

GLI APPROFONDIMENTI DE *ilNuovoCalcio* **IL MONDO DEI BAMBINI** PARTE PRIMA

Verso la fine di questa fase, si nota anche un'evoluzione a livello morale: i bambini sviluppano una coscienza più chiara di ciò che è giusto o sbagliato e sperimentano il senso di colpa quando trasgrediscono norme o regole condivise. Questi progressi cognitivi, emotivi e sociali gettano le basi per il successivo passaggio al **periodo operatorio formale**, che li vedrà affrontare situazioni più astratte e complesse.

Un aspetto chiave è il ruolo delle **emozioni**: queste non solo influenzano la capacità di apprendere, ma determinano anche il loro approccio al gioco e alle relazioni. Creare un ambiente positivo e comunicare con empatia sono strategie essenziali per sostenere il loro sviluppo. Vediamo quindi come le emozioni e la comunicazione possano diventare gli strumenti principali per allenare e ispirare i/le giovani giocatori/ici.

EMOZIONI E APPRENDIMENTO, IL MOTORE DEL SUCCESSO

L'apprendimento nei piccoli funziona meglio quando si accende il "**meccanismo di ricerca**", ovvero quel desiderio di rivivere situazioni che li fanno stare bene. Gioia, curiosità e senso di conquista trasformano ogni esperienza in una scoperta, rendendo il processo di apprendimento spontaneo e duraturo.

Al contrario, emozioni spiacevoli come paura o rabbia attivano il "**cortocircuito emotivo**" che attiva un *alert*: questo può bloccare il bambino e inibire quindi la volontà di ripetere l'esperienza dolorosa. È per questo che ogni allenatore deve creare un ambiente sereno e stimolante, dove i piccoli calciatori possano sentirsi accolti e sicuri.

COMUNICAZIONE POSITIVA, PIÙ SORRISI, PIÙ RISULTATI

La comunicazione è il ponte che collega l'allenatore al/alla giovane atleta. In questa fascia d'età, un linguaggio positivo e motivante non è solo utile, ma essenziale. I bambini ascoltano **come** parliamo, non solo **cosa** diciamo, e **il tono di voce** e **il linguaggio del corpo** giocano un ruolo decisivo.



Per chi volesse approfondire

Ecco alcune strategie per una comunicazione efficace:

- elogiare i comportamenti corretti – sottolineare ciò che fanno bene con commenti come “Ottimo controllo!”, invece di evidenziare solo gli errori;
- usare messaggi chiari e brevi – i bambini comprendono meglio indicazioni semplici e dirette, invece di discorsi complessi;
- trasformare gli errori in opportunità – commenti come “Ottimo tentativo, riproviamo insieme!” rafforzano la fiducia e incoraggiano il miglioramento.

- Daniela Lucangeli, *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Erickson, Trento, 2019.
- Jean Piaget, *Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia e L'epistemologia genetica*, Studium, Roma, 2016.
- Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva: che cos'è e perché può renderci felici*, BUR Rizzoli, Milano, 2011.

Un allenatore o un'allenatrice che comunica con empatia non solo aiuta i bambini a crescere come calciatori, ma costruisce anche relazioni di fiducia che resteranno impresse a lungo.

APPRENDIMENTO IMPLICITO, IL POTERE DEL GIOCO

A questa età, i bambini imparano meglio attraverso il gioco e l'azione, senza fissarsi su regole rigide o dettagli tecnici. L'apprendimento implicito – quello che avviene senza una consapevolezza esplicita – è particolarmente efficace perché rende i gesti naturali e automatici, perfetti per situazioni di stress futuro. Un esempio? Invece di ripetere continuamente: “Tieni la testa alta”, organizza una partita dove, per riconoscersi, i giocatori o le giocatrici indossano fascette colorate sulla fronte al posto delle pettorine. Per individuare i/le compagni/e le compagne, dovranno alzare lo sguardo in modo spontaneo, integrando il movimento nella loro routine senza pensarci troppo (un esempio nella foto sotto, ndr).

Questi approcci aiutano chi gioca a sviluppare automatismi efficaci nel lungo periodo, evitando i blocchi sotto pressione, chiamati *choking under pressure*, quando le partite si fanno impegnative.

LASCIARE UN SEGNO DENTRO E FUORI DAL CAMPO

Allenare bambini e bambine dai 6 ai 10 anni è una responsabilità e un privilegio. Ogni sorriso, incoraggiamento e gioco contribuiscono a costruire non solo calciatori/ici più capaci, ma persone più sicure, empatiche e resilienti. Il ruolo dell'allenatore va ben oltre l'insegnamento tecnico: è un mentore, una guida, un punto di riferimento che può ispirare a superare i propri limiti e a credere in se stessi. Alla fine, ciò che conta non è solo il risultato sul campo, ma i valori e i ricordi che porteranno con loro per tutta la vita.

In ogni allenamento il seme che è stato piantato può essere coltivato con attenzione e dedizione, fino a crescere forte e rigoglioso. Quale impronta vuoi lasciare su chi alleni nel suo percorso di crescita? ◀

