



BU-SEN JUDO MEOLO

Educazione Cultura e Sport

Via Ca' Tron, 102

30020 Meolo (VE)

tel.0421/61532 3493856841

www.judo-educazione.it



A.I.S.E.

**Associazione Italiana Sport
Educazione**

Meolo, lì 11 maggio 2007

**“L’IMPORTANZA DELLO SPORT PER LO SVILUPPO NEUROLOGICO DEL
BAMBINO”:**

SPUNTI PER UNA RIFLESSIONE

DANILOGIACOMIN - PRESIDENTE DEL BU-SEN JUDO MEOLO:

Buonasera a tutti e grazie di essere intervenuti, questa è la continuazione del lavoro fatto l’anno scorso con il prof. Sangalli, che ringraziamo di essere venuto, è partito da Bergamo, ha fatto un po’ di strada. Doveva esserci anche l’assessore allo sport della Provincia di Venezia, si scusa, ma non riesce ad intervenire perché non sta bene; ci teneva ad esserci anche perché martedì sera a S.Donà di Piave c’è stato un incontro sullo sport che non ha certo, dal mio punto di vista, valorizzato le vere opportunità che lo sport offre, non solo quello tecnico, che vuol dire diventare “bravi” a calciare, imparare ad alzare nella pallavolo o palleggiare nel basket o tirare “o-soto gari” nel judo ma ci sono dei movimenti che l’attività proposta dall’A.I.S.E. (Associazione Italiana Sport-Educazione) e dal Bu-Sen Judo Meolo, tra i fondatori di questa associazione, cercano di portare avanti, ci sono dei movimenti che i bambini non sanno più fare, magari sono bravi, forse diventeranno anche dei campioni, ma se noi “lavoriamo” quando sono piccoli, quando hanno l’età della materna o della prima e seconda elementare, eviteremo una serie di problemi che stanno emergendo anche a livello

scolastico, lo dicevo anche l'altra sera a S.Donà, stanno emergendo e lo dico con cognizione di causa, nel senso che anche a Meolo la situazione sta venendo fuori, 10-12 anni fa, quando ho iniziato a frequentarmi con il maestro Cesare Barioli, e si parlava di queste cose, io dicevo "ma no, queste cose succedono a Milano in città, sai hanno meno spazio..." invece ora mi rendo conto che succedono anche qui a Meolo.

Anche qui abbiamo bambini che passano troppo tempo davanti al computer, troppo tempo davanti al game boy, troppo tempo davanti alla tv. In passato i bambini sapevano arrampicarsi sugli alberi, fare le capriole sapevano fare tante altre cose che adesso i bambini non fanno più.

Allora il judo e in particolare il judo-educazione è la disciplina che possiamo proporre; perché proprio il judo? Perché io lo pratico da trent'anni e mi ha dato tante soddisfazioni, non sportive, ma in senso di formazione di vita, poi perché certi movimenti del judo, le cadute ad esempio, aiutano tantissimo nel riconoscere lo spazio etc. Un paio d'anni fa ho conosciuto il prof. Sangalli al corso per educatori sportivi e mi ha illuminato un mondo, allora ho chiesto se per cortesia poteva venire a Meolo.

L'anno scorso, in collaborazione con l'Istituto Comprensivo, l'AISE e il Bu-Sen è stato organizzato un corso di aggiornamento rivolto agli insegnanti sulla "*neurofisiologia dell'apprendimento*", quelli che hanno partecipato sono stati molto soddisfatti. Quest'anno non è partito e allora abbiamo, ho voluto a tutti i costi far venire Sangalli a Meolo, visto l'interesse dimostrato da chi è intervenuto alle due conferenze, inoltre, c'è l'idea per il futuro, in collaborazione con la scuola, a far partire uno sportello in modo da far venire, alcune volte l'anno, il professor Sangalli a Meolo per gli insegnanti o/e per i genitori, così da poter dare indicazioni su come aiutare a correggere alcune difficoltà che attualmente hanno i bambini.

PROF. ANGELO LUIGI SANGALLI - PEDAGOGISTA:

L'argomento l'avete letto, per cui gli incontri che abbiamo fatto, le due serate l'anno scorso, troveranno una continuazione, per cui quello che andremo a vedere stasera, attenzione, non sarà l'importanza psicologica dello sport, perché non sono psicologo, sono pedagogista e mi occupo di apprendimento neuromotorio, questa è la mia specificità. Non sono psicologo, non mi occupo della valenza psicologica dello sport, perché non è una mia competenza. Mi occupo in realtà di tutte quelle situazioni evolutive del bambino, dell'essere umano e dello sportivo legate al gesto tecnico.

Quest'anno c'è stata la possibilità di sperimentare una serie di cose a vari livelli e su vari sport, mettendo a frutto, tra l'altro, alcune cose che sentirete poi stasera sono cose molto semplici, la cosa che meraviglia è che sono addirittura stupide o banali, e a volte mi vergogno addirittura di dirle, ma

poi funzionano e il risultato te lo danno. Non è niente di scientificamente avanzato come può sembrare, ma è il recuperare una serie di cose, poi le vedremo, legate all'evoluzione dell'essere umano, che sono di base, che sono fondamentali per la maturazione neurologica.

Una delle cose che era nel titolo e poi è stata tolta era il collegamento tra pratica dello sport e risultati scolastici, ed era l'inizio, il primo titolo che si era pensato, il collegamento tra persone che praticano sport e i loro risultati a livello scolastico.

Voi dite "cosa c'entra...", c'è un legame strettissimo tra chi pratica sport ad un certo livello ed arriva ad avere molti, ma molti meno problemi scolastici di chi invece pratica sport, o lo pratica male, in una situazione motoria molto scoordinata. Uno degli elementi importanti che emerge da tutte le ricerche che vengono fatte e dagli studi è che tutti i bambini in difficoltà scolastica (lettura, scrittura, calcolo) presentano difficoltà di coordinamento a livello motorio. Proprio a livello di organizzazione neurologica, osservando il bambino che pratica attività sportiva, riscontriamo un concetto fondamentale: il suo miglioramento neurologico.

Vedo un bambino, passatemi il termine, un po' imbranato, lo avvio allo sport, qualsiasi sport, non entro nel merito di uno o dell'altro sport, e il bambino migliora. Vedo un bambino un po' imbranato e in difficoltà, lo avvio ad uno sport, e il bambino non migliora. Questa è una cosa che chi fa l'allenatore di uno sport qualsiasi spesso vede, vede bambini arrivare e dice "oh come si muove male, com'è goffo, com'è impacciato", si gira un attimo e cade per terra. Inizia il lavoro, la pratica di uno sport dopo un anno, il suo livello motorio è nettamente migliorato. Arriva un bambino, magari con un impaccio motorio minimo, dopo un anno di lavoro motorio, di allenamenti, a seconda dello sport, quel bambino è ancora allo stesso livello, anzi qualsiasi gesto tecnico cerco di insegnargli, incontra sempre molte difficoltà di coordinamento, mentre l'altro bambino, che sembrava anche molto più scoordinato nell'approccio motorio, con l'esercizio del gesto tecnico ha recuperato. Questo crea un primo errore poi percettivo, che è un grosso errore, che attraverso la pratica dello sport tutti migliorano. **Perché questa è la cosa che balza agli occhi: se io faccio sport, io miglioro.**

Non è una frase vera, è vera a metà, cioè funziona solo sul 50% delle persone, sull'altro 50% non ha funzionato. Perché questa diversità? Tenete conto che le persone su cui non ha funzionato non è detto che non arrivino in serie A, perché se voi vedete correre alcuni giocatori che adesso giocano, (adesso parliamo di calcio) non sono l'emblema dell'estetica della corsa, rispetto a giocatori che militano anche in categorie inferiori notoriamente molto più armonici, più organizzati.

La stessa cosa la si vede in tutte le specialità, andando anche a livello professionistico (e questo, mi diceva gente che fa il preparatore atletico di professionisti) il problema più grosso ad alto livello e

che l'allenatore della squadretta di paese riscontra poi con le categorie inferiori, di coordinamento, hai la persona che ha i piedi buoni, ma è scoordinata.

In una squadra di calcio abbastanza famosa, i giocatori della primavera di quella squadra non riuscivano a fare quattro capriole consecutive e già allora in un mese venivano pagati (credo) quanto noi guadagniamo in un anno. Quattro capriole non riuscivano a farle. Poi potevano avere i piedi buoni. L'altro giocatore che correva "tallonando" (poi vedremo cosa significa), battendo con i talloni, l'altro che correva di punta (e parliamo della corsa), poi il rendimento, per così dire tecnico era apprezzabile, ma lo schema motorio su cui questa cosa è stata costruita, era uno schema deficitario. E questa è la prima grossa distinzione: lo sport mi fa migliorare, lo sport non mi fa migliorare. Anzi, mi permette di evolvere, diventare più bravo a fatica, ma non di riorganizzarmi motorialmente, e adesso vediamo da dove partiamo.

Un'altra cosa che non dico e non dirò mai: lo sport dev'essere divertente. Lo sport deve essere faticoso. Oggi come oggi preferisco che per molti bambini lo sport non sia una cosa divertente, perché hanno bisogno di tutt'altro. Hanno bisogno di imparare le regole, di imparare i riti e ritmi, ecco questo è un concetto che cercherò di non approfondire.

Quando iniziamo a veder un bambino che inizia a camminare, lo fa tendenzialmente di media verso i 12 mesi, perché è verso i 12 mesi che affronta il cammino, può farlo 2 mesi in più o in meno, ma 12 mesi sono una media. È il momento in cui inizia a strutturare il primo schema neurologico fondamentale, che è lo schema del cammino. Ha fatto i primi passi, cammina, wow facciamo festa, tutti contenti, ormai ha camminato, e a quel punto, gli toglie il passeggino e bisogna andare, e allora inizia: "voglio venire in braccio, non voglio camminare, sono stanco.....".

Il cammino, come schema neurologico, per poter andare a maturazione completa ha un inizio preciso che è questo (mima il movimento: braccia tese verso il basso) e poi, passo dopo passo si può arrivare alle sfilate di moda. Il cammino per arrivare a maturazione, perché il cammino è uno schema genetico previsto, per cui tutti bene o male con poche cose camminiamo, però prima ha bisogno di una cosa importante: **ha bisogno di opportunità di allenamento**, e attenzione il concetto di allenamento, per me è sacro; anche quando insegno ad un bambino a scrivere io lo devo allenare, quando gli insegno a leggere io lo devo allenare. Addirittura quando insegno aritmetica ad un bambino, io devo avere un concetto di allenamento, perché la ripetizione quotidiana mi permette l'acquisizione della competenza cognitiva. La poesia non la imparo se la ripeto una volta, ma se la ripeto un congruo numero di volte.

Allo stesso modo uno schema motorio come il cammino non lo maturo perché ce l'ho, lo maturo perché ho l'opportunità di esercitarlo, e di farlo in allenamento, cosa vuol dire? Che se il bambino

da qui alla fine della stanza cammina senza fermarsi, senza cadere, quello è il massimo di distanza motoria che il cervello del bambino è in grado di produrre in completa autonomia.

A quel punto capisco che quella distanza è il massimo che il bambino è in grado di percorrere allenando lo schema, ma se questo pezzo di lunghezza io lo tengo d'occhio, e quando ho tempo glielo faccio fare più volte, non consecutive, nell'arco della giornata il percorso raddoppia nel giro di poco tempo, raddoppia sempre di più, sempre di più fino ad arrivare al fatto che un bambino possa fare un percorso lungo, camminando, senza stancarsi. Facendo a questo punto l'allenamento neuromotorio alleno il tono muscolare. Il bambino ha bisogno di allenare la sua muscolatura. Oggi ho visto, con un mio collega, un bambino che ha iniziato a camminare a tre anni, non ha problemi intellettivi, ha probabilmente un problema di tipo motorio perché è ipotonico, impacciato, a quattro anni era ancora il bambino che non correva, ma faceva tre passi e inciampava, se qualcuno lo urtava inciampava, ha iniziato a far tanto lavoro motorio alla scuola materna tanto da arrivare, discretamente bene dal punto di vista dei prerequisiti, in prima elementare, non altrettanto dal punto di vista motorio, infatti corre in un certo modo... e quando è seduto sulla sedia, ogni tanto la maestra lo trova in terra. Dovevate vederlo come era prima, perché adesso è un fiore, ho detto alla mamma: “guardi continui a farlo lavorare motorialmente perché è un bambino che ha bisogno di tono muscolare perché ne ha ancora poco”, la mamma mi dice: “ma sa dopo un po' se è stanco, se è stanco, dorme”, io le ho risposto: “cosa vuole che stia sveglio tutta la notte a guardare lei?”. Il bambino deve stancarsi, è sano che un bambino si stanchi; non è sano invece che un bambino non si stanchi. Non è un delitto, per un bambino, finire stanco morto, stravolto dal gioco. Anzi, è quella la cosa più sana per un bambino, arrivare ad essere stanco. Quando un bambino è stanco, dorme.

In un'esperienza che abbiamo fatto, di cui parlerò dopo, un bambino iperattivo finalmente dormiva. La mamma dice: “guardi, arriva a casa, faccio appena in tempo a dargli da mangiare che si fionda a letto e dorme.” Come va a scuola? “le maestre non lo vedono più muoversi, sta fermo tranquillo.” Era l'iperattivo per eccellenza, ma... “non lo mando più, si stanca troppo”.

Ci sono dei controsensi rispetto al fatto che il concetto di allenamento non è mandare il bambino in sovraffaticamento, è permettere al bambino di essere sempre tonico nell'affrontare un compito motorio e permettergli di farlo sempre di più, sempre meglio, fintanto che lo schema genetico del bambino va a maturazione. Secondo qualche osteopata e qualche podologo nello schema genetico del cammino, uno dei problemi grossi nella pratica sportiva in età avanzata, 9-10-12 anni, è il fatto che i piedi hanno un estremo bisogno di essere stimolati. Come fanno i piedi ad essere stimolati? Mio padre mi raccontava fino a poco tempo fa che a febbraio mollava gli zoccoli perché costavano e se ne andava in giro a piedi nudi, e a marzo qualche volta c'era ancora il ghiaccio, però si andava tutti a piedi nudi, e quando ritornava l'inverno ti rimettevi i calzoncini.

I piedi sono la prima cosa che ci permette il contatto con il terreno, quando nasciamo i piedi sono molto simili, per quantità di grasso, al ‘certosino Galbani’, sono più molli. Lo si può vedere in un bambino quando a 10-11 mesi inizia a caricare il peso a volte il piede cede, il piedino cade all’esterno, panico, perché “oddio, se il piede cade all’interno...!”

Il bambino sta iniziando a caricare per la prima volta sui suoi piedi, e quei piedi hanno bisogno di farsi tanto, ma tanto tono muscolare. C’è una percentuale di piede piatto che è detta fisiologica, cosa vuol dire? Esiste e te la tieni, cioè è fisiologica, a volte ereditaria, vuol dire che non c’è niente da fare, hai il piede piatto, ma non succede niente col piede piatto. Il problema è quando non hai il piede piatto e ti dicono che c’è. Perché ti dicono che ha il piede piatto, perché è un piede che ha camminato poco, e ha poca muscolatura. Il piede nella scarpa, nella scarpa rigida riceve molte meno informazioni sensoriali che non quando è in una scarpa estiva morbida.

Se voi in una scarpa estiva con una suola sottile fate una strada piena di sassi, dopo un po’ vi fa male la pianta del piede. È un buon segno: vuol dire che il vostro piede ha ricevuto un sacco di stimolazioni. Se invece mettete una scarpa con una suola molto pesante e rigida, il vostro piede non subisce quelle stimolazioni per cui su una strada sassosa voi non sentite nessun male. Questo però, se lo trasportate su un bambino che ha bisogno di maturare la muscolatura del piede, è l’unico modo di maturare muscolatura è: **esercitare il piede al cammino, con la scarpa più leggera possibile**. La scarpa dev’essere possibile strizzarla e piegarla, così dà la possibilità al bambino di maturare subito una buona muscolatura del piede, perché? Perché il piede è quello che permette a tutto lo scheletro di crescere.

Ci sono alcuni podologi che quando vedono un bambino ti dicono “tre mesi a piedi nudi e poi ci rivediamo” perché non c’è un filo di muscolatura sotto il piede. Non posso mettere un plantare, non posso correggere con un plantare se non c’è muscolatura, se il piede non ha muscolatura è peggio che andar di notte. È quando c’è muscolatura che un plantare ha qualcosa di tonico su cui poggiare, e mi permette una migliore correzione.

Qualcuno, e dico molto intelligentemente, perché guadagnerebbe soldi immediatamente facendo il plantare, dice: “signora, tre mesi a piedi nudi e poi ci rivediamo”.

Ora, ci sono genitori che poi non ci tornano più da questo qua, perché io vado per medicalizzare un bambino non per avere una ricetta facile, e quando un bambino non viene medicalizzato oggi non c’è più gusto. Tra l’altro se mi fa pagare tanto è bravo, se invece mi dice vada a piedi nudi...

Ma questo è quello che poi ti permette di avere una migliore organizzazione scheletrica.

LE OSSA e i muscoli crescono insieme, se io stimolo la muscolatura stimolo anche l’osso, se io non stimolo la muscolatura, non stimolo l’osso. Attenzione: non si stimola la muscolatura facendo

pesi, ma lo si fa usando la muscolatura in uno schema tonico-motorio che nello stimolo permette all'osso di crescere, e questo è molto chiaro in alcuni bambini che hanno subito una serie di deteriorazioni sensoriali in cui a volte l'ipotonìa è correlata ad una scarsa crescita scheletrica; aumenti l'attività motoria e il bambino immediatamente cresce, cresce perché, stimolato il muscolo, anche l'osso è stimolato a crescere, e vanno di pari passo.

I bambini, non come gli adolescenti, non crescono tutti allo stesso modo, un po' si allunga un osso, un po' quello, un po' l'altro, poi si ha una fase in cui la crescita è abbastanza bilanciata, verso i 15-16 anni fino ai 18-20, si ricomincia ad avere una gamba un po' più lunga, una gamba un po' più corta... intanto che il bambino cresce è importante che lo stimolo motorio sia il più costante e il più armonico possibile perché il bambino cresce e cresce in modo armonico solo se viene stimolato in modo armonico.

Molti allenatori di tennis sanno benissimo che non iniziano precocemente con un bambino lavorando solo a destra, ma all'inizio lavorano in modo armonico, destra e sinistra, non importa se è destro o mancino, sanno che è destro, ma allenano al tempo stesso anche il mancino perché devono averlo armonico, altrimenti avranno un bambino con una spalla grande così e l'altra piccolina così. Se io stimolo troppo un bambino con certi gesti non speculari, nel momento in cui il bambino cresce, comincia a crescere in modo disarmonico, perché stimolo più una parte rispetto all'altra. Molte scoliosi compaiono improvvisamente, ci si accorge quasi al volo che c'è una scoliosi (e magari era una postura strana del bambino), non perché sta sdraiato sul tavolo e sul banco, stare sdraiati sul banco non ti fa venire la scoliosi, perché, se il bambino stesse sdraiato sul banco così, per 4 ore (e mima la situazione) gli viene la scoliosi, invece il bambino cosa fa, cambia tutte le posizioni, allora so che la scoliosi non gli viene. La scoliosi viene da piccole cose, perché ad un certo punto mi allungo quei 3 cm e prendo la curva della scoliosi, in quel momento, allungandomi di pochi centimetri. E può essere un occhio più miope rispetto all'altro, un problema di denti, un problema di caviglia, di gomito, un problema solo di schiena. La causa scatenate può essere varia.

Quando cammina la cosa che il bambino inizia a fare è usare gli occhi, se io non uso gli occhi, in cammino non ci vado, a che cosa mi servono gli occhi? Attenzione, un bambino non vedente ci arriva al cammino, un po' più tardi, ma ci arriva, però come fa a calcolare la profondità? Ha una camminata di questo genere. (e mima la camminata alzando molto i piedi) perché deve calcolare la profondità, dove finisce il pavimento.

Noi perché camminiamo così? Perché l'occhio ci permette di calcolare la profondità. Quando faccio fatica a calcolare la profondità?

Io faccio fatica a scendere le scale, ma non a salire, perché salgo le scale tranquillamente, quando devo scendere inizio a fare così (batte alzando i piedi), quando c'è un gradino inizio a far fatica a

calcolare la profondità. Questa maturazione degli occhi, la valutazione della profondità, è una delle cose che in ambito sportivo si può rilevare.

Nei giochi con la palla faccio fatica a valutare la profondità della palla, non solo, se c'è un ostacolo per terra, ponete caso ci sia un percorso nella palestra con dei bastoni per terra, voi vedete che il bambino che calcola bene la profondità lo scavalca al volo, quello che fa fatica a valutare la profondità solleva in modo eccessivo il piede, e ti rendi conto che fa fatica a valutare quando è vicino e quando è lontano. Attenzione, lui si muove nello spazio e nello spazio fa fatica ad adeguare gli occhi alla distanza; **sono infatti i nostri occhi insieme che ci permettono di fare tutto nella pratica di qualsiasi sport.**

Gli occhi sono fondamentali in tutti gli sport: pallavolo, pallacanestro, calcio, judo, tiro con l'arco, ciclismo, in qualsiasi sport, l'azione degli occhi mi serve. Il bridge è uno sport (risata dal pubblico). Che sport pratici? Il bridge. Ed io ho detto "cos'è?" e mi hanno detto che il gioco delle carte è uno sport... servono anche lì gli occhi...

IL CAMMINO

Dal cammino alla corsa entra in campo un'altra cosa molto importante che è entrata in campo quando siamo nati, e ha continuato a supportarci, ovvero **L'EQUILIBRIO.**

L'equilibrio è importante, noi possiamo dire tutti che abbiamo equilibrio, tutti, eppure non è vero, ognuno di noi ha un livello di equilibrio sufficiente per il suo stile di vita, per cui se io chiedo ad una persona di andare a fare le cadute del judo, dopo la terza vomita e vede tutto che gira, la palestra che va sopra e che va sotto; se chiedo ad un altro di mettersi a fare pattinaggio su ghiaccio non fa due giri che rimette anche l'anima; se chiedo ad uno di andare a fare sci da fondo e non l'ha mai fatto, quel livello di equilibrio non ce l'ha, ha un livello di equilibrio sufficiente per lui, se chiedo a qualcuno di ballare può non avere l'equilibrio sufficiente per rimanere in equilibrio su una gamba sola, perché nel suo stile di vita quella dose di equilibrio non gli serve.

I bambini piccoli hanno bisogno di equilibrio, ma lo ipo-percepiscono, cosa vuol dire? Lo sentono poco, per cui hanno un bisogno pazzesco di stimolarselo. Come fanno? iniziano a girare su se stessi fino quando cadono, fanno questi giochi vestibolari, i genitori possono dire "*fago anca mi*" (come dicono i trentini) e al terzo giro perdono l'equilibrio, eppure dicono: "li facevo anch'io quando ero piccolo..."

Ma perché il bambino vede tutto girare e non ha nausea mentre l'adulto oltre a veder girare ha anche nausea? perché il livello di maturazione dell'equilibrio del bambino non è ancora arrivato alla completa evoluzione, mentre il livello di maturazione dell'adulto è già a maturazione completa, per

cui è subito pronto a stimolare il senso della nausea e del giramento di testa, mentre per il bambino no.

Succede spesso di far fare a molti bambini 90 capriole e via... e dopo due settimane dici: “benissimo, vada avanti con 90 capriole e vedrà che tra un po’ non le fa più”, “oh e perché?”, perché ad un certo punto dopo 7/8 capriole inizia a star male. Prima non stava male, perché è un ipovestibolare, appena l’equilibrio viene stimolato inizia a star male, notare che la consegna è fare capriole e fermarsi prima di stare male, per cui mi fermo sotto la soglia della nausea. Non mi gira la testa, posso arrivare anche a 90 dopo un po’ di tempo, mi gira la testa dopo 5, allora i genitori mi telefonano preoccupati ed io dico: “buon segno, vuol dire che adesso inizia a funzionare l’equilibrio, lo alleni pian piano fino a quando lo riporta a 90”, a quel punto l’equilibrio inizia a funzionare.

Questa cosa dell’equilibrio che va pian piano a maturazione è quella cosa che permette al bambino di passare dal cammino alla corsa.

Quando il cammino non è a completa maturazione le braccia, gli arti superiori, sono prima bassi e rigidi, poi medi, poi alti, quando sono alti ed incrociati sono diventati indipendenti.

Chi fa calcio, chi fa atletica, e vede correre i bambini, di solito un allenatore di lungo corso, appena osserva un bambino, è in grado di valutare se corre bene o quello che corre male, può non essere un esperto di che cosa è la corsa e di come è il gesto motorio perfetto, ma si rende subito conto di chi corre bene e di chi corre male, lo vede.

La corsa, come il cammino, è un indice di maturazione neuromotoria, ci sono bambini che facendo uno sport imparano a correre meglio, ci sono bambini che pur giocando, facendo tutti gli sport del mondo corrono male e sono scoordinati, rimangono sempre quel 50 e 50 (già indicato in precedenza) perchè? Nella corsa vedete bambini che corrono con le braccia “perse” fino a quando vanno in schema crociato. **Cosa significa aver la corsa in schema crociato? Che è una corsa perfetta, significa aver raggiunto una tappa di maturazione tipica dell’essere umano.**

Se osservate gli atleti alle olimpiadi, tranne i cinesi, perché i cinesi nella maratona fanno eccezione avendo messo a punto un diverso stile di corsa, voi vedrete che tutti corrono in schema crociato. Guardate una qualsiasi partita di calcio, uno sport in cui è necessario correre, vedete che tutti corrono in schema crociato, nessuno corre così (mima una corsa diversa dallo schema crociato), anche Vieri perde un po’ le braccia quando corre... Tutti corrono così, perché l’essere umano ha maturato la corsa in schema crociato.

Le braccia giocano un ruolo fondamentale, quando le braccia sono in schema crociato, voi potete stabilire se un bambino è destro o mancino da come corre, se un bambino è destro voi vedete che il

suo braccio destro è leggermente più ampio del braccio sinistro, viceversa se è sinistro di solito, il braccio sinistro è leggermente più ampio del destro o il sinistro tende a essere meno aperto.

Lo schema crociato della corsa si verifica quando la mano arriva alla linea mediana del corpo e la passa di poco (la corsa dei centometristi).

Si distingue ovviamente una corsa normale da una corsa di resistenza. I cinesi alle ultime olimpiadi hanno fatto una corsa diversa. Quando ho visto la prima cinese correre così ho subito chiamato la mia collega e le ho detto accendi la TV, guarda, questa atleta è la prima scoordinata dal punto di vista motorio, non ha lo schema crociato... “eh, bisognerebbe sentire l’allenatore cinese e chiedergli se questa a scuola andava bene o male”. Poi invece viste le altre tre cinesi che correvano tutte con lo stesso schema, ho saputo che hanno studiato uno schema di corsa, sulla resistenza, diverso, per cui mentre noi quando corriamo facciamo così (mima la corsa) ovvero con il bacino andiamo su e giù, loro invece cercano, come nell’atletica, di tenere il bacino sempre alla stessa altezza per risparmiare energie. Se voi immaginate di tirare una linea sul vostro bacino, il bacino non va su e giù, perché muovo le gambe, ma tengo il bacino in asse. Nella corsa di resistenza, i cinesi hanno strutturato questo modo di correre con le braccia basse e sembra che corrano come l’avessero fatta nei pantaloni; guardate le prossime olimpiadi perché non credo abbiano cambiato stile!

Ma che cos’è la CORSA, a che cosa mi serve la corsa? La corsa è il segnale che il bambino è pronto a fare una qualsiasi attività sportiva. Banalmente il bambino che corre in schema crociato è il bambino che è pronto a fare sport, allora dite: “quando un bambino è pronto a fare sport?” “quando corre in schema crociato”.

Quando un bambino corre in perfetto schema crociato? Neurologicamente dovrebbe farlo attorno ai 3 anni, in perfetto schema crociato a 6 anni.

Attenzione è entro i 6 anni che il bambino avrà lateralizzato il braccio, ma non ancora il piede, solitamente il piede tende a lateralizzarsi un po’ più tardi, per ultimo l’orecchio, ma il penultimo arto a lateralizzarsi è proprio il piede.

Uno degli errori che si fa nel valutare la corsa del bambino è di sbagliare a valutare il piede dominante, infatti molti giocatori destri sono mancini di piede e destri di piede perché se voi mettete un pallone vicino a un bambino e gli chiedete: “dai un calcio”, che è quello che noi tutti pensiamo di usare per valutare, i bambini, destri calciano di sinistro e i bambini mancini calciano di destro; nella maggioranza dei casi, perché il piede destro, che diventerà dominante, è quello più stabile che consente di avere maggiore stabilità. Ma non è la gamba dominante, la gamba dominante matura nel tempo e comunque matura più tardi.

Nella corsa a 6 anni, un bambino è pronto per fare qualsiasi tipo di sport, il problema è che è pronto a fare qualsiasi tipo di sport se arriva con una corsa in perfetto schema crociato e soprattutto o tutto destro o tutto mancino.

L'anno scorso in una squadra di pallavolo sono impazziti perché non riuscivano a capire come mai un giocatore, mancino di braccio, fosse in difficoltà nel salto a muro. Nella pallavolo, uno destro è più veloce quando va a muro sul lato destro ed è più lento a sinistra, se è mancino, è più veloce a sinistra e più lento a destra, questo giocatore era mancino, facevano degli schemi di gioco perché lui andasse a chiudere a sinistra e non andava, era lento, mentre a destra andava velocemente.

Per un anno intero hanno cercato di capire come mai, la soluzione era banalissima, questo era mano sinistra e gamba destra, calciava addirittura con il destro.

Anche in serie A, se osservate, vedete dei giocatori, ce ne sono almeno due, mancini che fanno la battuta facendo un giro "zigzagolato" perché devono arrivare a saltare con la gamba destra, perché sono destri anche se sono mancini di mano. In questi giocatori per esempio, giocatori ad alto livello, il problema della mal lateralizzazione è un problema importante perché nell'attuazione degli schemi motori non rispondono come dovrebbero per cui mancino mancino, destro destro.

Che cos' è la lateralità? La lateralità che nello sport è fondamentale, significa essere tutti destri o tutti mancini.

La lateralità come matura? Una grossissima percentuale di bambini, **l'80% dei bambini, matura solo con l'opportunità motoria, cioè più un bambino** ha opportunità motorie, più un bambino stranamente diventa tutto destro o tutto mancino. Esistono tante metodiche che tendono a migliorare la lateralità della destra o la lateralità della sinistra, migliorare il piede destro o migliorare il piede sinistro, ma vanno a lavorare a livello neurologico, sul livello sofisticato del gesto, non vanno ad organizzare l'emisfero, emisfero di destra o emisfero di sinistra: se uso questo sono una persona destrimano, se uso questo sono una persona mancina (disegna sulla lavagna un cervello, e lo divide in destra e sinistra).

Uno dei problemi grossi, che oggi vediamo motoricamente, è il discorso della dominanza, cioè bambini che non riesci più a capire se sono destri o se sono mancini.

La settimana scorsa a Pavia, mi capita il bambino mancino, prima elementare, l'avevamo visto a settembre, questo è un bambino destro, fatte tutte le prove questo è un bambino destro che era diventato mancino. Per esempio può capitare che tra due gemelli uno ostacoli l'altro e qualche bambino mancino sia diventato mancino perché (non è ancora dimostrata questa teoria per cui prendetela col beneficio del dubbio) già nell'utero ha magari assunto una posizione per cui usa poco il braccio destro, ha più libero il braccio sinistro, poi quando nasce inizia ad usare tanto il sinistro, ma la struttura è da destrimano, ha l'occhio destro, la gamba destra, l'orecchio destro e il braccio

sinistro, e questa è una delle cose per cui inizia ad usare subito bene il braccio mancino, per tutto; poi pian piano, nell'evoluzione (e parlo dopo i 3 anni) inizia ad usare anche il destro. In questo, per esempio, bambini che non hanno genitori mancini, non hanno nessun mancinismo, mentre una parte dei mancini sono di natura ereditaria se ci sono mancini nella parentela, altri avvengono un po' così.

Quando la struttura neurologica va a completa maturazione un emisfero diventa dominante rispetto all'altro.

Se la struttura neurologica non è a completa maturazione, un emisfero non diventa dominante rispetto all'altro, ma iniziano a scambiarsi le cose da fare, perciò avrò gli occhi che vanno di qua, la mano che va di là, il piede che va di qua, l'orecchio che va di là; il cervello cerca di costruire strategie e di organizzarsi.

Nella pratica dello sport, su un bambino così, non lateralizzato, io posso fare tutta l'attività motoria che voglio, ma non riesco a far sì che l'attività motoria di quello sport mi permetta di migliorare.

Qualcuno riesce ad organizzare il gesto, perché il gesto di quello sport il bambino lo impara, ma il gesto non è perfetto, non è dinamico, non è sciolto, non è armonico, non è spontaneo, e soprattutto è difficile che avvenga un processo neurologico fondamentale che trasformi il gesto in un automatismo motorio.

Gli esseri umani hanno come bagaglio proprio la corsa, un altro sport come il nuoto, per esempio, no, non siamo pesci, abbiamo dovuto imparare uno schema motorio per poter nuotare. Fino a 11-12 anni un ragazzino non riesce ad avere un ottimo schema motorio nel nuoto, qualcuno ce l'ha verso gli 8-9 anni ma è un caso raro. Lo stile perfetto del nuoto lo si acquisisce molto più tardi, perché è uno stile acquisito, non è un patrimonio naturale, possiamo anche dire che siamo nati in acqua, per carità, ed è uno schema riflesso quello per cui il bambino non inghiotte l'acqua, muove le braccia e se viene abituato a stare in acqua, impara molto velocemente, ma non impara a nuotare a stile libero, impara a muoversi come una sorta di "ranocchio-cagnolino".

Dalla corsa in poi qualsiasi cosa io impari diventa un atto motorio, e qui teoricamente ci sono varie linee di pensiero: si chiamano "gesti motori coordinativi superiori", termine un po' difficile che io non uso tanto, c'è chi dice che sono un po' prima, un po' dopo, un po' più in là, qualcuno prima...

Dopo la corsa, tutto quello che imparo è tutto guadagnato. Facciamo così, decidiamo di tagliare la testa al toro, dopo la corsa io posso imparare a tirare a canestro, posso imparare la battuta, posso imparare tutto quello che mi serve, perché le mie braccia sono indipendenti, posso fare danza, posso fare corpo libero, posso fare qualsiasi cosa, perché ho raggiunto il massimo dell'indipendenza di base motoria, il resto è un'organizzazione delle aree frontali.

(Adesso vi cambio "la foto", ecco lo schema del cervello, così ci capiamo meglio).

Questo è il cervello, qui ci sono gli occhi, qui abbiamo tutte le aree motorie che andiamo ad utilizzare, comprese le aree frontali.

Le aree frontali cosa sono?

Sono quelle che maturano durante l'adolescenza, quando diventiamo proprio rompiscatole, tanto tanto, perché stiamo iniziando ad utilizzare le aree frontali neurologicamente. I genitori, anche se glielo dici, ti dicono: "può usare tutte le aree che vuole"...e infatti è il periodo in cui nella pratica di uno sport si inizia ad elaborare in modo molto più preciso ipotesi, strategie di gara, strategie di condotta... Le strategie il bambino fa fatica a farle, impara degli schemi che a volte non è in grado di cambiare al volo, per cui l'allenatore gli dice "fai così" e il bambino impara a fare così. Quando è più grande, dopo i 13-14 anni, riesce sempre meglio a cambiare strategia al volo, cioè riesce a leggere la situazione, a dire "no, in questo caso facciamo così" ma con la sua valutazione; l'allenatore gli dà 4-5-6 ipotesi in base alla situazione e lui è in grado di scegliere, mentre quando il ragazzino è più piccolo, l'allenatore dice "fai questo", se ascolta lo fa, se non ascolta (e poi vedremo) va avanti a fare quello che sta facendo.

"Fai così" "ah così?" "allora mi giro e faccio così" pur iniziando ad usare livelli motori più sofisticati non è ancora in grado di progettare le azioni, ipotizzare, pianificare strategie, perché? Vi siete chiesti perché Valentino Rossi è così bravo? Perché un bambino potrebbe diventare Valentino Rossi se vuole, un genitore se vuole può tentare di far diventare il figlio Valentino Rossi. È facile, non è difficile. Le sorelle Williams, nel tennis, sono diventate bravissime perché sono nate e gli hanno messo in mano una racchetta, un biberon a forma di racchetta, sono state costruite per essere brave; Valentino Rossi non è stato costruito per essere bravo, ha avuto le opportunità giuste. Secondo voi a vostro figlio che non va in bicicletta perché a malapena sa camminare se lo mettete su una motoretta che cosa succede? Succede la stessa cosa che può succedere se io prendo un violino e lo do in mano ad un bambino di 3 anni, è sicuro che andrà al Conservatorio, metto un bambino di 4 anni di fronte alla batteria, è sicuro che diventa uno dei migliori batteristi perché quando certe esperienze, attenzione, non motorie ma di organizzazione neurologica, avvengono in tenera età a livello sottocorticale, si ottengono poi, in età adulta, delle risposte motorie eccellenti. Perché gli americani nel basket e i brasiliani nel calcio sono i migliori? quelli che arrivano da lì sono i migliori, ma ce ne sono molti altri che rimangono di là e sono altrettanto bravi, molto più dei nostri, gli americani eccellono nel gioco del basket perché giocano da quando sono piccolissimi. Non è la pratica dello sport precoce, attenzione... non si intende una pratica di sport precoce, ma lo sperimentare schemi in tenera età fa sì che molti strutturino poi delle competenze migliori, e andando avanti, sempre migliori.

La percezione della velocità e la risposta alla velocità implicano una struttura sottocorticale altamente sofisticata che è stata stimolata nel percepire e gestire la velocità fin dalla tenera età.

Max Biaggi, per esempio, è uno che ha iniziato a 14 anni, ma ha una struttura neurologica diversa, è un ipervisivo cioè uno che ha una visione sofisticata e voi lo vedete quando gli fanno le interviste, i suoi occhi sono sparati dritti e quando gareggia fa la pista sempre allo stesso identico modo, per cui non è istintivo, se viene filmato con una telecamera fissa quando affronta una curva si può sovrapporre la traiettoria dei suoi passaggi e verificarne la coincidenza... L'ipervisivo chi è? È colui che usa molta visione a livello centrale in modo altamente sofisticato per cui riesce a vedere di più, a vedere meglio raggiungendo i 12/13 decimi di vista, non i nostri 10/11 decimi; nella percezione della velocità ne ha un vantaggio in termini di risposta dal punto di vista motorio, infatti è uno di quelli che non ha cominciato da piccolo, ma quando ci si è trovato in sella ha trovato una compensazione e poi arrivato a quello che è arrivato. Infatti quando hanno fatto vedere la sua casa si è potuto notare che è tipica di uno che vede così....., pulito, preciso, in ordine, guai se c'è una cosa fuori posto, molto lineare, ed è una caratteristica riconoscibile anche nello stile di corsa.

Quando andiamo ad organizzare le aree frontali, se io uso tutto l'emisfero in ruolo dominante rispetto all'altro, il mio gesto motorio ne trae beneficio; nella scherma l'essere mancini consente un piccolo vantaggio, è stato scoperto infatti che i mancini hanno una risposta più veloce, per una frazione di decimo di secondo migliore, ma proprio una frazioncina.

Nel mal lateralizzato cosa succede? Che per avere una risposta, l'informazione che parte da qui, va di qua, quindi c'è un pezzettino, un decimo di secondo di scambio di risposta del gesto per cui io faccio fatica a organizzare delle risposte coerenti; quando invece pesco tutto dallo stesso emisfero la mia risposta è molto più armonica e molto più sciolta.

Guardate una persona che fa un'attività motoria speculare, corpo libero, danza, eccetera, difficilmente si trova un mal lateralizzato, se si trova un mal lateralizzato, lo si becca al primo salto, perché inizia a perdere il tempo, a non sapere se deve saltare con il destro o con il sinistro, mentre se io devo saltare, salto con il destro, perché il destro è il piede dominante e sono tutto destro, se devo iniziare a scambiare il piede con il sinistro posso perdere qualcosa nel gesto.

Nel continuo esercizio posso organizzare un ottimo gesto, ma è un gesto che ho automatizzato e arrivo al processo di automatizzazione; cos'è l'automatizzazione?

L'automatizzazione è il processo per cui qualsiasi gesto motorio io faccia, lo faccio senza pensarci.

Noi facciamo gesti motori senza pensare ogni volta che andiamo in macchina, tanto che cambiamo marcia, acceleriamo, giriamo, freniamo ci fermiamo e arriviamo in un posto e ci diciamo "oddio come ho fatto ad arrivare fino a qua...", questo avviene perché abbiamo automatizzato tutto,

abbiamo automatizzato una serie di schemi, quanto ci abbiamo messo ad automatizzarli? un po' di ore di scuola guida, un po' di pratica, ma ad un certo punto i gesti si sono automatizzati cioè sono diventati spontanei.

L'automatismo motorio più sofisticato che tutti gli esseri umani possiedono è la capacità di scrivere, scrivere è l'insieme di automatismi motori migliore che noi possiamo avere.

Attenzione, è un gesto motorio che sembra semplice, ma è un gesto motorio che si muove su 1/10 di millimetro, e il decimo di mm è una frazione, è un movimento velocissimo...

Come è stato in grado il mio cervello di produrre la scrittura? vi rendete conto che è più facile suonare il violino che non scrivere, perché a 3 anni puoi insegnare a suonare il violino ad un bambino mentre no, devi aspettare i 6 anni per insegnare a scrivere ad un bambino.

Allo stesso modo qualsiasi attività motoria, sportiva che si inizia ad insegnare ad un ragazzino, capita che un allenatore riesca ad "automatizzare" un bambino e non un altro, ciò avviene perché il primo è sufficientemente organizzato, l'altro invece non riesce ad automatizzare lo schema motorio perché parte da una struttura neurologica completamente disorganizzata, non è in grado di trovare strategie, le strategie non sono dinamiche, fluide, armoniche, motorie.

Torniamo al problema di partenza: perché qualcuno si organizza e qualcuno no facendo sport?

Perché qualcuno ha una struttura neurologica disposta, ben disposta ad organizzarsi in senso positivo, per cui qualsiasi attività io ti faccio fare ho modo di organizzarti e do la possibilità al tuo cervello di essere stimolato, non sto parlando di muscoli, sto parlando di cervello che matura e che si organizza e che mi permette ad un certo punto di diventare sufficientemente abile nella pratica di uno sport, rispetto a chi, nonostante ci provi, risulta sempre impedito, imbranato.

Allora non è lo sport che devi fare per primo, prima occorre riorganizzarsi neurologicamente, ovvero iniziare a lateralizzare le funzioni tutte a destra o tutte a sinistra.

INSEGNANTE DI SCUOLA DELL'INFANZIA DI MEOLO:

come si fa a sapere se uno è lateralizzato a 6 anni anche in classe?

PROF. ANGELO LUIGI SANGALLI - PEDAGOGISTA:

Ecco, brava, non è chiaro; per esempio adesso sto seguendo la preparazione di un ragazzino di 12 anni ed è veramente strano, lui non gioca a calcio, anche se gli piace, perché vive veramente grosse difficoltà motorie, è mal lateralizzato, va malissimo a scuola... fa fatica a convergere, sta facendo poche cose motorie e sta migliorando tantissimo, però sta lavorando da 6 mesi tutti i giorni, da lunedì a venerdì, sta lavorando almeno un'ora al giorno, tutti i giorni, e si sta organizzando neurologicamente, ci vuole del tempo per organizzare neurologicamente il cervello a compiere un

gesto in modo altamente sofisticato e nel momento in cui un ragazzino deve organizzarsi qualcuno lo fa velocemente, qualcuno ci mette del tempo e qualcuno non ci riesce proprio. Bambini con danni sottocorticali alla nascita hanno questo funzionamento strano. In alcuni ragazzini molto disorganizzati il problema è che tu a 12 anni non puoi proporre un'attività motoria faticosa...

Perché gli eserciti del mondo si sono messi un bel giorno a far strisciare i loro soldati? Non per passare sotto il filo spinato, perché la guerra era già cambiata... Questa cosa nasce in America, quando hanno fatto la chiamata per il Vietnam, gli americani erano già teledipendenti, l'uso smodato della televisione costituiva già una patologia, tranne in alcune zone del paese in cui la televisione non era arrivata, per cui l'esercito si trovò giovani di 18-20 anni coordinatissimi, giovani di 18-20 anni di un impaccio motorio terribile.

Gli studi cosa hanno dimostrato? I loro studi hanno dimostrato che nell'evoluzione umana lo schema motorio che permetteva il miglior raggiungimento della lateralità, della dominanza, del coordinamento, era lo **STRISCIO**, per cui si sono messi a far strisciare i soldati. Poi si sono messi a far correre i soldati e dopo ancora hanno insegnato ai soldati il coordinamento degli arti motori superiori e si sono inventati la scala orizzontale.

Quando fanno vedere i video dei campi di addestramento dei terroristi, voi vedete che ogni tanto c'è una scala in orizzontale e ci sono questi tipi che vanno su e tu dici: "che fanno 'sti terroristi?".

Questo esercizio viene fatto perché maneggiare armi significa usare due mani contemporaneamente, in opposizione. Immaginatevi il giovane americano medio che non pratica sport, oggi è così: disorganizzatissimo, se prendesse in mano un fucile gli cadrebbe su un piede; perché questi giovani sono notoriamente disorganizzati? perché non hanno la possibilità di esercitarsi. L'altra cosa era l'allenamento all'equilibrio, per cui loro, in tre mesi, dovevano portare all'eccellenza fisica dei giovani. La marcia che poi dava la cadenza, il coordinamento etc... Corsa, striscio, scala orizzontale e li portavano all'eccellenza effettivamente.

Tenete conto che poi lo stesso schema è stato trasportato nella riabilitazione motoria dei militari, nelle cliniche, perché tutta la riabilitazione, come la medicazione, è nata dai militari e poi si è sviluppata in varie tecniche e metodiche riabilitative.

Alla materna, quando capita di valutare un bambino, noi abbiamo visto che la cosa più importante è: **CAMMINO, CORSA, CAPRIOLE** e se il bambino non è lateralizzato 40 metri, massimo 60 metri di striscio, un mese e mezzo e tu vedi che si lateralizza, perché lo striscio?

Perché nello striscio vado ad usare i gesti, tutti e due gli emisferi in sincrono, li stimolo completamente.

Il fondo, per esempio, non mi permette di lateralizzarmi, se io non ho lo schema della lateralità costruito, con il fondo, non riesco a lateralizzarmi. Neanche nella corsa riesco a farlo, perché che

cosa faccio? Quando corro a volte non stimolo uno schema dei due emisferi, penso di andare a stimolarlo, penso di consolidare uno schema neuromotorio, ma a volte si conserva, a volte si matura, altre volte vado a riproporre lo schema patologico e consolido lo schema patologico perché l'informazione sensoriale che io produco è quella che io ricevo e quindi consolido l'errore.

Se io cammino così (zoppicando) io continuo a camminare così, anche se uno mi dice: "cammina dritto", io continuo a camminare così perché questo è lo schema che ho imparato, il mio cervello ha imparato questo schema e quindi questo ripropone. In alcune persone mantenere la lateralità è difficile per cui quando praticano sport mantengono la lateralità, quando smettono si spera non ne abbiano più bisogno.

Dopo una certa età la più grossa difficoltà è convincere una persona a fare attività fisica. Attualmente gli studi condotti sugli anziani hanno dimostrato che il cammino consente di frenare la regressione nella demenza, per ottenere ciò basta mantenere il cammino nell'anziano, un'attività motoria semplice, questo dato è stato dimostrato scientificamente: se io mantengo il cammino, la demenza si ferma. Non è che si torni ad essere intelligenti, attenzione, è che la qualità della vita è migliore, neurologicamente quando si ha un decadimento l'unica cosa che si può fare è contrastare questo decadimento, ciò non significa evitare che avvenga. Adesso si stanno facendo moltissimi studi sull'attività motoria nell'anziano, ma non è tanto il lavoro muscolare la cosa più interessante, quanto il lavoro a livello propriocettivo profondo. Si sta scoprendo perché ad un certo punto gli anziani camminano così (mima il modo): perché il livello centrale controlla poco gli arti periferici, facciamo una curva ascendente in cui il bambino impara, da adulti manteniamo, poi iniziamo a perdere il controllo. Il mantenere un po' di più questo controllo è attività sportiva. Anche solo andare a ballare, perché tu comunque dai stimolazioni e dai stimolazioni che mantengono il livello propriocettivo, sono informazioni che ti dicono dove hai le ossa e dove hai le giunture e che permettono al cervelletto di controllare i movimenti.

Chi infatti ha fatto l'esperienza con il TAI CHI CHUAN, con il ballo, che cosa ha visto?

Ha visto questi vecchietti diventare molto più arzilli, arzilli? Molto più tonici. Se una persona anziana è molto più tonica da un carico assistenziale minore nella struttura in cui è ospitato.

Io la maggior parte del lavoro lo faccio su persone disabili e tutto il lavoro sulle persone disabili è principalmente un lavoro di tipo motorio, non è un lavoro di tipo cognitivo, prima viene il lavoro motorio e se c'è una buona organizzazione motoria il lavoro cognitivo viene fuori. Se parto a fare un lavoro cognitivo su un piano motorio disorganizzato mi ritrovo il ragazzino che fa fatica, ad esempio, a memorizzare, fa fatica a studiare, fa fatica a leggere.

Nello sport, adesso arriviamo anche agli apprendimenti scolastici, la prima cosa che imparo a fare è: ascoltare ed eseguire, la cosa più semplice. Chi fa l'allenatore sa che è la cosa più difficile, perché

qualcuno sembra sordo, non ti ascolta. Più urli, meno ti ascoltano, e banalmente lo stesso comportamento è presente nel contesto scolastico, nel contesto familiare... perché il bambino è lì per giocare ed è convinto che comunque quell'adulto che gli dà degli ordini non sia l'adulto che ha l'autorità, ma sia l'adulto uguale agli altri adulti, l'adulto che il bambino vuole avere in pugno per fare quello che vuole.

La capacità di ascoltare a volte non è un fatto principalmente cognitivo, ma è influenzata dal fatto che il bambino non riesce ad integrare due tipi di informazione: quella motoria con quella uditiva. Due compiti contemporaneamente il bambino non li sa gestire, o cammina, o si ferma e ti ascolta. Se sta facendo una cosa non riesce a fare l'altra. In realtà non sempre il bambino non ascolta, a volte è disorganizzato dal punto di vista motorio e due cose contemporaneamente non riesce a farle. Muoversi e ascoltare, c'è il bambino che se guarda non ascolta, se ascolta non guarda.

Ad esempio se gli lancio la palla e gli dico: "prendila, eh???" succede.... PAM che la prende in faccia. E' l'incapacità ad integrare a livello neurologico informazioni visive con informazioni uditive e con informazioni motorie.

L'attività motoria è la prima che permette di aiutare il bambino ad integrare informazioni diverse e contemporanee. E' molto più difficile che ciò avvenga a scuola anche perché a scuola si supera molto più facilmente la soglia di carico, il bambino dopo un po' non ascolta più.

Nell'attività motoria, invece, se stiamo attenti a queste difficoltà riusciamo a far sviluppare una maturazione importante: io dico e tu fai.

Qual è il livello più semplice? Se qualcuno si ricorda la vecchia ginnastica: braccia su- braccia giù- braccia fuori- braccia avanti- braccia in alto- braccia in basso... comando verbale, risposta motoria. Attenzione: risposta motoria segmentaria. Cosa vuol dire? Sto fermo e muovo solo parti del corpo. Quindi: "io dico", tu fai, "io dico", tu fai. Se un bambino però va a correre, rischia di non integrare le sue informazioni uditive con quelle motorie.

Che cosa permette invece l'integrazione delle informazioni visive/uditive con quelle motorie? Vi faccio questo esempio: partita di pallavolo, battuta, io vedo la palla e dico: "la prendo io!" lui mi chiede: "la prendi tu?" "sì la prendo io"... TAC e la butto dall'altra parte. Che cosa ho fatto? Ho guardato, ascoltato, parlato, risposto verbalmente e ho buttato la palla nel campo avversario, senza che gli occhi perdessero di vista la palla.

Come ho fatto questo coordinamento? Che cosa ho usato a livello neurofunzionale? Una cosa semplice: il livello vestibolare. Più innalzo il livello di equilibrio di un bambino, più il suo cervelletto che fa un po' da centralina di comando, riesce ad integrare l'informazione uditiva con l'informazione visiva, con il movimento oculare, con il movimento motorio.

Il maggior risultato nello sviluppare la contemporaneità lo ottengo aumentando il livello vestibolare, perché a quel punto riesco a fare più cose contemporaneamente. Il problema è poi sapere per quanto tempo riuscirò a fare più cose contemporaneamente, perché se non riesco a fare più cose contemporaneamente, faccio fatica a stare attento a quello che uno mi dice, oppure mi distraigo un attimo perché uno mi chiama e non seguo quella che è la dinamica del gioco, o dello sport che devo praticare.

Ci sono dei bambini che arrivano ad essere altamente selettivi, dal punto di vista visivo. Mi diceva una mamma la settimana scorsa: è lì che gioca alla play station, io lo chiamo, fino a quando non spengo la televisione, allora dice “Maah, lascia acceso!” e così io urlo per mezz’ora, forse mio figlio è sordo??!!! Io ho detto: “forse suo figlio non è sordo, ma è abituato a fare i cavoli suoi?” “Ma guardi, sembra ipnotizzato!”. Ci credo! Io ho in mente un bambino che a 4 anni con la play station arrivava al 7° livello di non so che cosa, io ci ho provato, sono morto 3 volte e non ho fatto tanto così... e questo bambino era così preso...nel gioco.....

Allora...il mio cervello è vero che è plastico, che se stimolato risponde, è vero che si organizza e diventa selettivo, ma il problema è che lo fa in un momento evolutivo in cui ho bisogno di maturare motricità. Guardare – ascoltare - parlare è la competenza scolastica che mi serve per imparare a leggere e scrivere.

La maestra che mi dice, mi spiega, se io la guardo, mentre la guardo, non riesco ad ascoltarla, perché inizio a guardarla e lei dice: “Avete capito?”, no con la testa... perché?

Perché l’ho guardata e non l’ho ascoltata, perché quando facevo il dettato la maestra ha detto B e io non riesco a fare due cose contemporaneamente (la guardo). Questo schema evolutivo deve essere maturato fra i 3 e i 6 anni, attualmente nella pratica di molti sport a 7-8 anni si ritrovano bambini ancora in grosse difficoltà nel coordinare due o tre cose contemporaneamente. E attenzione, non è un problema motorio di tecnica, non è la tecnica che manca. E’ un problema di integrazione di informazioni. Quindici, vent’anni fa hanno fatto una ricerca in alcuni circoli tennistici di Cremona, dove c’erano ragazzini dai 14 ai 18 anni, ragazzi delle superiori, hanno valutato lateralità, dominanza, etc... poi hanno intervistato i loro insegnanti, sapete cos’è uscito dagli insegnanti? Questi ragazzi, che praticavano uno sport come il tennis, erano dei grandissimi rompiscatole, non perché andassero male a scuola, perché andavano bene e anzi si applicavano con sufficienza, perché a loro bastava un minimo impegno per essere bravi, poi dovevano andare ad allenarsi per cui gestivano poche energie nella scuola, il livello era non solo sufficiente, più che sufficiente... il loro livello avrebbe potuto essere ottimo! Quel sufficiente era raggiunto col minimo mentre c’erano compagni che si massacravano per raggiungere la sufficienza... vi rendete conto che la stessa identica cosa ce l’hanno tutti quelli che suonano strumenti musicali, spesso studiano con una fatica

minima, ottenendo dei risultati..., se si accontentano è perché non hanno tempo di star lì a studiare. Questo perché? Perché l'attività motoria sportiva richiede un'attenzione altamente sofisticata, la pratica di alcuni schemi motori per un tempo lungo. **L'attenzione motoria diventa sempre attenzione cognitiva. Se io non ho attenzione cognitiva l'unico modo che ho per ottenere attenzione cognitiva è porre un bambino in attenzione motoria.**

All'inizio io ho precisato: attenzione a considerare lo sport come un gioco! io so che se pongo un bambino in attenzione motoria mi ritorna in attenzione cognitiva, vuol dire anche che a questo punto che il concetto di disciplina deve essere inteso non come "io sono cattivo e tu..." ma un sistema di regole, riti, ritmi... io do le regole, i riti, i ritmi e tu le segui, non viene il genitore a rompere le scatole se non ti sei comportato bene, a lamentarsi perché ti ho ripreso... una volta se andavo da mia madre a dire - "la maestra mi ha sgridato" - me ne dava due di sberle, perché la maestra aveva ragione.

Parlavo con una maestra di questa cosa e mi diceva: "anche mia madre si comportava così, e fra l'altro mia figlia è stata alunna di mie colleghe, quando tornava a casa e mi diceva: "ah, la maestra mi ha detto..." io dovevo dirle: "ha fatto bene", anche se mi dava fastidio, ma aveva ragione! Veniva spontaneo prender le difese del bambino"

Nello sport il concetto di disciplina cosa vuol dire? Date le regole, ci si adegua alle regole date. E' fondamentale, non si può prescindere, poi se riesco anche a divertirmi meglio, quando gioco, gioco. Oggi facciamo tante cose: il gioco-sport, sport giocando un pochino, giochiamo ma facciamo finta di fare sport... No, il gioco è gioco, e ha delle regole ben precise, lo sport è sport! Non è un problema anticipare i bambini al gioco del calcio a 3 anni... ma non gioco a calcio, gioco con la palla, non faccio sport, nel momento in cui faccio sport deve essere chiaro ai genitori qual è il carico che viene richiesto ai bambini perché a quel punto se faccio sport quell'attività deve essere educativa per il bambino, gli dà le regole, gli permette di rispettare l'autorità dell'adulto, di rispettare il proprio equilibrio, di rispettare il turno, un'altra cosa banale che salta continuamente.

A questo punto nella pratica dello sport posso iniziare a dire: "OK, questo bambino è disorganizzatissimo! Benissimo, organizziamo il lavoro in modo tale che inizi a coordinarsi... Sono lavori che non servono agli altri che sono già bravi, ma a questo bambino serve", si usa lo sport come paravento per permettere di migliorare il livello motorio di base, per poi procedere in modo sempre efficace nella tecnica.

A me non verrebbe in mente di insegnare ad un allenatore come si fa a calciare un calcio di rigore, però se lui mi spiega la tecnica io gli dico come insegnarlo. Se uno non lo sa fare io gli posso dire perché non lo sa fare, perché io valuto lo schema motorio e vedo perché.

Perché il portiere a destra esce e a sinistra perde la palla? Forse c'è qualche problema sul lato mancino dell'occhio! Questo consulto l'ho dato al telefono, poi ho saputo che aveva problemi a sinistra nell'occhio. Non mi interessa come fai tu ad insegnargli l'uscita, ti dico perché lui fa una cosa.

Due mesi fa una società sportiva vicino a Mantova mi ha chiamato per qualche consiglio educativo, è una società che ha tra gli iscritti bambini di provenienza diversa, bambini extra-comunitari, nomadi, bambini che mettono in difficoltà l'allenatore. Io ho detto all'allenatore: "fai un corso" e lui mi ha risposto: "neanche per idea". Decido di andare un giorno durante l'allenamento per vedere se l'allenatore è disposto a fare quello che gli dico di fare, proviamo e vediamo se funziona. Prima li abbiamo stroncati, poi ha fatto allenamento. In che cosa è consistito stroncarli? Prima hanno fatto 4 giri del campo, quando erano stanchi nessuno rompeva le scatole agli altri, a quel punto hanno iniziato a fare allenamento.

Allenamento di pallavolo con le ragazzine delle medie, tutte donne di una scuola privata femminile, l'insegnante mi dice: "guarda, non riesco a lavorare perché una tira, l'altra molla, non riesco ad organizzarmi...". Io gli ho detto: "guarda, la regola è: prima stroncale e poi lavorano";

"come faccio a stroncarle?", gli ho risposto: "le fai strisciare avanti e indietro in modo che percorrano 2 volte la palestra, quando sono stanche vedrai che smettono di fare le stupide e ti ascoltano". Mi telefona e mi fa: "sai che avevi ragione tu, anzi adesso, visto che stanno girando bene, prima le stronco, poi inizio a lavorare! cioè prima le stanco fisicamente...". Attenzione, perché qui sta il segreto di Pulcinella:

fare sport non significa tornare a casa più sveglio di quando sono arrivato all'allenamento, ma vuol dire che devo tornare a casa stanco, devo mangiare e dormire. Allora vuol dire che mi ha fatto bene. Non devo andare a fare sport e tornare: "ah, ho fatto l'allenamento del pallone" vuol dire che hai giocato. Infatti questo allenatore quando le ha stancate, è riuscito a farle lavorare. Le ragazze facevano l'esercizio correttamente, ascoltavano, rispettavano i turni, stavano attente, perché il problema dell'attenzione non è un problema presente solo a scuola.

I bambini che hanno difficoltà di attenzione a scuola, hanno difficoltà di attenzione in qualsiasi sport facciano, ma è lì che lo sport riesce a recuperare attenzione. L'attenzione cognitiva funziona anche se il corpo è stanco. Anzi, quando il corpo è stanco in alcuni bambini funziona meglio. I bambini che fanno fatica a mantenere l'attenzione su un concetto perché continuano a muoversi, quando si stancano fisicamente, e qualcuno, attenzione, per stancarsi fisicamente ce ne mette un po', perché ha una soglia di percezione del dolore talmente alta che la fatica non la sente, a quel punto riescono a stare attenti e ad ascoltare. Certo se supero una certa soglia lo stronco del tutto! Ma per ottenere l'attenzione devo prima stancare il corpo, altrimenti che allenamento è! A quel punto

l'attenzione inizia a funzionare e i compiti motori a volte devono essere molto lunghi, per cui io posso apprendere una sequenza motoria in cui la mia attenzione è concentrata sul fatto che devo ripetere quel gesto pensandolo, ad un certo punto quel gesto non lo dovrò più pensare perché diventerà un automatismo, allora ne affronterò un altro, lo penso, lo eseguo lentamente, poi sempre più velocemente, fino a quando diventerà un automatismo anche quel gesto motorio... così creo attenzione neuromotoria e attenzione cognitiva.

Quando vado a scuola riesco a stare molto più attento se mi sono stancato la sera prima.

I bambini hanno un sacco di energia dentro, paradossalmente qualcuno riesce a canalizzare l'energia nei livelli visivi, vedi i videogiochi, i bambini si ipnotizzano, è un uso del cervello sottocorticale della corteccia, per cui hanno un'energia lì, latente.

L'energia fisica va scaricata, però attenzione, si dice: "lo lascio correre così si sfoga", tanti invece si eccitano ancora di più perché sono liberi e il lavoro motorio non è strutturato. Nello sport, viene proposto un lavoro dove io ti permetto di sfogarti, ma è un lavoro strutturato, ovvero rispetta regole, riti e ritmi ben precisi, permette di scaricare energia.

La terza cosa: con i bambini più piccoli una cosa importante sono **I RITI E I RITMI** nella pratica sportiva.

Cosa vuol dire? Soprattutto nell'allenamento è importante che ci sia uno schema, un inizio e una fine ben codificati e una parte di mezzo che abbia uno schema abbastanza ripetitivo. Per cui se ad un certo punto c'è la corsa, che la corsa ci sia sempre in quel punto lì. Perché questo? Perché io posso fare delle cose faticose, delle cose meno faticose, tutte le volte che si fa allenamento ad esempio nel calcio, si devono fare 2 giri di corsa del campo, nel fare un altro sport 4 giri della palestra, 8-10 giri, ma che sia sempre quella la quantità che chiedo perché questo permette al bambino di percepire l'inizio e la fine dell'attività. Conoscere l'inizio e la fine dell'attività ti dà molta più sicurezza, perché tu sai qual è il carico di fatica che ti aspetta. Se sono 2 giri del campo più 2 giri del campo, son 4 giri, tu sai qual è il carico di fatica che ti aspetta e sai che tutte le volte quella è una routine, non deve succedere che io oggi: "Faccio i giri? No, oggi non facciamo i giri, facciamo un'altra cosa". Questo sistema permette un maggior controllo del gruppo.

A Mantova abbiamo fatto semplicemente una cosa, prima li abbiamo stroncati, stancati e poi abbiamo dato loro un ritmo dall'allenamento. L'allenatore ha fatto tutte le volte sempre le stesse identiche cose, attenzione, cose diverse, ma tenendo sempre lo stesso ordine, così ha dato più ordine al gruppo. All'inizio era previsto un lavoro molto più duro, poi si iniziava a fare l'allenamento, l'atteggiamento dell'allenatore prima era: "no, non va bene perché poi si stancano e fanno male il resto!" Che importa! Prima li stanchi poi vedrai che il resto lo fanno meglio. "Mah, è impossibile, poi se sono stanchi e hanno corso tanto non riescono più a giocare..." PROVA!!

Altra cosa importante: comandi chiari e precisi. Attenzione, senza urlare! La cosa più importante è mai, mai urlare. Se urli hai perso potere. Mai urlare. C'è modo e modo poi di urlare. Se vedi uno che urla dall'inizio alla fine vuol dire che non riesce ad avere potere. Riesci ad avere "potere" su un gruppo di ragazzini quando hai quell'atteggiamento di serietà. Se io dico che sono serio nei loro confronti, serio vuol dire che rispetto quello che stanno facendo, loro rispettano me. Serio può voler dire anche darsi del "lei", non lo si dà più neanche agli insegnanti, era una cosa che permetteva di avere un minimo di distanza.

La serietà e l'autorità, cioè io dico e tu fai, dove deve bastare lo sguardo per mettere in riga.

Questo è importante in qualsiasi sport anche se l'allenatore tecnicamente non ne sa molto, per fare attività motoria ad un livello amatoriale è l'atteggiamento che si deve avere importante, perché tiro un calcio al pallone... è l'atteggiamento di contenimento del gruppo importante perché è quello che mi permette di far fare tutto quello che voglio, di creare attenzione, poi posso far fare tutto.

Il problema è sempre nel manico, è di chi tiene le redini del comando.

DOMANDE POSTE DAI PARTECIPANTI

MAMMA: perché questi corsi non vengono proposti alle insegnanti? ...le insegnanti dicono ai bambini: "non andiamo a far ginnastica perché non siete stati buoni.....!"

A.L. SANGALLI: L'attività motoria che noi facciamo nelle scuole è infima. In Francia fanno moltissime ore di attività motoria, in Polonia arrivano a scuola, entrano e escono in divisa, fanno mezz'ora di ginnastica, entrano, si cambiano, tre quarti d'ora di lezione, ricreazione, escono a fare ancora ginnastica, rientrano, lezione, merenda, ancora lezione. Tre ore e mezza di lezione più quasi tre quarti d'ora di ginnastica e di attività motoria. E in Polonia non fa caldo, infatti imparano tutti.

Il problema è che anche il genitore dice: "sei andato male a scuola, non ti mando a calcio". Questo non riguarda solo la scuola intesa come struttura, riguarda il fatto che, l'attività sportiva, in molti paesi europei viene riconosciuta come attività fondamentale, ma già alla scuola materna. Alla materna possono arrivare bambini in ritardo motorio pazzesco, che non sanno ancora correre, a 3 anni... a 3 anni un bambino deve già saper correre. Si vedono bambini impacciati...

Quando senti: "non ti faccio far ginnastica!" E' vero che la ginnastica che viene fatta è così poca, la quantità è infima, 2 ore alla settimana non servono a niente, se la togli ancora meno.

INSEGNANTE DI DANZA: lei diceva di non urlare, solo che io ad esempio lavoro in palestra con i bambini, ci sono dei momenti proprio caotici e io non trovo un'altra soluzione che non sia una grande sgridata per riprendere l'attenzione...

A.L. SANGALLI: Attenzione io ho detto uno che continua ad urlare, urlare che finisce che non ha più voce, non l'urlata che riprende... e quando continui imperterrita ad urlare sai che non hai più potere... quando urla e li riprendi significa che il potere ce l'hai ancora tu, se invece urla e non li riprendi il potere ce l'hanno loro. E' l'urlata continua che non funziona.

DANILO GIACOMIN: ad esempio una cosa che vorrei sottolineare, l'uso del fischiello in alcune discipline....., trovo sbagliata l'attività motoria guidata con il fischiello, non mi permette di entrare in comunicazione...con il gruppo, eppure in molte occasioni si privilegia l'uso del fischio.....

A.L. SANGALLI: Secondo me quello dipende dal tipo di attività, di sport e soprattutto dagli spazi che ho.

Se l'attività si fa in un campo di calcio necessariamente devi usare il fischiello. Non solo, se tu devi dare, dettare i tempi di uno schema motorio, non puoi darli a voce, devi trovare uno strumento che ti permetta di risparmiare la voce.

Non puoi dire: "alt! Fermatevi tutti! 2 passi indietro, 3 salti in avanti..." Quando gli hai detto:

1 fischio = 2 passi avanti

2 fischi = 3 salti indietro

Gli hai dato le decodifiche, il fischio, negli spazi grandi, rappresenta un codice più semplice.

INSEGNANTE DI SCUOLA DELL'INFANZIA: alla fascia d'età dei bambini, nido avanzato, più o meno 2 anni, appena prima della materna, quale tipo di proposte motorie farebbe lei?

A.L. SANGALLI: Grande salone vuoto, senza sedie e panchine. Tutto tappezzato di cartone, a piedi nudi, 4 scatoloni in giro. Per cui nessun gioco, pochissimi giochi, proprio pochi giochi, qualche pallone, li lascerei dentro la mattina, mangiano e dopo ancora dentro, cioè quello che una mamma fa a casa quando fa le pulizie, cosa fa con suo figlio? Dice: "arrangiati anche te". Lo mette in un posto in cui non possa far danni, intanto lei fa le pulizie. E lui? Gioca, si alza, prende, disfa, si muove...

Io vedo dei nidi dove mi viene il gelo nella spina dorsale, perché penso: "ma scusa, io non sono andato al nido, tantissimi non sono andati al nido, ma non sono rimasto seduto al tavolino a

pennellare. Io al nido farei fare solo gioco, gioco, gioco, gioco e ancora gioco, cioè la parte più naturale”.

Una cosa più cognitiva che farei, per esempio, è lavorare tantissimo sul linguaggio, un lavoro sul linguaggio lo posso fare, non è un lavoro motorio, ma richiede anche competenze motorie, per cui il bambino che deve imparare a parlare, al nido gli insegno a parlare, a parlare correttamente, a parlare bene, ad aumentare il vocabolario. Non gli insegno a colorare, o a stare seduto, anzi gli devo insegnare l’opposto, gli devo insegnare a muoversi, a muoversi bene, sempre meglio, a muoversi anche rispettando i comandi, per cui : “andiamo in bagno!” Si va in bagno. Lui arriva gattonando e camminando e si va lì. “Torniamo in sala” e si torna lì. Spazio, OPEN SPACE.

Unico lavoro cognitivo che io farei è proprio quello sul linguaggio perché è la cosa più importante. Mando al nido un bambino che deve imparare a parlare, che sta strutturando la cosa più importante della vita che è il linguaggio. Molti nidi fanno le scuole materne in miniatura. E’ vero che il bambino che arriva al nido è più socievole, per forza è socializzato. Perché è socializzato? Perché è stato messo in contatto con più persone. E tieni conto che il termine socializzato è lo stesso termine che viene usato anche per alcuni animali, l’animale socializzato è quello che sta in mezzo agli altri. Questo è un vantaggio per il bambino perché ha modo di imparare una serie di cose, però è anche un bambino che è in evoluzione, e l’evoluzione più importante ce l’hai da 1 a 3 anni, da 0 a 3 anni... per cui devo dare al bambino più opportunità, posso rimanere sempre sul senso-motorio, **cioè giocare attraverso i cinque sensi**, mai proponendo una cosa altamente sofisticata, ma una cosa sempre molto sensoriale...

Quando un bambino poi ha il suo livello di maturazione, a quel punto io posso anche permettermi di fare cose “da scuola materna” in miniatura, ma perché ho già quello che mi serve.

Alla materna posso anche fare filosofia... ho visto fare anche delle cose sul corpo umano che a me sono piaciute tantissimo, le ossa, quante sono, cosa sono, che è una cosa che a me è piaciuta tanto e qualcun altro ha detto: “ah, alla scuola materna le ossa?...” C’erano bambini che andavano a casa dalla mamma e dicevano: “sai mamma che questo è un osso e anche questo è un osso” poi non si ricordavano i nomi. Questo qua si chiama muscolo mentre quello duro si chiama osso...e cose così. Però bambini che già hanno il loro livello, il mio problema è il bambino che non ha quel livello, quel bambino ha bisogno di un lavoro completamente diverso per arrivare a ...

Io farei questo, al nido, che non vuol dire che ci deve essere meno personale, ma gente che ha voglia di fare...

INSEGNANTE DI SCUOLA DELL'INFANZIA: E dargli meno passeggini magari...

A. L. SANGALLI: Ecco i passeggini io li vieterei.

INSEGNANTE DI SCUOLA DELL'INFANZIA: Ho presente certi nidi dove c'è la fila di passeggini.

A. L. SANGALLI: Io ho visto in alcuni nidi tutti i bambini, camminando a carponi, fare la fila indiana e andare... passeggini? neanche il genitore deve venire col passeggino alla scuola materna, io glielo vieterei, vieterei l'uso, un ordinanza del Sindaco che vieti l'uso dei passeggini.....

MAMMA: io volevo portare come monito la mia esperienza personale, ho un bimbo di 10 anni, fa la quarta elementare, gli è stato riscontrato il deficit dell'attenzione, lo sto curando, convinta, farmacologicamente. Ha fatto judo 3 anni con Danilo e ha avuto ottimi risultati, dal punto di vista psicofisico, cioè era un po' più scoordinato, imbranato, era normale il bambino non voglio dire... aveva difficoltà a deambulare, nell'organizzarsi, per non parlare del rispetto degli altri, un po'...non tanto iperattivo, più questo deficit a concentrarsi, se faceva una cosa non faceva l'altra, si alzava spesso in classe... con le insegnanti ho avuto un'esperienza positiva, stiamo collaborando e ho visto dei progressi anche come rendimento scolastico, dovuti appunto alla maggior concentrazione, più seduto, più attento... voglio portare un'esperienza che è andata in positivo. E' un grosso lavoro da parte della famiglia innanzitutto, della scuola se sei in sintonia, se ti fai capire, se riesci ad avere un accordo che a volte c'è, a volte non c'è e tramite lo sport...

A.L. SANGALLI: Infatti più che il tipo di sport, alla fine, è chi fa fare quel tipo di sport, perché io potrei fare anche il gioco delle freccette, ma dipende chi è la persona che mi insegna il gioco delle freccette. Infatti quando mi dicono: "ah, voglio fare judo", io rispondo "dipende chi è il maestro di judo". Io questo l'ho detto anche ai maestri ... ci sono bambini che non possono essere dati in mano a tutti i maestri di judo, perché possono diventare molto pericolosi facendo judo, perché lo sport diventa un agonismo, (rivolto a Danilo): "te l'ho sempre detto".

MAMMA: Volevo ricondurre il discorso dell'autorità che fa bene, mio figlio ha acquistato molto con Danilo, convinto e contento, non è che lo prendeva con risentimento il fatto che lo faceva strisciare...

A. L. SANGALLI: Però capito, prima fai questo, poi questo, poi la lezione la facevi tranquillamente, poi il bambino riesce a rimanere più concentrato.

MAMMA: scusi com'è riconosciuta l'iperattività, il deficit di attenzione nelle scuole?

A. L. SANGALLI: Adesso va per la maggiore.

MAMMA: Fra genitore e insegnante come vengono accettati...

A. L. SANGALLI: Guardi il problema è la diagnosi, le spiego perché. La maestra ti dice: “sì, non è gestibile, non sta fermo etc...”, tu vai da uno psicologo, uno psichiatra, lui fa una valutazione e dice effettivamente è nei parametri di...**Adhd (Attention deficit hyperactivity disorder)** il problema non ce l'hai più nel momento in cui tu risolvi il problema. Un bambino anche quando ha la sua bella etichetta, ma continua ad essere così, il problema ce l'ha ancora... Gli insegnanti sono contenti perché sanno che cos'ha, ma intanto il comportamento è ancora lo stesso, questo è il problema. In realtà cambi il rapporto quando tu dai una svolta al problema, quando l'insegnante dice: “sì, effettivamente è più tranquillo” è una cosa che comunque va provata, per cui non puoi dire “ah l'insegnante dovrebbe fare...”, effettivamente alcuni bambini sono in grossa sofferenza nello stare fermi, per cui tra l'insegnante che lo richiama, lui che vorrebbe, ma non ce la fa, arrivi poi a rovinare un rapporto che alla fine è difficile ricostruire. Il rapporto dipende molto da come va il bambino nel tempo.

MAMMA:parlo perché io ho la mia bambina che ha sei anni ed è affetta da iperattività e deficit di attenzione, ultimo anno di asilo, comunque le è stato riscontrato ancora quando era piccola, è stata trattata con del? dai 6 mesi fino all'anno, poi ha fatto fisioterapia fino ai 2 anni e hanno visto che il caso era più o meno nella soglia di tolleranza, riusciva a tollerare certi rumori, certi movimenti bruschi che magari facevamo noi, siamo riusciti a tenerla sotto controllo. Da circa un anno l'abbiamo messa sotto terapia perché abbiamo riscontrato ancora dei peggioramenti.

A. L. SANGALLI: la scuola materna è un ambiente iper-eccitante per un bambino.

MAMMA: adesso riesce a star seduta un quarto d'ora al massimo, dai 10 minuti al quarto d'ora.

A. L. SANGALLI: A me è capitata una ragazzina di San Marino, deficit di attenzione, iperattività è nata così, il problema era la parte scolastica, impostare un po' il lavoro scolastico, senonché alla fine il problema pur provando varie cose non si risolveva... ho detto alla mamma: "ecco, ma ha mai fatto un elettroencefalogramma?" Si è scoperto alla fine che questa non aveva crisi di attenzione, aveva un elettroencefalogramma alterato a momenti, in alcuni momenti aveva delle scariche, il comportamento era troppo altalenante, momenti in cui era tranquilla, momenti in cui era super agitata... Trovata la causa scatenante... l'effetto è uno, il problema è capire la causa, se si riesce a trovar la causa e a trovare la soluzione... lì, per esempio, sai che l'iperattività è ingestibile in alcuni momenti. Adesso la questione è se si riesce a risolvere il problema, perché logicamente a volte non ce la fai...

MAMMA: A noi è stato detto di cominciare la terapia farmacologia, il problema è che la nostra bambina non si alimenta correttamente, non mangia ne' pasta, ne' carne, ne' pesce, mangia pochissimo, ha una dieta molto ristretta. Noi abbiamo il problema che il farmaco è già stato eliminato. Abbiamo cominciato noi un parent training che ci aiuta un po'.

Io poi mi sono informata da Danilo perché mi hanno consigliato di fare un'attività con delle regole ben precise e la psicoterapia si inizierà dai 7-8 anni.

A. L. SANGALLI: Io per esempio lo posso dire perché c'è anche Danilo, a molti l'ultima cosa che consiglio per esempio è fare judo, sinceramente, infatti anche ai maestri ho detto: "ad alcuni bambini, che hanno bisogno di regole, insegno poche cose, ma non insegno tutto quello che posso insegnare ad altri bambini che hanno molto più autocontrollo, perché il problema è darti prima di tutto l'autocontrollo... e poi quando, anche dopo due anni, sono certo che hai autocontrollo, ti posso insegnare delle cose... il judo comunque non è il calcio, massimo a calcio ti do un calcio, non è la pallacanestro dove al massimo rompo un vetro, o pallavolo, cioè è una cosa un po' più fisica, io ti insegno anche a fare delle cose, è vero che lo fai in palestra, ma chi mi dice che tu fuori non fai le stesse cose?"

MAMMA: Per esempio avevamo chiesto di fare un corso di psicomotricità, però lei essendo iperattiva... la psicomotricità la ecciterebbe ancora di più.

A. L. SANGALLI: Guardi che lo sport, per le regole, vale comunque per tutti i bambini, perché deve aiutare a contenerli, a lasciarli sfogare, scaricare, dandogli comunque un contenimento,

altrimenti è gioco libero e allora va bene giochiamo al gioco, è la cosa più sana chiamarlo gioco e non inventare dei nomi diversi...

MAMMA: Come si fa a stabilire che tipo di sport è adatto al bambino?

A. L. SANGALLI: Io ti do la risposta che a me ha dato una psicologa che considero in gamba, (era la prima psicologa che sentivo ragionare in questo modo) lei diceva: “secondo me se un bambino fa uno sport, poi ne cambia un altro, poi un altro, poi un altro, cioè ogni anno mi cambia sport, non è un problema, perché non è un bambino che non si decide, è un bambino che in quel momento fa esperienza, per cui un anno vuol fare danza, l’anno dopo vuol fare pallavolo, poi non gli piace e vuol fare mini-basket, poi va a fare judo, poi un anno va a fare pattinaggio... ogni anno cambia sport, perché va la mia amica, perché ... non importa il motivo. Che cosa fa in quell’anno? Fa un’esperienza diversa. E quella è la cosa importante, che il bambino faccia esperienza. Se c’è una cosa che al bambino piace fare la fa, tranquillamente... non c’è un criterio, di solito dovrebbe essere una cosa che piace al bambino, ma non esiste un criterio scritto, per cui tu dici “questo bambino è adatto, questo...”.

Si ritrovano tre bambine in un cortile che fanno la ruota, tutte e tre vogliono andare a fare danza, la fanno un anno, poi magari una si tira indietro, due vanno avanti, poi non vai tu, allora non vanno neanche loro, ma quell’anno hanno fatto un’esperienza, poi una decide: “faccio tennis” via tutte e tre a fare tennis...

L’unica cosa è che tu gli imponi l’anno, cioè se tu inizi, devi finire. L’unica condizione che il genitore deve avere secondo me non è “tu vuoi fare, dopo un mese non vuoi più ed allora io calo le braghe...” eh, no!!! “Se inizi vai fino a maggio” ti dicono di sì, perché il tempo, figurati, non ce l’hanno ancora, e già a Natale ti dicono “basta!”, no, no, c’è il calendario fino a maggio!!!

A quel punto fanno un’esperienza motoria, di rapporti, di relazioni, cambiano, perché comunque vogliono fare un’altra cosa, benissimo, ti ricordo che è fino a maggio, sì, sì, fino a maggio, dopo a Natale ti dicono “mamma, basta!”, fino a maggio... Guarda, imparano anche il concetto di tempo...!

INSEGNANTE DI SCUOLA MATERNA: Il deficit di attenzione e di coordinare è collegato ad un deficit motorio, di coordinazione motoria?

A. L. SANGALLI: Io non ho parlato di bambini con deficit di natura motoria, io ho parlato di bambini che sono in ritardo evolutivo... poi se prendiamo bambini con deficit motorio certe cose le

vedi in modo lampante, perché comunque alcuni meccanismi, alcuni automatismi di integrazione fanno fatica a maturare.

INSEGNANTE DI SCUOLA MATERNA: Per me magari è il contrario, per esempio, ho una bambina di 6 anni abilissima nell'attività motoria, buoni risultati, però aveva difficoltà cognitive e a sincronizzare le diverse informazioni, per esempio nella scrittura, nella lettura...

A. L. SANGALLI: Attenzione, bisogna vedere l'abilità motoria fino a dove arrivava ad essere intenzionale, progettata, finalizzata e quando diventava imitativa? Ci sono, li vedo anch'io, alcuni bambini che pur essendo "autistici" hanno una abilità motoria sofisticata, eccezionale, però è costruita sulla linea, appena esci dal tracciato l'abilità smette di esistere e lì bisogna vedere dove è il danno... se il danno è di natura corticale cioè è un danno che riguarda la corteccia, per cui io faccio fatica ad integrare le informazioni nella corteccia e ho quella "lieve insufficienza mentale", i livelli di coordinamento motorio sotto ce li ho tutti precisi. Per esperienza, un bambino con danno motorio, con danno genetico, può imparare a leggere, scrivere, far di conto se passa attraverso un'esperienza motoria completa, allora impara, altrimenti può rimanere carente.

In alcuni tipi di lesione apparentemente non hai nessun problema motorio, però hai un'insufficienza mentale che non ti permette di imparare in modo sofisticato, ma in modo strumentale sì però. Poi non ho la comprensione sofisticata, però la strumentalità ce l'ho.

DANILO GIACOMIN: Concludo dicendo due cose... questa è la terza conferenza che facciamo col prof. Sangalli, la prima conferenza per i genitori è quasi pronta, adesso la sta visionando il prof. Sangalli poi la metteremo in biblioteca comunale per tutti i genitori che vogliono leggercela, allora ringrazio chi ci ha lavorato: Sara, Marianna, Mirco, Monica, Gemma, Sabrina. Questa la prima cosa.

Prossimamente i primi di settembre ospiteremo la dott.ssa Stefania Sandri che ha curato l'ottimo lavoro di Verona sulle difficoltà di apprendimento, lei ha seguito (con la supervisione del prof. Sangalli) alcuni bambini con difficoltà, sviluppando un lavoro motorio intensivo per tre ore al giorno per cinque settimane.

Però attenzione non tutti i bambini hanno avuto la costanza di essere presenti sempre perché alcuni genitori quando il bambino ha detto: "mamma sono stanco" hanno lasciato perdere, mentre altri con problemi di comportamento non sono mancati una volta.