

## Avventura

*« Non si tratta di evitare tutti i rischi e di eliminare tutte le fonti di potenziale pericolo, ma di imparare a gestire e controllare le situazioni di rischio appropriate. Questo dovrebbe essere l'obiettivo di una lezione di educazione fisica. Correre quindi i piccoli rischi per poter affrontare quelli grandi! In altre parole: "Si impara a cadere solo cadendo!" »*  
(Baumann, 2013)



(Phil Hubbe)

### **Osare e assumersi la responsabilità – «Ho il coraggio»**

La gestione attenta delle sfide permette di sperimentare i propri limiti emotivi e psicologici e di imparare a muoversi in situazioni di incertezza. In questa prospettiva, si tratta di sperimentare l'ambivalenza del rischio e della sfida in situazioni dall'esito incerto e di mettersi alla prova. Ad essere incentivate sono la percezione individuale e l'aspettativa di poter gestire e controllare una situazione difficile (locus of control). Oltre al fascino dell'incertezza, occorre anche il coraggio di dire «no» e di valutare realisticamente le proprie capacità e i propri limiti. Questo aumenta l'autostima e rafforza la propria identità. A questo proposito sono importanti sia le esperienze di successo che quelle di insuccesso.

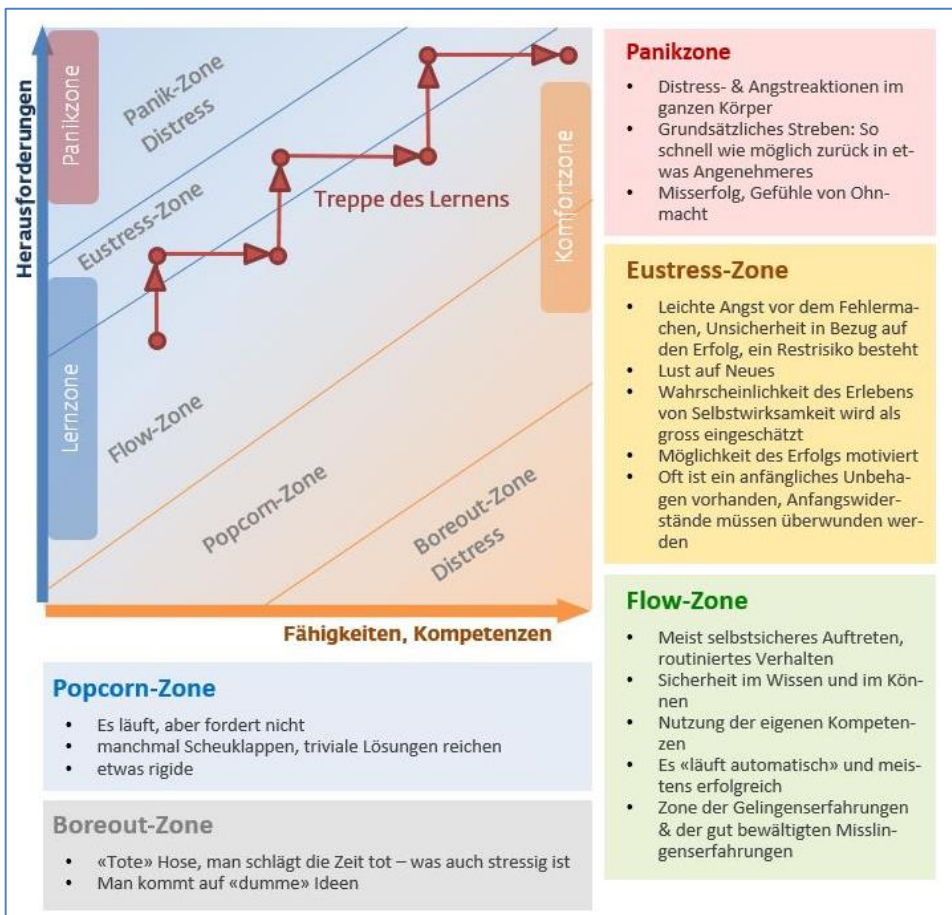
Imparare a muoversi con i propri limiti e quelli altrui promuove la fiducia reciproca e consente di affrontare insieme nuove sfide più grandi.

## Il modello delle zone di apprendimento

Lo sviluppo e l'apprendimento si collocano tra il presente e il futuro. Lo psicologo dello sviluppo Lev Vygotsky (1896 – 1934) ha coniato il concetto di «zona di sviluppo prossimale». Da un lato, un compito troppo facile ci annoia, dall'altro, un compito troppo difficile può facilmente generare frustrazione. In entrambe le situazioni non c'è crescita né sviluppo. Abbandonando la propria zona di comfort e accettando le sfide in modo consapevole, è possibile sperimentare cose nuove e diverse nella propria zona di sviluppo prossimale. L'apprendimento viene avviato, la zona di comfort viene ampliata e le abilità di vita vengono migliorate.

- + Zona di comfort – Calda, morbida, comoda e, a lungo andare, noiosa: pensare e agire secondo schemi e processi abituali e familiari; strategie di evitamento come la razionalizzazione, la reinterpretazione o lo scarico delle responsabilità, il rifiuto dei rischi, ecc. staccare la spina, ricaricarsi, fare una pausa
- + Area di apprendimento – Cambiamento in atto: si sperimentano i limiti fisici e mentali, gli schemi abituali di pensiero, sentimento e comportamento vengono messi in discussione o non sono più sufficienti come prima, riorientamento, espansione della zona di comfort, superamento dei limiti spostando i confini.
- + Zona di panico – zona di pericolo con minaccia esistenziale: non essere più in grado di riflettere sul proprio modo di agire, paura di perdere il controllo e panico, tornare il prima possibile alla zona di comfort, evitare sempre più di testare i propri limiti.

Nel bivio tra sfide e le proprie capacità/competenze, Jenewein (2018) amplia il modello a 3 zone con l'aggiunta di altre zone: boreout, popcorn, flow, eustress e distress e descrive le scale dell'apprendimento.



Scale di apprendimento secondo Jenewein (2019)

A molte persone piace muoversi nella flow zone, dove si sa «come si fa». Da un lato, le nuove sfide causano spesso un leggero stress a causa della mancanza di sicurezza. Dall'altro, possono anche suscitare la voglia di scoprire e osare con qualcosa di nuovo. Questo eustress, o stress positivo, è utile e stimola a superare la resistenza iniziale. Quando si avverte una sensazione di sovraccarico, si scatena il panico e si sperimenta il distress. Il ritiro nella gradevole flow zone è ormai alle porte. Con l'aumentare dell'esperienza nella nuova situazione, questa diventa più gestibile. In questo modo si sperimenta l'autoefficacia e si ripristina l'esperienza del flow. Se l'esigenza di una nuova sfida non viene soddisfatta, può favorire lo scivolamento nella zona popcorn o nella zona di boreout.

Per uscire dalla comfort zone, oltre alla motivazione intrinseca spesso serve anche un accompagnamento competente, orientato ai modelli «scaffolding» e «guided participation».

- + Scaffolding (impalcatura): Il sostegno e l'accompagnamento attivi vengono gradualmente meno e l'impalcatura (di apprendimento) viene gradualmente eliminata, in modo che il compito possa essere elaborato e svolto in maniera sempre più autonoma.
- + Guided participation (partecipazione guidata): il compito viene strutturato in modo tale da poter assumere un ruolo sempre più attivo e responsabile nella sua risoluzione.

## **Competenza in materia di rischi**

Dove finisce la routine e inizia l'avventura dipende dalle capacità e dalle esperienze individuali. L'incoraggiamento all'autovalutazione del pericolo, combinato con un buon sviluppo motorio e percettivo, è utile per un'autovalutazione realistica del rischio. Solo chi ha l'opportunità di rischiare può imparare a gestire l'incertezza e il rischio. È importante creare un'atmosfera di fiducia che riduca al minimo la pressione e la coercizione e rispetti il coraggio di ritirarsi. Sia il successo che il fallimento fanno parte dell'avventura e promuovono la competenza in materia di rischio. Il giusto approccio al rischio dovrebbe

- + rafforzare l'autostima e aiutare a comprendere i fenomeni di gruppo.
- + accettare l'attrattiva del rischio.
- + rendere comprensibile la struttura delle situazioni di rischio.
- + promuovere la capacità di valutare situazioni diverse.
- + promuovere la comunicazione all'interno del gruppo combinando riflessione e divertimento.
- + aumentare la consapevolezza del proprio corpo.
- + trasmettere le competenze per il controllo personale.

Le riflessioni sulla sicurezza e sulla prevenzione degli incidenti sono parte integrante di qualsiasi pianificazione e attuazione di situazioni di rischio/sfida. Le seguenti domande sono quindi molto importanti:

- + cosa può accadere durante l'attività e perché può accadere?
- + qual è la probabilità che ciò accada e quanto gravi potrebbero essere le lesioni?
- + quali rischi si possono o non si devono correre?
- + Quali misure possono essere adottate per prevenire o ridurre al minimo il rischio di lesioni?

## **Persone con disabilità**

Le persone con disabilità sono alla ricerca di nuove sfide in situazioni rischiose, proprio come le persone senza disabilità. La convinzione interiore di essere in grado di affrontare con successo situazioni nuove o difficili (locus of control) può indebolirsi se il bisogno di sostegno diventa grande. Un accompagnamento competente e l'impiego di attrezzature e materiali speciali adatti alle sfide possono contrastare la perdita di fiducia. Questo aspetto è particolarmente importante in quanto è stato dimostrato che esiste una correlazione tra il locus of control nell'attività sportiva e le attività quotidiane di organizzazione della vita.

Diverse disabilità nelle capacità di percezione, giudizio, decisione e azione in persone con disabilità cognitive o psichiche, disturbi percettivi, disturbi comportamentali e disturbi dello spettro autistico possono ridurre la capacità di controllarsi e di percepire il pericolo.

Le situazioni temerarie sono sempre associate a un determinato rischio. Le persone con disabilità non sono più inclini agli incidenti di altri, ma nemmeno meno. Tuttavia, soprattutto in gruppi molto eterogenei, può verificarsi rapidamente un sovra o sotto carico, che aumenta il rischio di incidenti. L'intensità e la distribuzione dello carico (pause) devono essere pianificate sia per il gruppo che per il singolo.

## **Bibliografia utilizzata e di approfondimento**

Baumann, H. (2013). Mut tut gut. mobilesport.ch 11/2013. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung (2015). Unfallprävention im Erwachsenensport. Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.

Bundesamt für Sport BASPO (a cura di). (2014). Sport e handicap. Proposte per fare sport insieme. Magglingen: Ufficio federale dello sport.

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung und Sport. Consultato il 24. 11. 2020 su [https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b\\_l9l0&la=yes](https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b_l9l0&la=yes)

Gissel, N., Schwier, J. (a cura di) (2003). Abenteuer, Erlebnis und Wagnis – Perspektiven für den Sport in Schule und Verein?. Hamburg: Czwalina.

Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E., Riedwyl, Ch. (2019). Sport ohne Grenzen – Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Speziallehrmittel PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Jenewein, W. (2018). Über positive Führung. Consultato il 28.12.2020 su <https://www.youtube.com/watch?v=WTkuGWW2e0k>.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (a cura di), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (pagg. 162 – 172), Hamburg, Czwalina.

n.e.w.institut. Komfortzonenmodell oder 3- Sektoren-Modell. Consultato il 28.12.2020 su <https://new-institut.com/erlebnispaedagogik/komfortzonenmodell/>.

Pädagogische Hochschule (2019). Das erweiterte Komfortzonenmodell. Consultato il 28.12.2020 su <https://blogs.phsg.ch/intensivweiterbildung/?p=552>.