Lo sviluppo del fanciullo e lo sport di alta prestazione

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999499

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lo sviluppo del fanciullo e lo sport di alta prestazione

scheda di Nicola Bignasca

«L'uomo non nasce tale, ma lo diventa dopo un confronto ed un coinvolgimento con l'ambiente.» (cit. p.17)
Un'attività sportiva in età giovanile, concepita e condotta con criteri ottimali, deve tener conto delle peculiarità delle differenti fasi di sviluppo che si succedono e che dimostrano la specificità dell'allenamento infantile e giovanile nonché le poche analogie con i sistemi d'allenamento degli adulti.

«L'allenamento infantile non è un allenamento per adulti ridotto dal punto di vista quantitativo».

Hänggi, R.: **Elementi di psicologia dello sviluppo,** Roma, Società di Stampa Sportiva, 1989, 127 pp., ill.

Hänggi presenta 4 differenti fasi di sviluppo:

1. lo stadio neonatale (primo anno di vita)
2. l'età infantile e del giardino d'infanzia (fino al 5° anno d'età)
3. l'età scolare (fino ai 10 anni) e la prepubertà (fino ai 12 anni)
4. la giovinezza (fino ai 20 anni) con la pubertà e l'adolescenza.

Lo sviluppo non è mai continuo, ma si svolge a tappe, e talvolta procede anche a salti. Ogni fase rappresenta uno stadio necessario di sviluppo, e perciò non può essere né saltata né invertita.

Lo sviluppo del fanciullo nelle quattro differenti fasi può essere ripercorso, ad esempio, soffermando l'attenzione sul gioco e le attività ludiche. Se la prima fase di sviluppo non si presta a commenti particolari, in quanto nel primo anno di vita le possibilità di movimento sono ancora limitate, nell'età infantile e prescolare, il gioco è la più importante forma d'apprendimento attraverso l'azione: fino al 5° anno d'età predominano i giochi sperimentali (il bambino prende gusto a muoversi e si diverte con i cambiamenti), i giochi di fantasia (il bambino si attribuisce un determinato ruolo) e i giochi regolamentati da regole.

Nell'età scolare il carattere dei giochi cambia completamente: l'obiettivo non si focalizza sul rispetto delle regole bensì sulla strategia per modificare l'esito del gioco con un adeguato impegno personale. Nella giovinezza, infine, il gioco perde il suo significato «primo» – possibilità per confrontarsi con l'ambiente – e prende le connotazioni di un'attività sportiva e di prestazione.

Schori, B., Weiss, U.: **Il fanciullo e lo sport di alta prestazione**, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1990, 102 pp., ill.

La pubblicazione precedentemente presentata offre una valida base di partenza e una buona premessa per affrontare il complesso tema del fanciullo nello sport di alta prestazione. Il tema è trattato in modo esemplare e completo da altri due ricercatori svizzeri, Ursula Weiss, dottore in medicina e responsabile dell'Istituto di ricerche della Scuola federale dello Sport di Macolin e Beat Schori, psicologo dello sport, in una monografia edita dalla Società di Stampa Sportiva.

«Polivalenza invece di limitazione dei movimenti; gioco invece di addestramento; avventura e sperimentazione invece di monotonia»

Nella prima parte, Weiss si sofferma sull'importanza di uno sviluppo muscolare armonico a livello di apparato locomotorio e sui problemi di un eccesso di sollecitazione (dal dorso curvo dei ginnasti alla spondilolistesi) nonchè di una carenza di stimoli (alterazioni del portamento provocati da una musculatura troppo debole).
Nella seconda parte la stessa autrice cerca di sfatare alcuni tabù e di dare alcuni principi di base sull'allenamento della resistenza aerobica ed anaerobica in età infantile. Riassumendo in modo stringato si può affermare che l'allenamento della capacità aerobica non presenta alcun rischio purchè si eviti sforzi ripetuti oltre la soglia anaerobica, mentre un allenamento basato sullo sviluppo della capacità anaerobica non ha molto senso prima dell'adolescenza in quanto il fanciullo ha una capacità di carico e un'allenabilità anaerobica molto inferiore.
Il tema complesso dello sviluppo psichico dei fanciulli che praticano uno sport di alta prestazione è affrontato da Beat Schori. Egli confessa che la psicologia dello sviluppo e la scienza dello sport non sono ancora in grado di fornire dati e principi validi in modo assoluto:

«Lo sport d'alta prestazione è solamente una delle tante attività di una vita normale»

«I risultati di uno studio di Kaminski e Rouff sugli effetti dello sport competitivo a livello elevato sui bambini e gli adolescenti lasciano trasparire vantaggi e svantaggi. Però non è possibile ricavarne conclusioni precise che permettano di stabilire fino a che punto questi vantaggi e svantaggi influenzino lo sviluppo della personalità del bambino.»

I suoi insegnamenti possono essere riassunti in queste considerazioni pedagogiche:

- *«Lo sport d'alta prestazione è solamente una delle tante attività di una vita normale»*
- *«La libertà di scelta vale anche per lo sport di alta prestazione»*
- *Non è ammissibile che in età infantile si applichino carichi d'allenamento smisurati che possono portare a danni futuri»*
- *«Il fanciullo che pratica uno sport a livello elevato non deve perdere il gusto della pratica dello sport scolastico e di dedicarsi ad un altro sport complementare»*
- *«Il giovane atleta di alto livello deve di tanto in tanto svestire i panni di eroe ed unirsi ai suoi coetanei»*
- *«Polivalenza invece di limitazione dei movimenti; gioco invece di addestramento; avventura e sperimentazione invece di monotonia»*