



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Preparazione Atletica Condizionale e Coordinativa

I GIOCHI DEL PASSATO (TRADIZIONALI): COME UTILIZZARLI NELLA CATEGORIA PICCOLI AMICI (5-8 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

□ I GIOCHI DEL PASSATO (TRADIZIONALI)

Con il termine GIOCHI DEL PASSATO, TRADIZIONALI, s'intendono tutti quei passatempi giovanili che negli anni passati si svolgevano solitamente all'aria aperta, sulle strade, nei cortili, negli oratori, nei parchi, nei prati, durante i vari momenti di svago.

Erano passatempi semplici e salutari basati sulla destrezza, sulla creatività e sulla fantasia, sull'abilità, sulla coordinazione, ma quel che è più importante non escludevano nessuno.

Le regole dei giochi e gli strumenti venivano progettati e realizzati dagli stessi giovani fruitori; spesso le regole stesse venivano discusse ed elaborate in gruppo e poi rigidamente rispettate.

Quei giochi privilegiavano la socializzazione e lo stare insieme, favorendo l'interazione tra giovani, creando e rafforzando un solido legame generazionale.

Con questo coinvolgimento i giovani rappresentavano un autentico SOGGETTO ATTIVO e non PASSIVO, come purtroppo accade con gli strumenti ludici di ultima generazione (computer, play-station...).

In questi giochi il problema della diversità e della differenza non si poneva mai.

Ed è per questi motivi che questi GIOCHI DEL PASSATO, di TRADIZIONE POPOLARE, risultano estremamente adatti nella fascia di età della categoria



Piccoli Amici (5-8 Anni), dato che, nel corso di essa, i giovani calciatori devono risultare tutti uguali, senza alcuna differenza discriminatoria sulla base dei livelli di abilità, come del resto accadeva in questi giochi dei tempi passati.

Addirittura non esistevano nemmeno differenziazioni di età, mentre nella categoria Piccoli Amici i giovani calciatori vengono suddivisi in base all'età (annate), in particolare presso Scuole di Calcio con presenza di un numero molto elevato di bambini.

A partire dalla categoria Pulcini (8-11 Anni), invece, quando possibile, sempre in base al numero dei bambini iscritti, i giovani calciatori vengono suddivisi sulla base dei livelli prestazionali e fisici del momento, con ottenimento di gruppi OMOGENEI (in questo modo viene facilitato l'approccio didattico e metodologico messo in atto dai vari Istruttori).

Il GIOCO, in particolare nel corso della categoria Piccoli Amici, è una SCUOLA DI VITA, insegna la disciplina, alimenta la fantasia, la creatività, detta schemi e regole del SAPER VIVERE in società.

L'importanza dell'aspetto "ludico", nella vita, è dimostrato dal fatto che esso è in grado di aggregare le generazioni, le culture del mondo e le tradizioni.

Il recupero dei GIOCHI TRADIZIONALI DEL PASSATO può servire a migliorare la società, riportando i giovani a giocare all'aria aperta, per un'occupazione più intelligente del proprio tempo libero, favorendo l'aggregazione ed il dialogo tra le persone ed, in questo modo, riuscendo ad attenuare la conflittualità tra le persone.

I bambini, presi dai ritmi frenetici di una vita che in gran parte ricalca quella degli adulti, non hanno più tempo per giocare.

L'alternativa, spesso l'unica, è la televisione che ha sostituito l'istituzione del tempo libero.

A fare le spese della diffusione del mezzo televisivo non sono né la scuola né le tante attività extra scolastiche, ma il gioco.

Attualmente però, il gioco, nel senso tradizionale del termine, lascia il posto al video gioco che concede poco spazio alla creatività individuale.



I bambini non sanno più giocare, non sanno giocare tra di loro, non sanno giocare in gruppo, in cortile, nei prati, nei parchi, all'aperto (risultano invece abilissimi con i videogiochi).

La loro coordinazione oculo-manuale è imbattibile per un adulto, così come sono notevolmente aumentate le loro capacità cognitive e di apprendimento: sanno più cose, imparano più in fretta, sono più svegli.

In compenso però, già a 7-8 anni presentano anchilosi dell'articolazione scapolo-omerale degne dei loro nonni; spesso hanno piedi piatti, valgismi e varismi delle ginocchia, colonne vertebrali deviate per scoliosi, cifosi e lordosi, portamenti rilassati ed obesità, per non parlare dei problemi dell'articolazione temporo-mandibolare, dei difetti di occlusione delle arcate dentarie (collegati alla cinetica della colonna vertebrale e dei piedi) che costringono la quasi totalità degli alunni in età scolare a portare per anni costosi apparecchi ortodontici.

Tutto questo è assolutamente patologico per quest'età e cosa ancor più preoccupante è il fatto che gran parte di questi difetti sembrano divenire patrimonio geneticamente ereditario.

Potremmo chiamarli paramorfismi da appartamento dovuti a giochi solitari (o quasi) fatti alla "consolle" dei videogames, alle tante ore davanti alla TV, alla sedentarietà, allo star chiusi in casa per la paura di tutto quel che accade fuori, per la riduzione del verde pubblico e di posti "sicuri" dove i bambini possano trovarsi a giocare.

Sono tutti luoghi comuni?

Forse.

Ma è senz'altro vero che i bambini non sanno come si fa a giocare in gruppo e hanno problemi scheletrici sempre più precoci.

Quando poi si ritrovano liberi all'aperto, la loro ludicità si esprime esclusivamente a spintoni, a strattoni e sanno ben poco organizzarsi da soli: per qualunque gioco collettivo hanno sempre bisogno di un adulto che li "diriga", che li controlli così come con un arbitro che fischia i falli, ammonisce, espelle, assegna i punti.



I bambini non si arrampicano più, con conseguente blocco dell'articolazione scapolo-omerale; camminano poco e poco corrono e saltano su prati o terreni sconnessi.

Spesso nemmeno a casa è concesso loro di stare scalzi e, per questo motivo, la sensibilità del piede non si sviluppa.

I pochi bambini che hanno la fortuna di praticare un'attività sportiva (per una o due ore la settimana), spesso sono precocemente indirizzati alla specializzazione e all'agonismo dagli istruttori e/o dalle pressanti aspettative dei genitori, e il risultato, motoricamente e percettivamente, non è sostanzialmente molto migliore di quello dei loro coetanei sedentari.

L'epoca che stiamo vivendo, nonostante le mille sollecitazioni, ostacola la fantasia del bambino e soprattutto dimentica che il giocare è una attività fondamentale nella crescita del bambino stesso.

Le città, con i loro ritmi, le caotiche periferie, il traffico, la mancanza di spazi verdi e sicuri, la televisione, stanno tutti complottando per distruggere la spontaneità del gioco, uccidendo così l'animo del bambino (che è in tutti noi).

I giochi di ieri preferivano la socializzazione; era difficile che si facessero giochi individuali; erano tutti giochi di gruppo e prevedevano delle regole orali che tutti i partecipanti rispettavano.

Nel gioco tutte le abilità venivano coinvolte; I giochi abituavano alla riflessione e alla competizione, sviluppavano l'autonomia nel bambino.

Erano di tipo creativo e si svolgevano all'aria aperta.

Erano basati sull'inventiva e sulla fantasia.

Spesso richiedevano forza, resistenza fisica, velocità.

Sarebbe quindi auspicabile ricominciare a divertirsi come una volta e riprendere quei giochi dimenticati fatti per stare assieme, per correre all'aria aperta, per usare le mani e l'ingegno, per sentirsi padroni dell'ambiente naturale.

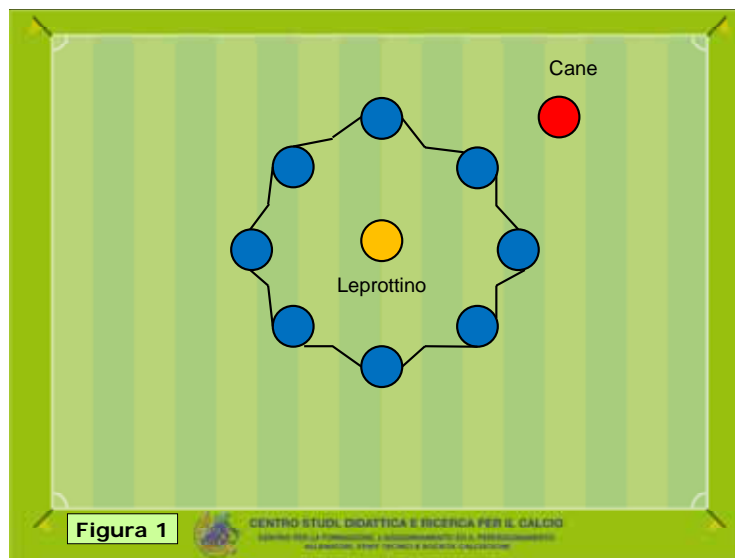
Per tutte le cose fin qui esposte, mi sento di affermare l'importanza del ripristino di questi GIOCHI TRADIZIONALI DEL PASSATO all'interno della categoria Piccoli Amici, in particolare.



□ DESCRIZIONE DI ALCUNI GIOCHI

Il leprottino (Figura 1)

È un gioco di gruppo che un tempo si svolgeva nelle strade e nei vicoli delle città. In questo gioco ci si dispone in cerchio: uno dei giocatori, il leprottino, sta al centro, ed un altro, il cane, sta fuori dal cerchio.



Si canta questa filastrocca: “Cosa fai nel bosco o leprottino? Sei malato, dimmi su, perché non salti più? Salta, salta o leprottino. Guardati dal cane o leprottino. Corri, corri, corri!”

A questo punto il cane rincorre il leprottino dentro e fuori dal cerchio cercando di seguire lo stesso percorso del leprottino, mentre i bambini in cerchio alzano le mani e le braccia per farli passare.

Tocca e corri (Figura 2)

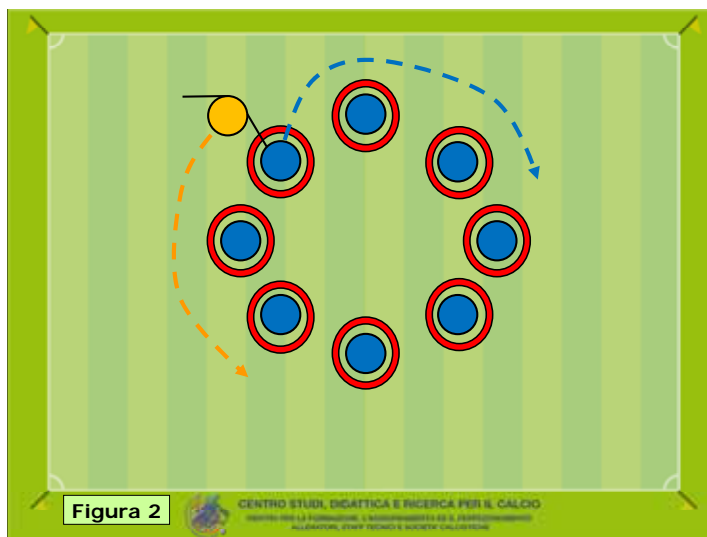
Tutti i bambini dovranno sistemarsi in circolo, dislocati all'interno di un cerchio di plastica, tranne uno che dovrà rimanere all'esterno e correre intorno.

Ad un certo punto, il bambino all'esterno dovrà toccare la schiena di uno dei bambini dislocati in circolo.

Il bambino che sarà stato toccato dovrà correre nella direzione opposta cercando di arrivare per primo nel cerchio vuoto.



Se non ce la farà ad arrivare per primo nel cerchio vuoto, prima del compagno, dovrà continuare a restare fuori per correre, all'esterno dei compagni in circolo, e toccare un nuovo compagno.



I quattro cantoni (Figura 3)

Quattro bambini occupano quattro posti, all'interno di quattro cerchi dislocati all'interno dei quattro angoli di uno spazio quadrato, mentre il quinto bambino sta al centro.



Al via i 4 bambini cercano di cambiare di posto, mentre il bambino che sta in mezzo prova ad occupare prima di un altro uno dei posti lasciati liberi.

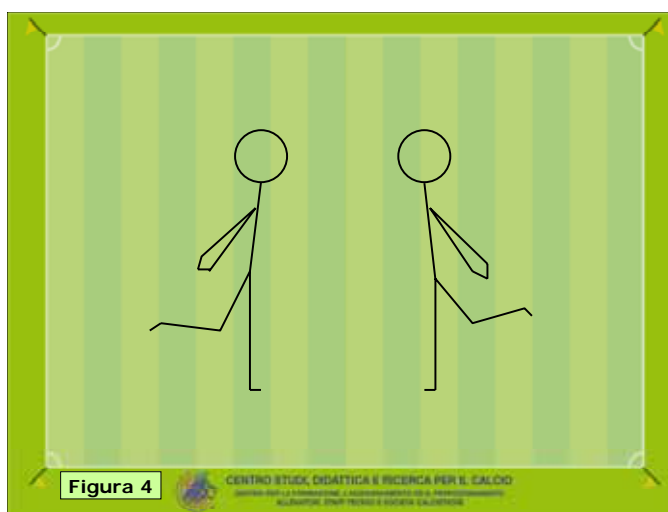


Se ci riesce, chi non ha occupato uno dei quattro posti va in mezzo ed il gioco inizia da capo.

Gli scambi di posto possono avvenire in senso orario, anti-orario e in diagonale.

La sfida dei galletti (Figura 4)

Gioco a coppie, con 2 bambini, su un solo piede, uno di fronte all'altro.



Ogni bambino (galletto) dovrà spingere il compagno per cercare di fargli perdere l'equilibrio.

Bandiera modificata (Figura 5)

Si prepara il campo come nella figura 5.





I giocatori sono divisi in due squadre, tutti hanno un pallone di fronte e ad ogni bambino viene assegnato un numero.

L'istruttore chiama un numero e i bambini con il numero assegnato partono per arrivare a prendere la palla lasciata dall'avversario e per andare a fare goal.

Vengono assegnati due punti a chi segna per primo ed un solo punto a chi segna per secondo.

E' possibile giocare con un'unica porta e con una sola palla tenuta davanti all'istruttore: chi arriva per primo diventa attaccante, mentre il secondo diventa difensore.

Sparviero con ostacoli (Figura 6)

Si ripropone il classico gioco dello sparviero con alcune modifiche.

L'obiettivo di tutti i bambini, posti sulla linea di fondo campo, è quello di raggiungere la riga opposta senza farsi toccare dallo sparviero.



Chiaramente i bambini devono anche superare la zona in cui si posizionano degli ostacoli che non vanno toccati.

La progressione prevede sempre la partenza con la palla tenuta in mano, per poi arrivare a condurla con i piedi.

Inizialmente bisogna limitare il movimento dello sparviero nello spazio senza gli ostacoli, per poi arrivare a farlo muovere liberamente all'interno di tutto lo spazio; chi viene toccato dallo sparviero diventa aiuto sparviero.



Vuota campo (Figura 7)

Si formano due squadre in un campo diviso da una zona centrale chiamata zona franca.



Figura 7

I giocatori delle due squadre, ognuno con un pallone, dovranno lanciare la palla nello spazio della squadra avversaria, per poi recuperare altri palloni da lanciare sempre nella zona avversaria.

I palloni che cadono nella zona franca non possono essere recuperati.

Al segnale dell'istruttore si ferma il gioco e si contano i palloni.

La squadra con meno palloni nella propria zona vince.

La progressione prevede il lancio con le mani liberi, il lancio della palla da sopra la testa, il rimbalzo del pallone in terra per poi calciarlo al volo, il tiro con palla a terra.

Con bambini più grandi si possano aggiungere due porte a fondo campo: chi riesce a fare goal ottiene un punto aggiuntivo (questi palloni non potranno essere recuperati per poter essere lanciati nuovamente).

Le navi che affondano (Figura 8)

Si prepara un campo con quattro quadrati di colore diverso (le navi).

I bambini (i passeggeri) vanno ad occupare le navi, mentre un bambino (squalo) staziona nello spazio libero (il mare).



L'istruttore, ad intervalli regolari, chiama un colore della nave che affonda e quindi i passeggeri dovranno scappare su di un'altra nave senza farsi toccare dallo squalo.



Chi viene toccato per primo prende il posto dello squalo.

Il gioco può essere proposto senza la palla, con palla in mano, palleggiando oppure con il pallone tra i piedi; anche lo squalo può avere o meno il pallone (che può essere lanciato contro i passeggeri oppure tenuto tra le mani ed usato per toccarli).

Ruba la coda (figura 9)

I bambini si dividono in volpi e cacciatori (massimo 2 o 3).





Le volpi dovranno tenere la casacca nella parte posteriore dei pantaloni come una coda.

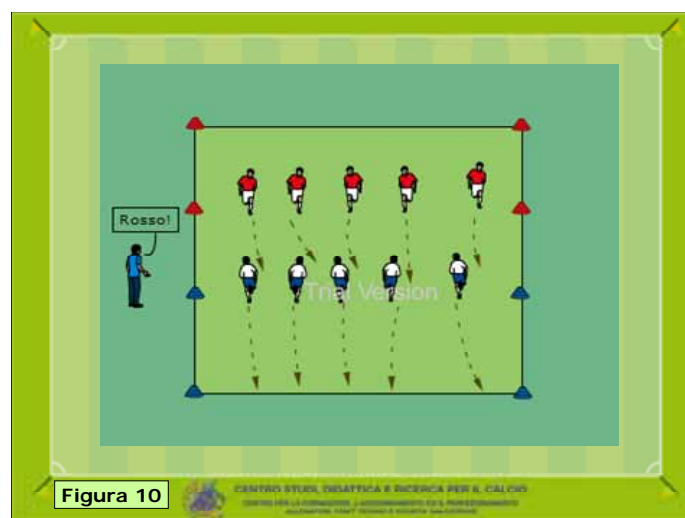
Si prepara uno spazio, quadrato o circolare, da cui non si potrà uscire; in un dato tempo prestabilito i cacciatori devono portare via la coda alle volpi; al termine si cambiano i cacciatori e vincono i cacciatori che recuperano più code.

Il gioco può essere proposto senza la palla, con questa in mano, palleggiando oppure con il pallone tra i piedi.

Una variante prevede la preparazione di quattro spazi in cui le volpi possono salvarsi al comando dell'istruttore.

Rosso e Blu (Figura 10)

Si preparano due squadre in un campo, con bambini posizionati a quattro metri di distanza.



L'istruttore chiama un colore e la squadra corrispondente a quel colore deve cercare di prendere la squadra avversaria che, per salvarsi, deve scappare verso la linea di fondo.

Si ottiene un punto per ogni giocatore toccato.

Si possono modificare le posizioni di partenza delle squadre (in piedi, seduti, sdraiati proni o supini...); si può utilizzare o meno la palla che può essere tenuta in mano (quindi lanciata da chi deve prendere l'avversario) oppure usata da protezione da chi deve scappare, oppure condotta con i piedi. ♦