

# Emozioni e apprendimento: Scacchi & Swim

Numerosi studi hanno evidenziato l'importanza delle emozioni nell'apprendimento, dimostrando che esso non dipende solo dai contenuti, ma anche dalle percezioni e dalle emozioni che vengono provate, anche inconsapevolmente.

Lo psicologo e accademico Gardner dà molta importanza alle emozioni che chi apprende prova in un percorso di apprendimento: **lo studente che scopre con entusiasmo un mondo nuovo ed è stimolato nella sua curiosità, apprenderà con maggior successo e con minore fatica rispetto a un compito imposto che considera privo di interesse.**

L'accademico statunitense sostiene, infatti, che se si vuole che certe conoscenze siano interiorizzate e successivamente usate, è necessario immergerle in un contesto capace di suscitare emozioni. Al contrario le esperienze prive di richiami emozionali saranno scarsamente coinvolgenti e ben presto cadranno nell'oblio, non lasciando dietro di sé nessuna rappresentazione mentale.

In termini fisiologici, il contenuto emozionale delle situazioni che percepiamo attiva il sistema limbico, che a sua volta accelera in modo molto più rapido le facilitazioni tra le sinapsi.

Il bambino per apprendere ha bisogno di un contesto in cui la noia non si affacci, se non riceve stimoli continui la sua attenzione cala velocemente e in poco tempo non ascolterà più l'istruttore, ma giocherà con i suoi compagni distraendo anch'essi. Per cui al bambino deve essere dato un fine per ciò che sta facendo, il bambino quando dura fatica ha bisogno di un motivo per cui continuare l'esercitazione, deve costantemente perseguire uno scopo per cui tutto ciò che sta facendo abbia un senso. Il corpo è fonte di piacere e deve rimanere tale. Da qui l'importanza delle emozioni nello sport, l'allenamento deve essere pieno di emozioni per portare ad un efficace sviluppo delle capacità motorie nel bambino.

# SCACCHI & SWIM



E' un metodo sperimentale creato da un istruttore di nuoto per rendere la lezione in acqua molto più allettante ed emozionante per i bambini coinvolti. Unisce due realtà apparentemente lontane ed incompatibili: il nuoto (acqua) e gli scacchi (terra).

Si tratta della scoperta delle regole base degli scacchi, finalizzata all'acquisizione delle abilità natatorie.

Ogni lezione dura circa 45-50 minuti ed è rivolta ad una fascia di età che va dai 4 ai 7 anni. Questa metodologia si propone ad ogni lezione di far scoprire al bambino un pezzo degli scacchi diverso con le relative regole, così che sia stimolato verso l'attività sportiva dal desiderio di scoprire nuove regole del gioco ogni volta che torna in piscina. L'istruttore deve sfruttare l'attenzione che gli scacchi creano nel bambino per distrarlo dal timore verso l'acqua.

L'emotività può essere suscitata sul diverso valore che i diversi pezzi hanno nel gioco degli scacchi. Questo perché il bambino riconoscendo il valore del pezzo, esegue l'esercizio richiesto (portandolo in salvo, andando a salvarlo sul fondo o ancora impedendo al pezzo di affogare), dimenticandosi di essere solo ad affrontare un elemento nuovo, come l'acqua. I bambini si sono abituati ad affrontare il timore grazie al piacere dell'impegno mentale di portare in salvo i pezzi custoditi nelle loro mani,

in attesa di poterli posizionare o muovere secondo determinate regole apprese.

Se riusciamo a creare per il bambino un mondo acquatico fantastico, fatto di re, regine, alfieri, torri, cavalli e pedoni, le difficoltà tipiche dell'ambiente acquatico, la fatica e le paure passano in secondo piano. Il bambino è entusiasta e si appassiona sempre di più alla disciplina sportiva, mentre impara a memorizzare e a sviluppare ragionamenti logici.

Alcuni esempi di giochi da proporre:

- Costruzione della scacchiera (64 caselle)
- Alla scoperta della diagonale (alfiere, re e regina)
- ogni pezzo al posto giusto (coordinate)
- prova coraggio: salviamo il pedone
- il sommozzatore: alla ricerca del pezzo più forte
- il missile: trova l'errore sulla scacchiera
- trova la posizione in subacquea
- scegliere il pezzo preferito e salvarlo facendo la stella (galleggiamenti)
- il trasportatore di pezzi (vasca con la tavoletta)
- riprodurre il movimento dei pezzi in acqua



Tutte queste varianti uniscono diverse regole degli scacchi con esercitazioni natatorie differenti. In tal modo il bambino impara a nuotare e a stare in acqua, spinto dalla curiosità verso un gioco diverso.

L'istruttore insegna tutto ciò con un linguaggio olofrastico, ovvero con parole chiave che facilitano l'apprendimento e con una fantasia tale da entrare, il più possibile, a contatto con il mondo magico dei bambini.



Dopo varie lezioni è stato rilevato l'aspetto emozionale ed aggregante ma anche quello didattico del nuoto e degli scacchi.

Con questa sperimentazione si è visto che i bambini sono stati attratti da questo gioco: hanno apprezzato la novità **dimostrando fiducia e autostima di se stessi. Il tutto si è integrato anche con il nuoto per cui il miglioramento è andato di pari passo.**

**Questo progetto mette in armonica comunicazione mente e corpo, movimento e pensiero, aumentando le potenzialità sportive individuali dei bambini attraverso l'attenzione al gioco degli scacchi.**

Le abilità scacchistiche e le abilità natatorie si sono sincronizzate sulle emozioni e sulle motivazioni dei bambini: usare il cervello in una certa maniera, in un ambiente molto ricco di rumori e voci come la piscina, ha evidenziato l'efficacia degli scacchi per la mente dei bambini in termini di **attenzione e concentrazione**, perché non solo aiuta pedagogicamente il bambino nel suo sviluppo personale e di apprendimento sociale, ma lo distrae in maniera naturale e spontanea anche dalle difficoltà tipiche del mondo acquatico, favorendone così la completa acquisizione.

La testimonianza dell'ideatore:

*“Fin da subito mi sono reso conto che gli scacchi sono uno strumento importantissimo per gli effetti benefici che ha sul bambino e il connubio con il nuoto mi ha affascinato e stupito, vedendone i risultati. Scacchi&swim unisce molteplici aspetti positivi: di integrazione e socializzazione del bambino e di aumento delle potenzialità, come memorizzare e sviluppare un ragionamento, affrontare il timore dell'acqua. Questo nesso richiede un impegno mentale e fisico costante che porta ad un aumento delle abilità scacchistiche (di base) e delle abilità natatorie. Come dico sempre **il nuoto è l'unico sport che salva la Vita e oggi aggiungerei che il dualismo con gli scacchi aiuta anche il Cervello.**”*

ALESSIA GIUDICI, matricola 564343