variazioni della motivazione da un lato e problemi con il piano settimanale interno del centro Aebihus caratterizzarono lo svolgimento del programma:

- 2 partecipanti abbandonarono il programma, poiché sospesero anticipatamente la terapia, un altro decise di sottoporsi irregolarmente all'allenamento
- Una seduta si sovrapponeva con il corso di nuoto per juniori; l'altra vedeva come alternativa la possibilità di un'uscita in quel di Bienne.

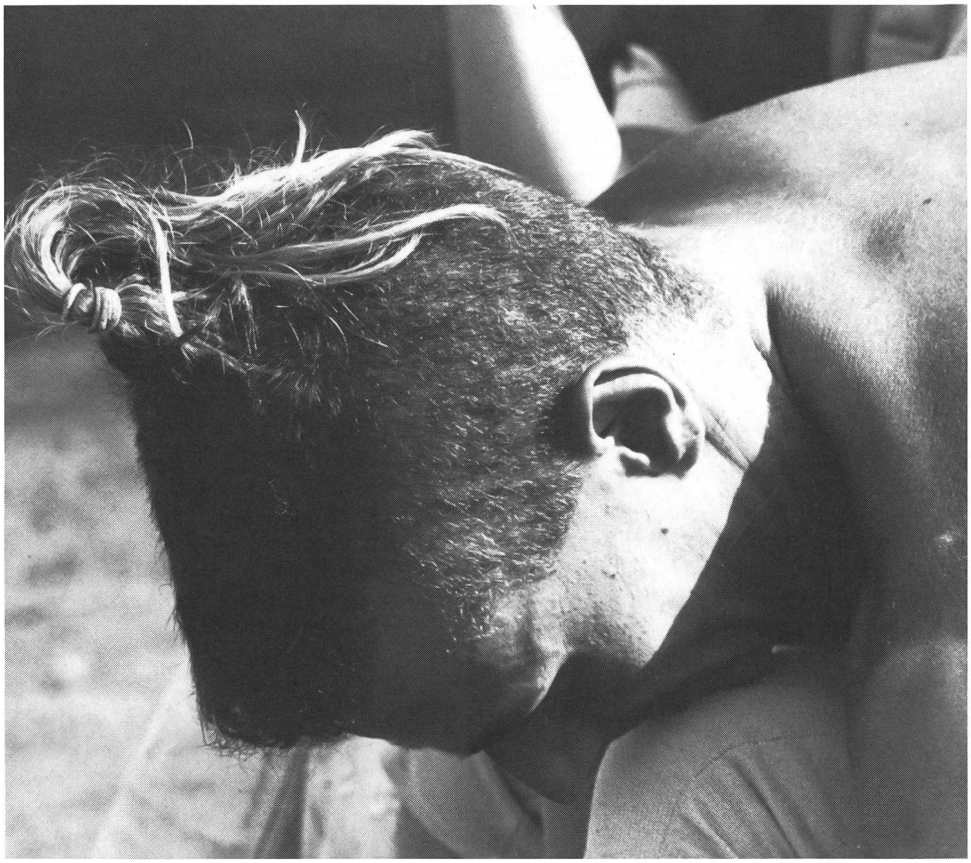
Ewen A. Cameron commenta il test di 20 min. di nuoto, il quale è stato eseguito 3 volte:
Per i nuotatori meno allenati, i test di misurazione dell'acido lattico e il test di Conconi sono troppo elaborati. Visto che la velocità media in un test di 30 min. di nuoto e in un test a intervalli con una soglia di 4 mmol coincidono, noi decidemmo di effettuare un test di nuoto di resistenza per constatare i progressi dei partecipanti.
Una volta al mese venne misurata la distanza percorsa, la frequenza cardiaca tenendo conto anche della tecnica. I criteri che si nascondevano dietro questo processo erano i seguenti: se il partecipante riesce a nuotare una distanza maggiore tenendo costante la sua frequenza cardiaca, egli ha migliorato la resistenza o la tecnica del nuoto. Se la distanza percorsa aumenta, così come la frequenza cardiaca media, questo si spiega con un maggiore impegno o con una resistenza migliore. Se, invece, la distanza percorsa rimane costante ma la frequenza cardiaca di base diminuisce, il partecipante ha migliorato la sua tecnica di nuoto. Nella tabella 1, sono riassunti i dati dei vari test svolti: (vedi copia).
Tutti i partecipanti aumentarono la di-



(continua a pag. 15)

(da pag. 11)

stanza percorsa in 20 min. in media del 11,8%. L'aumento di prestazione maggiore venne realizzato nella prima fase del periodo e questo con una diminuzione limitata della frequenza cardiaca. Questo si ricollega con l'allenamento intensivo della tecnica il quale ha permesso uno scorrimento sull'acqua più economico. Nella seconda fase del periodo si osservò che i partecipanti cambiavano raramente la posizione e inserivano momenti di pausa solamente in situazione di estrema difficoltà; questo è da collegare con il miglioramento della capacità di resistenza.
Riassunto: Tutti i partecipanti che si sono sottoposti più volte al test hanno mostrato un netto miglioramento della capacità di resistenza che può essere collegato in gran parte al miglioramento della tecnica e in percentuale più piccola al miglioramento della resistenza.



Riflessioni

A un anno di distanza dal programma di nuoto ho avuto la possibilità di intrattenermi con 3 partecipanti i quali avevano concluso regolarmente la terapia nel centro di Aebihus; due di questi soggiornavano nel gruppo esterno del centro Aebihus a Berna.
In questa occasione, ho avuto la possibilità di rinfrescare i ricordi inerenti il programma di nuoto, volendo appurare se i partecipanti continuavano oggi giorno a nuotare e a correre e se l'attività sportiva nell'ambito della resistenza avesse ancora un ruolo centrale.
Dorian: già dall'inizio questa ragazza aveva partecipato con entusiasmo al programma considerato da lei come «un sistema concreto per creare forze di resistenza fisiche e psichiche per combattere sforzi di ogni tipo». Fisicamente, aveva imparato a usare con più criterio le sue forze nel lavoro di giardinaggio e psichicamente ne trae ancora vantaggi nel presente: quando si trova in difficoltà, Dorian ripete con se stessa: «sono riuscita anche nel programma di nuoto». L'attività sportiva (nuoto combinato con la sauna) ha per lei la funzione di ritrovare il piacere del proprio corpo. Ancora tutt'oggi, Dorian è in grado di nuotare 1 km senza pausa...
Paolo: all'inizio ha avuto molta difficoltà ad adattarsi a un allenamento regolare. Anche se aveva mancato di poco l'obiettivo prefisso (nuotare 1 km in 20'), riuscì a migliorare la tecnica, trovando il ritmo giusto che gli permetteva di nuotare per 20' a crawl.
L'allenamento di nuoto rappresentava per lui lo stimolo giusto per superare le difficoltà di ogni giorno, ma in generale, egli reputava troppo seria e severa l'organizzazione delle sedute; infine, si dichiarava contento che il programma di nuoto fosse stato concluso. Paolo nuota oggi solo occasionalmente avendo ritrovato il piacere di giocare a calcio (la sua disciplina preferita) in una squadra.
Peter: egli ricorda con molto piacere questo programma di nuoto, per il quale aveva dedicato tutto il suo impegno. Fu affascinato dalla possibilità di migliorare la capacità di prestazione, misurata con i parametri delle pulsazioni e della distanza percorsa; per lui, fu un successo immenso, il raggiungimento dell'obiettivo prefisso. Oggi, corre e nuota regolarmente con la sua ragazza e l'ambizione l'ha preso a tal punto da decidersi a effettuare un triatlon in compagnia di altri colleghi e assistenti del centro Aebihus di Berna.
Il miglioramento della resistenza ha avuto ripercussioni positive in altri settori della vita: egli trova più soddisfazioni nel lavoro, non ha più problemi di insonnia e al mattino si sente già in forma. In generale, egli si sente più in armonia con sé stesso, più calmo, più paziente nel superare eventuali ostacoli e problemi.
Urs: era il più dotato del gruppo avendo i presupposti migliori per riuscire nel mondo dello sport. Naturalmente, era cosciente che il talento non bastava.
Tipico «sprinter», dotato di forza veloce, impulsivo, riusciva a nuotare velocemente 34 lunghezze per poi in seguito lasciarsi superare. Con un dosaggio azzeccato delle proprie forze, aveva problemi anche nella vita di tutti i giorni, soffrendo di enormi differenze di concentrazione, passando in poco tempo da una fase iperattiva a una fase di mancanza di stimoli.
Durante il programma, Urs tentò più volte di gettare la spugna. Una volta, egli paragonò con ironia e rassegnazione, lo sprinter con un atleta di resistenza, concludendo che lo sprinter dopo aver tentato la fuga veniva sempre ripreso e sorpassato dall'atleta di resistenza.
In conclusione, Urs riuscì a terminare con successo il programma di nuoto. Nell'estate successiva, durante le Olimpiadi dell'Aebihus esercitò il doppio ruolo di funzionario e di atleta: come aebiano, ha assunto con bravura l'organizzazione dei giochi e come atleta, ha conquistato numerose vittorie, tra cui la medaglia d'oro nel nuoto.
Urs terminò regolarmente la terapia nel centro Aebihus.
Oggi, non vive più. Con dispiacere, abbiamo appreso che, dopo alcuni mesi dalla conclusione della terapia, ha avuto una ricaduta nel mondo della droga, si è addormentato all'aperto ed è morto di freddo...
No, lo sport da solo non basta per levare ai tossicodipendenti il vizio della droga. Il caso di Urs conferma questa tesi. Con la descrizione di questo programma di nuoto, abbiamo cercato di mostrare il fatto che lo sport, nel nostro esempio l'allenamento della resistenza, può dare impulsi e sviluppare la coscienza dei propri punti forti e deboli, nel senso di un rafforzamento e di una stabilizzazione della personalità.

Rapporto costruttivo con le aggressioni
– Sport come campo di apprendimento nell'ambito della tossicodipendenza

di Anton Lehmann

Quando è diretta in modo impegnato, la competizione è appassionante e provoca emozioni positive. La gioia dopo una vittoria, la delusione dopo una sconfitta sono le espressioni di sentimenti naturali. Osservando il modo in cui questi sentimenti sono espressi, si può scoprire l'attitudine delle persone in questione davanti al successo o alla sconfitta o la loro reazione nei confronti di queste situazioni.
Quando l'intensità delle emozioni raggiunge limiti elevati (grida di gioia, esplosione di collera violenta), ciò significa che l'attitudine menzionata non è più normale.
Ad esempio, colui che umilia con arroganza il perdente, è un cattivo vincente. Al contrario, i cattivi perdenti si perdono in una serie di azioni sfortunate che vanno dalla delusione agli atti di violenza intenzionali passando dall'irritazione, alla collera e l'odio.
Non stupisce il fatto che, dopo un tale processo, le persone in questione si sentono frustrate e irritate e si coprono vicendevolmente di rimproveri.
In generale il monitore reagisce a tali situazioni con una ramanzina, la punizione o l'interruzione del gioco. Anche lui è arrabbiato e deluso. Ho assistito spesso a tali scene.
Nel presente articolo, ho voluto tentare di mostrare come si evita, con misure appropriate un tale deterioramento del gioco e della competizione e come si reagisce in maniera costruttiva nei confronti di aggressioni che perturbano il gioco.

Si può trasferire un comportamento sportivo nella vita quotidiana e viceversa?

Ecco la domanda fondamentale per coloro che si occupano di terapia e di riabilitazione. Senza attardarmi sulle varie pubblicazioni che concernono questo tema, prenderà in considerazione le esperienze personali per presentare le tesi seguenti:

- le parti aggressive/caratteristiche/proprietà/disposizioni
  Prendendo in considerazione la personalità, si può constatare che durante le attività sportive, – principalmente in quelle dove l'emozione può essere difficilmente nascosta, come esempio nel gioco – queste componenti sono più definite rispetto alle situazioni della vita quotidiana, dove la collera/l'odio/l'aggressività possono essere mascherate.
- le aggressioni/l'aggressività possono essere limitate o incentivate. In questo ambito risulta fondamentale l'andamento, il contenuto dell'attività sportiva e la sua componente terapeutica.
- Le acquisizioni durante l'attività sportiva nel campo delle aggressioni dovrebbero avere delle conseguenze per il comportamento nella vita quotidiana. Imparare a giocare, significa essere in grado di trasmettere questa capacità nelle azioni che si presentano nella vita quotidiana. Se questa capacità di rielaborazione manca, difficilmente lo sport può influenzare altri settori della vita.
- Anche colui che non crede alla componente terapeutica dell'attività sportiva, come mezzo costruttivo per evitare le aggressioni, è sempre confrontato con questa tematica oppure deve evitare di esercitare quelle attività che presuppongono un contatto fisico.

4 tipi differenti di tossicodipendenti caratterizzano il trattamento terapeutico nello sport

Categorie	*Caratteristiche*	*Metodo terapeutico + obiettivo*
Individuo pauroso	- mancanza di sicurezza in sé stesso - interventi e realizzazione degli interessi di altri abbandonati - il dialogo interno ha solamente riscontri negativi (un solo tentativo non riuscito determina le sconfitte successive) - l'aggressione ha luogo internamente	- realizzarsi nell'ambito di regole sportive fissate - esercitare la sicurezza nei propri mezzi e la capacità di realizzazione nello sport e nel gioco - trasferire queste esperienze in altre situazioni (vita quotidiana, ...)
L'individuo ipersensibile aggressivo	- sentimento di sfiducia - elemento solitario, sprovvisto di un sentimento di squadra - responsabile di conflitti durante giochi con contatto fisico - comportamento intollerante: • sentimento di rivincita • scappare, sedersi, smettere «con loro non gioco, non sanno giocare!»	Combattere in modo costruttivo le aggressioni: seguire gli interessi della squadra anche nel caso di conflitti interni o di incidenti dovuti al contatto fisico con avversari. Inalzamento del livello di frustrazione e di tolleranza.
Individuo aggressivo	- comportamento di base: • le aggressioni di reazione (fallo di reazione) sono giustificate, visto che il compagno/avversario ha commesso per primo il fallo (fino al momento in cui gli altri sono corretti, lo sono anch'io) - nella vita quotidiana individuo passivo, nello sport iperaggressivo (differenza di tensione eccessiva) - egli mostra rappresentazioni tradizionali dello sport: «Quello che non riesco, non lo farò mai» - egli evita i piccoli giochi e si dedica a forme finali come il calcio, la pallamano, ecc.	Dimenticare le aggressioni arrivare alla conclusione, che un comportamento aggressivo non può avere successo (fare esperienze negative con un comportamento aggressivo). Controllo delle aggressioni con una regolamentazione razionale.
Individuo normale	- gioca in modo corretto e con impegno - a volte abbandona le attività. Motivo: «con loro non gioco più ...all'asilo»	Rinforza il comportamento seguito anche se il resto del corpo agisce nella direzione opposta

Gli individui non esprimono con le stesse emozioni situazioni difficili, aggressioni minaccianti o situazioni di competizione.
Nell'insegnamento pratico, si ritrovano sempre quattro categorie di base con caratteristiche specifiche:
- il pauroso
- la persona ipersensibile aggressiva
- l'aggressivo
- l'individuo normale

Gli obiettivi dell'apprendimento sportivo sono concepiti in modo differente in funzione di queste 4 categorie.
Considerazioni successive:
- Con l'aiuto di schemi e di modelli si tenta di rappresentare in modo semplificato delle realtà.

In generale i tossicodipendenti sono più impulsivi e sensibili (forse più onesti); i loro modelli di comportamento si manifestano molto più chiaramente rispetto alle persone non tossicodipendenti.
- Una manifestazione di aggressione giudicata negativamente ha, nell'ambito dell'attività sportiva, conseguenze negative e tende ad aumentare gradatamente. Conflitti con violenza mettono in pericolo la pace e i rapporti sociali e creano nuovi motivi di conflitti. Per questo motivo l'attività sportiva deve essere modificata per evitare questi problemi.
  Al contrario, vi sono anche manifestazioni positive di aggressioni/aggressività per poter realizzarsi nello sport (come nella vita), osservando le regole del gioco, bisogna mostrare un impegno ineccepibile, energia, creatività, «power». Il monitore deve incrementare l'impegno dove esso è insufficiente e stabilizzarlo dove è già presente.
- Stabilire un rapporto costruttivo con le aggressioni nello sport e nel gioco, significa sperimentare un nuovo tipo di comportamento. Se questo influenza anche le azioni della vita quotidiana, ciò significa che non v'è stato solamente un cambiamento di comportamento ma soprattutto un'evoluzione della personalità. Bisognerebbe riuscire ad eliminare i fattori che provocano un comportamento aggressivo; quanti modelli negativi attorno a noi, nei comportamenti sociali. Questi possono essere modificati?
- Il rimprovero, che l'obiettivo e il contenuto del proceso di terapia sportiva provocano un livellamento dei partecipanti, deve essere preso in considerazione. Noi non vogliamo assolutamente creare individui noiosi, senza emozioni ma tentiamo di sviluppare la loro componente di sicurezza, di creatività.

Lo stato attuale della pratica

La terapia stazionaria nel centro Aebihus è soggetta a delle regole fisse: accanto all'astinenza assoluta da consumo di stupefacenti, troviamo il divieto di esercitare violenza. All'inizio della terapia, si tenta di fissare limiti molto severi per evitare comportamenti violenti che si possono giornalmente osservare nei ritrovi pubblici o sulla strada.
Una teoria popolare, definita come «ipotesi di catarsi», afferma che lo sport limita le aggressioni/l'aggressività,: «dovrebbero praticare dello sport per sfogarsi». Questa affermazione tradizionale deve essere abbandonata poiché:
- gli sportivi che desiderano sfogarsi durante il gioco, sono frenati dall'arbitro, in seguito ammoniti e poi espulsi dal terreno da gioco, ancora più frustrati, caricati, aggressivi di prima, anche se il fisico è al limite delle proprie forze.
- Se il monitore introduce esercizi di rilassamento per diminuire la componente di aggressione, egli agisce

Il termine «Aggressione»

Le aggressioni sono concrete e osservabili sotto forma di un'azione e di un comportamento (aggressivi) con molte conseguenze possibili.
L'aggressività, al contrario, non può essere osservata, visto che sottintende una disponibilità interna ad agire in modo aggressivo.
Quante forme può accettare un comportamento aggressivo?
Un gioco aggressivo, entro i limiti permessi, viene definito come un comportamento dominante. Chi non è in grado di fornire questa componente di aggressività, difficilmente è accettato come un compagno di squadra. Questo modo di giocare, conforme alle regole, può anche provocare dolori, infortuni, ferimenti. Il ferimento intenzionale di un compagno o di un avversario è la forma più innocente di aggressione. Visto che questa aggressione provoca dolore, può essere intesa come un modo di giocare non permesso e dunque crea un'aggressione reattiva. Un comportamento aggressivo determinato dalla collera o dall'odio si esprime con un sentimento di malumore (sguardo cattivo, imprecazioni e fallo di reazione) o con un'azione pianificata di vendetta. Azioni con ferimento intenzionale hanno come obiettivo l'ottenimento di vantaggi e bisogni personali (materiali, esistenziali).

piuttosto nell'altro senso. I partecipanti con delle disposizioni per un comportamento aggressivo mostrano talvolta una forte resistenza contro attività sportive rilassanti (gli esercizi di ginnastica sono qualificati come una attività per donne). La loro disponibilità a eliminare questi pregiudizi deve essere sviluppata gradatamente.

Due esempi mostrano come il comportamento durante l'attività sportiva abbia un ruolo fondamentale.
Il nostro lavoro di terapia sportiva sul tema «Rapporto con le aggressioni» è caratterizzato da due punti principali, che si completano a vicenda.
Il primo punto «la cooperazione» in questo articolo è solamente accennato. Al contrario, al secondo tema «la concorrenza» è dedicato uno spazio più importante.

1. Tema: *La cooperazione e la concorrenza senza contatto fisico*

La competizione, la concorrenza e il contatto fisico sono i fattori principali che provocano situazioni aggressive nello sport. Tutte le ricerche in tal senso confermano questa affermazione. Bisognerebbe limitare la pratica di quelle discipline dove si giunge spesso ad un contatto fisico violento. Le discipline e le forme di gioco seguenti hanno una funzione importante nella terapia sportiva: esse dispensano un alto grado di emozioni, aiutano a dimenticare i problemi della vita quotidiana, ecc. e rappresentano un utile campo di studio per combattere le aggressioni.

a) Giochi senza vincitore/giochi di cooperazione (New Games)

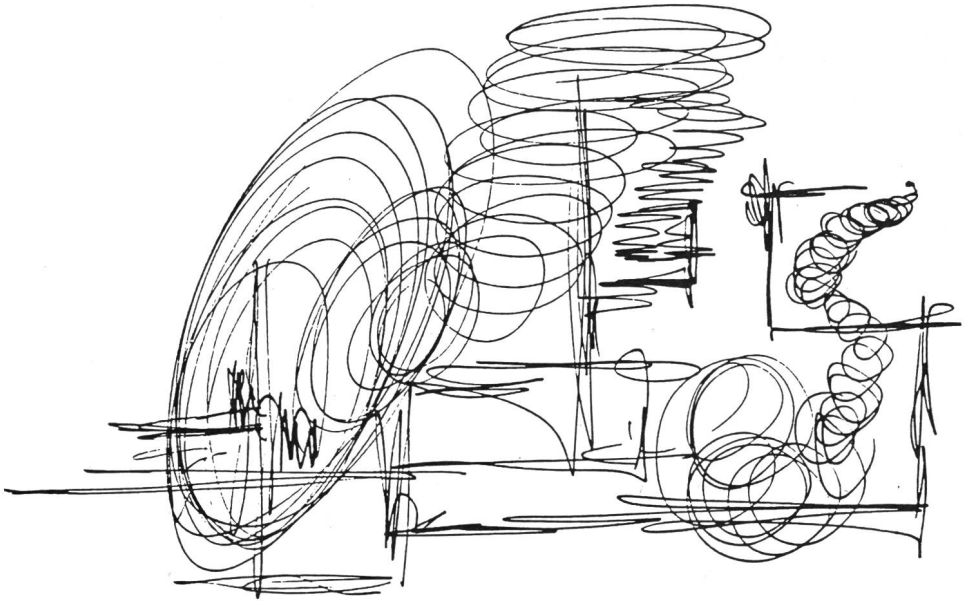
Si tratta di giochi di movimento e di contatto fisico dove domina la collaborazione e non la prestazione individuale. Anche nei giochi di squadra tradizionali si può sviluppare la «cooperazione», ponendo durante il processo di apprendimento compiti che devono essere risolti da tutti i componenti della squadra.
Ad esempio, nella pallavolo si possono dare esercizi del tipo
- fare più passaggi possibili sopra la rete senza commettere errori
- esercitare i passaggi da ogni posizione senza commettere errori.

b) Giochi senza contatto fisico con l'avversario (giochi di rinvio)

Visto che i partecipanti si trovano a una distanza spaziale definita, questi giochi possono essere praticati senza pericolo.
Esempi: tutti i giochi di rinvio (tennis, tennis tavolo, ...) ad eccezione dello squash.

c) Discipline individuali (discipline di resistenza)

Le discipline sportive dove predomina la corsa, il nuoto, il ballo hanno un effetto rilassante, calmante (vedi articolo sul programma di resistenza). Questo modo di praticare lo sport non limita i problemi, le conseguenze legate alle aggressioni (conflitti, situazioni di frustazione precedenti), ma tuttavia crea presupposti migliori (la distanza necessaria) per evitarli:



ad esempio: «dopo il jogging mi sento molto più calmo, e posso combattere concretamente la collera di prima...»
«oggi siamo riusciti a giocare collaborando; adesso cerchiamo di migliorare la collaborazione nel nostro gruppo di lavoro...»

2. Tema: *Rapporto con la concorrenza e il contatto fisico*

La trasformazione del tema della concorrenza in un principio di cooperazione appare artificiale nell'attività sportiva «vincere e perdere» rappresentano le caratteristiche principali. Per questo motivo, è inutile abbandonare talune discipline sportive, per ridurre, dall'inizio, la possibilità di conflitti. Al centro della terapia, noi poniamo questo tema delicato (giochi di squadra con contatto fisico, sapere vincere e perdere), il quale sembra creare difficoltà ai partecipanti. Noi desideriamo dare loro la possibilità di analizzare e di rielaborare i sentimenti che nascono da un comportamento di concorrenza (nel caso di una vittoria e di un sconfitta). Il comportamento desiderato non deve essere raggiunto eliminando semplicemente le discipline che mettono in discussione le regole del fair-play.

Obiettivo
saper praticare un gioco di squadra con contatto fisico con i compagni e con gli avversari

Metodo:
- accordare tempo sufficiente per introdurre il gioco (esso non rappresenta solamente la ricompensa per la fine della lezione),
- esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative, per creare i presupposti per la pratica del gioco
- esercizi a coppie con contatto fisico con i seguenti obiettivi:
  - essere in grado di valutare in modo giusto sé stesso e il partner
  - riconoscere le situazioni di superiorità e di inferiorità nell'ambito delle regole fissate
  - dosare le proprie forze
  - essere in grado di sopportare e di esercitare situazioni di tensione.

Esempi pratici

- combattimenti di lotta su tappeti
  Tenersi con le braccia sulle spalle e lottare. Colui che sta per cadere, deve essere sostenuto dal più forte
- giochi di reazione con contatto fisico
  Sentire fino a che punto il dolore è sopportabile sia per sé stesso che per il partner. Segnalare le sensazioni di dolore
- lotta con i cuscini su panchina capovolta
  Forma spassosa per un torneo in pigiama fra gruppi della comunità (organizzare ufficio scommesse)
- esercizi e giochi a gruppi con contatto fisico.

Esempi pratici

- «l'uomo nero» e forme simili
  Formare due gruppi che si pongono alle due estremità con la schiena contro il muro. Dopo il segnale di inizio, tentare di raggiungere la parete opposta. Nel raggiungere il traguardo, tentare di evitarsi a vicenda.
  Variazioni:
  - camminando/correndo
  - gruppi con un numero uguale/diverso di partecipanti
  - a coppie
  - senza prescrizioni particolari: in caso di gioco pericoloso, introdurre regole supplementari
- palla seduta/palla cacciatore
  All'inizio giocare con palloni soffici. I giocatori ricevono una racchetta da tennistavolo con la quale si devono difendere dalle palle lanciate: con le palle più dure si può lanciare solamente indirettamente (la palla tocca il suolo prima di giungere all'avversario): coloro che sono colpiti, non sono esclusi, ma hanno la possibilità di essere liberati
- esercizi di forma sulla panchina
  I partecipanti seduti al centro della panchina tentano di far cadere coloro che sono seduti ai bordi; questi esercitano una pressione contraria
- «la volpe fuori dalla tana»
  La volpe esce dalla sua tana (cerchio/delimitazione sul pavimento) e tenta di afferrare un concorrente. Questo diventa la volpe e deve rifugiarsi nella tana rifacendo un percorso prestabilito. Prima che la volpe raggiunga la tana, gli altri giocatori devono tentare di toccarlo con il nastro.
- Giochi di squadra con la palla, piccoli e grandi giochi
  il cosiddetto gioco del portiere o gioco del portiere e dell'attaccante. Esercitare situazioni particolari: il possesso del pallone nel caso di cross al centro; l'ottenimento di un pallone libero;
  situazione 2 contro 1: due giocatori si esercitano, il terzo lancia i palloni e fa le veci dell'allenatore/osservatore/motivatore
- piccoli giochi: palla sulla linea, palla-lampo, palla-rimbalzo, Tschukball ecc.
- grandi giochi: pallacanestro, pallamano, calcio, hockey in palestra.

Durante il processo di apprendimento del gioco, le regole come la competizione, la concorrenza, lo spirito vincente dovrebbero passare in secondo piano a favore di un impegno corretto.

Aspetti metodologici e pedagogici

«attorno a una lezione di principianti...»

a) le regole

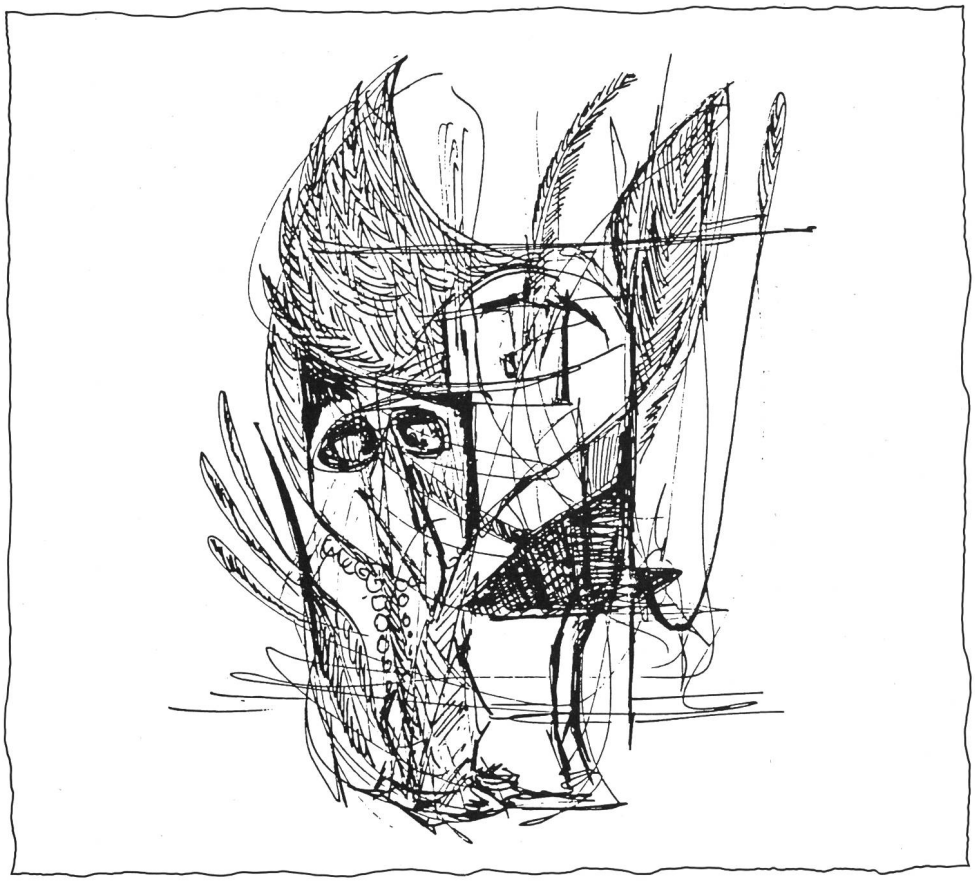
- introdurre cambiamenti di regole per la realizzazione di un metodo di apprendimento del gioco. Queste devono essere comprensibili, facili e «costruttive». Interruzioni troppo numerose disturbano l'evoluzione del gioco, limitano il piacere e aumentano l'aggressività
- introdurre regole orientate verso la cooperazione e la concorrenza
- introdurre regole per meglio strutturare il gioco (per prevenire aggressioni e infortuni: rallentare la velocità del gioco; introdurre diverse regole di contatto – il contatto con l'avversario costringe a un passaggio o alla perdita diretta del pallone (attenzione: la componente tattica è assai esigente)
- dare la possibilità ai più deboli di integrarsi (superiorità di effettivi 6 contro 4) stimolando anche i più forti (inferiorità di effettivi 4 contro 6)

b) i rituali

ad esempio, formazione di gruppi non ortodossa, rituali di saluto e di congedo, giochi di ruolo.
Fissare dall'inizio i gesti di riconciliazione da mettere in pratica dopo un'azione fallosa o dopo un contatto fisico duro.
Esempio: dopo un aggancio, un giocatore dice STOP e il gioco viene sospeso. I 2 giocatori si porgono la mano come gesto di riconciliazione e decidono chi avrà il diritto di usufruire del calcio di punizione; se i 2 non si accordano entro 10 sec., subiscono una penalità di un minuto.

c) interventi paradossali

Interventi diretti hanno come scopo di calmare i partecipanti. Si può affermare che spiegazioni logiche, appelli alla ragione, consigli e suggerimenti contribuiscono a un cambiamento del comportamento.
Tuttavia, là dove si osserva un alto grado di resistenza nei confronti di cambiamenti, dove sussistono dei modelli di comportamento sempre negativi, è utile usare il metodo del paradosso. L'osservanza alla lettera del suggerimento paradossale avrebbe un effetto contrario rispetto a quello che si vuole in realtà raggiungere. Effetti di sorpresa e sentimenti di smarrimento sono le conseguenze immediate di un intervento paradossale; in seguito si scopre l'assurdità del comportamento suggerito. Esempio: Ernst si comportò durante l'attività sportiva senza riguardo e in modo grossolano specialmente nei confronti degli elementi più deboli. La sua febbre da gara prese forme di comportamento aggressivo unilaterale; né le regole, né i rituali lo spinsero a comportarsi in modo corretto. Invece di formulare opposizioni nei confronti del suo comportamento, lo incitavo a stimolare gli elementi più deboli, visto che essi devono imparare a difendersi. In questo caso, egli ha la possibilità di scaricare la sua collera senza pericolo. Alcuni giocatori (soprattutto i più deboli) ricevettero il compito di chiedere a Ernst nelle lezioni successive, come riuscirebbe a combattere le aggressioni, visto che essi volevano imparare qualcosa da lui.....
Il trucchetto ebbe il suo effetto. Una tale richiesta, di sfogarsi alle spalle degli altri, lasciò Ernst perplesso. Ancora prima della lezione successiva, egli affermò che in futuro si sarebbe comportato con più rispetto verso gli avversari.
I nostri suggerimenti assurdi/paradossali provocarono un comportamento di gioco corretto.



Bibliografia

Bauer U., *Wörterbuch der Spielpädagogik,* Basel 1981
Buholzer/Jecker, *Spielerziehung,* Schweiz, Handballverband
Farkas V., *Über Lerntheorie und Fairplay im Sportunterricht, in Sporterziehung in der Schule* 9/10 1987
Hoeper et al., *Die spielende gruppe,* Wuppertal, 1980
Santschi A., *Ritualisierter Kampf im Sport – ein Mittel zur Aggressionsbeherrschung?,* in «Magglingen» 2/1985
Schibli A., *Gelernte Aggression – Sport als Lernfeld,* ETH Zürich, 1986
Schulke H.-J., *(Hrsg.) Kritische Stichwörter zum Sport,* München, 1983
Schweiz. *Landesverband für Sport,* SLS, Fairplay-Initiative, Unterlagen
Selvini Palazzoli et al., *Paradoxon und Gegenparadoxon,* Stuttgart, 1978
Werthmuller H., *Menschlich lernen, TZT – Basisbuch,* Männedorf am Zürichsee 1984

Compiti strutturati e aperti nella terapia di danza e di espressione

di Ursula Weiss

Questo articolo si prefigge di formulare in parole esperienze vissute, di fissare principi teorici e di presentare le strutture del lavoro pratico eseguito.
Strutturare significa dare informazioni precise su come si risolve un compito e su come si esegue un movimento con tutti i suoi elementi.
Un compito lasciato aperto non dà un'esatta descrizione della sequenza del movimento e affida la soluzione del compito all'esperienza, all'intuizione e alla fantasia del partecipante (Egger, 1978). I due metodi hanno vantaggi e svantaggi:

aperto	strutturato
- senza costrizione, l'esecuzione dipende da una propria decisione	- dà sicurezza, sistema chiaro e pianificato
- i presupposti richiesti sono l'iniziativa, la creatività, la responsabilità e il coraggio	- limitazione nella disciplina, assenza di indipendenza
- i limiti non sono fissi. L'insicurezza e la mancanza di strutture possono porre problemi.	

Compito aperto — strutture aperte / apertura strutturata — Compito strutturato

Nella pratica, questi due sistemi non si differenziano completamente. Quando il monitore pone un compito, l'allievo è obbligato a strutturare ciò che gli viene comunicato. D'altro canto, anche le informazioni strutturate permettono un'esecuzione individuale e personale del movimento.
Nell'insegnamento, possiamo osservare la presenza di «strutture aperte» e di un'«apertura strutturata». Questo processo può essere strutturato nel modo seguente:

Cosa necessitano i pazienti?

Il tipo di compito (strutturato/aperto) dipende dai sintomi che si possono osservare tramite i criteri seguenti:
- in che modo sostengo la sintomatologia dei pazienti? A chi do la possibilità di fare nuove esperienze contrarie?
- quali obiettivi si devono raggiungere? Miglioramento della propria percezione del corpo e del movimento? Trovare forme di movimento e di espressione, incontro e rapporto con altri o intensificazione della capacità di prestazione, ecc.?
- qual è il grado di omogeneità/eterogeneità del gruppo per quel che concerne l'età, il sesso, la capacità di prestazione e la sintomatologia?
- quale stile di insegnamento mi è tipico e corrisponde alle mie esperienze?

Per quali motivi il paziente esegue taluni movimenti?

Come insegnanti e terapisti, noi sottoponiamo i nostri pazienti a esercizi fisici. La comunicazione ha luogo prevalentemente tramite il canale di percezione uditivo, visuale e tattile-cinestetico (tab. 1).
Normalmente per la trasmissione delle informazioni si usano tutti e tre i canali.

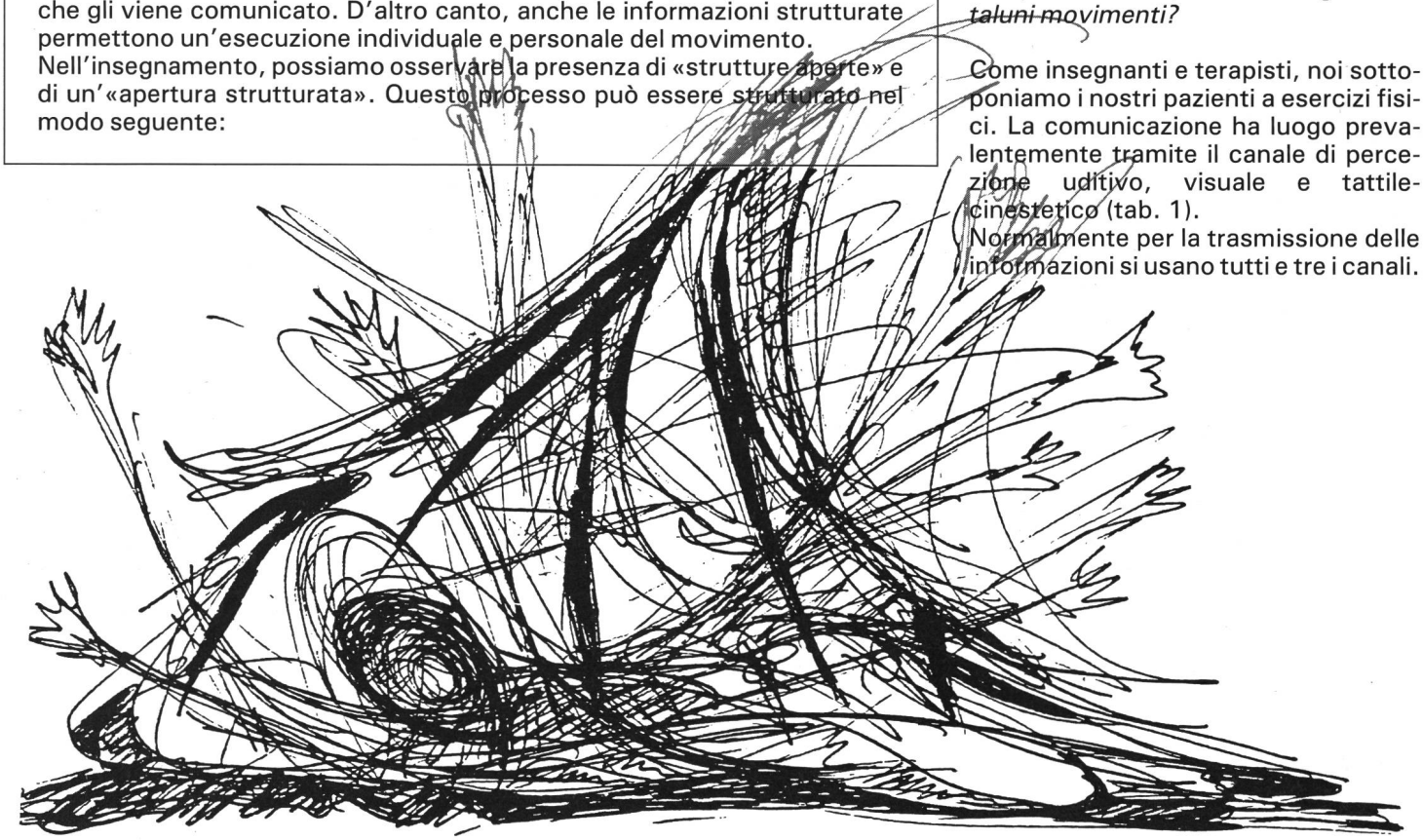
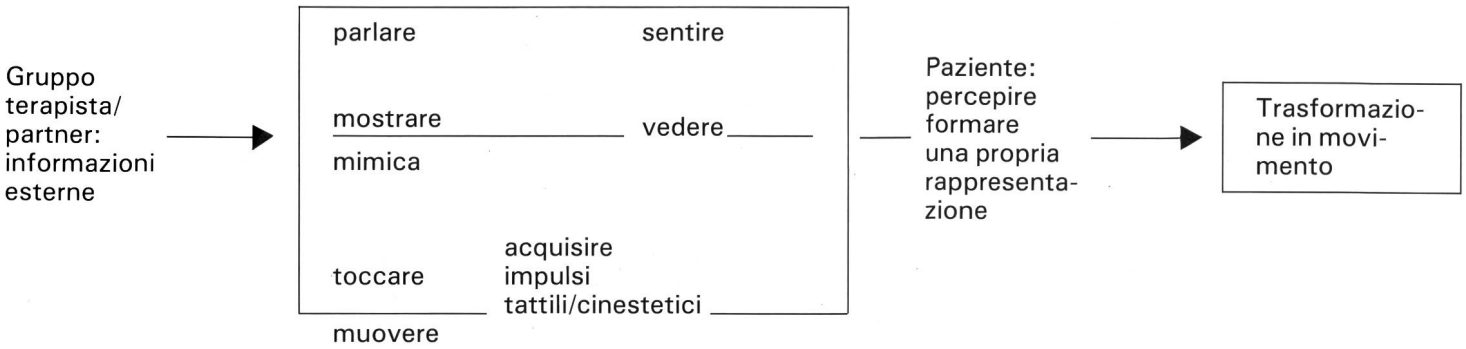


Tabella 1: *Acquisizione di informazioni*



Per migliorare la capacità di differenziazione, il paziente riceve il compito di guidare il movimento del partner, fornendogli comunicazioni tramite un solo canale (ad esempio, solo la parola, l'esecuzione o il contatto).
Le informazioni verbali possono avere conseguenze dirette sull'esecuzione del movimento o creare rappresentazioni visuali, tattili-cinestetiche e uditive, le quali possono essere in seguito trasformate in movimento (immaginazione attiva).
Dal lavoro sui compiti aperti, presentiamo il resoconto dei temi più ricorrenti:

Tabella 2 Compiti tramite canali di percezione differenti per coppie e gruppi. Partner A e B

Compito	*Informazioni visuali*	*Informazioni tattilo-cinestetiche*	*Informazioni uditive*
Strutturato	(A) dimostrare (B) imitare - a specchio - ombra - come eco - come eco	(A) attivo (B) più o meno passivo - tirare/essere trascinato essere in sospensione - tirare/essere trascinato, guidare - spingere/essere spinto - portare, sostenere, afferrare/sostenersi, cadere	(A) parlare, illustrare (B) trasformare in movimento - dare informazioni precise (tempo, spazio, forza, forma) - dare il ritmo, la cadenza
Aperto	Ricercare la propria forma del movimento - (A) domanda / (B) risposta - esperienze contrarie (A/B)	(A) e (B) si scambiano i ruoli - dare impulsi - condurre/essere condotto (qualità come sopra)	(A) parlare, illustrare (B) trasformare in movimento - informazioni aperte sul movimento (non definite): tempo spazio, forza, forma - capacità, immagini, sentimenti - musica, ritmo

Per quel che concerne la forma, la forza, il tempo e lo spazio, tutti questi compiti possono essere scoperti, allargati, variati e messi in contrasto tramite accenti particolari.
L'allievo ha così un gran numero di possibilità, le quali, a dipendenza dell'obiettivo, possono essere strutturate e pianificate in precedenza oppure essere sviluppate solamente durante la lezione.
Questa parte creativa della terapia dipende «dall'arte del compito» (Weiss, 1985). □

I disegni che illustrano il «Dossier» sono di Ursula Weiss

Bibliografia:

Egger Kurt: *Sportdidaktische Grundlagen.* In: Turnen und Sport in der Schule, Band I Theorie. Hrsg. Eidg.
Egger Kurt: *L'educazione fisica nella scuola. Principi didattici. Volume I.* Pubblicato dalla Commissione federale per la ginnastica e lo sport, Berna 1978
Weiss Ursula: *Methodische-didaktische Überlegungen zur therapeutischen Arbeit mit Bewegung.* In: Bereich 4. Further Fortbildungstage, 1985, Fachklinik D- 8492 Furth im Wald