L'attività sportiva nell'infanzia e nella giovinezza

Autor(en): **Lüdin, Cyril / Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999583

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

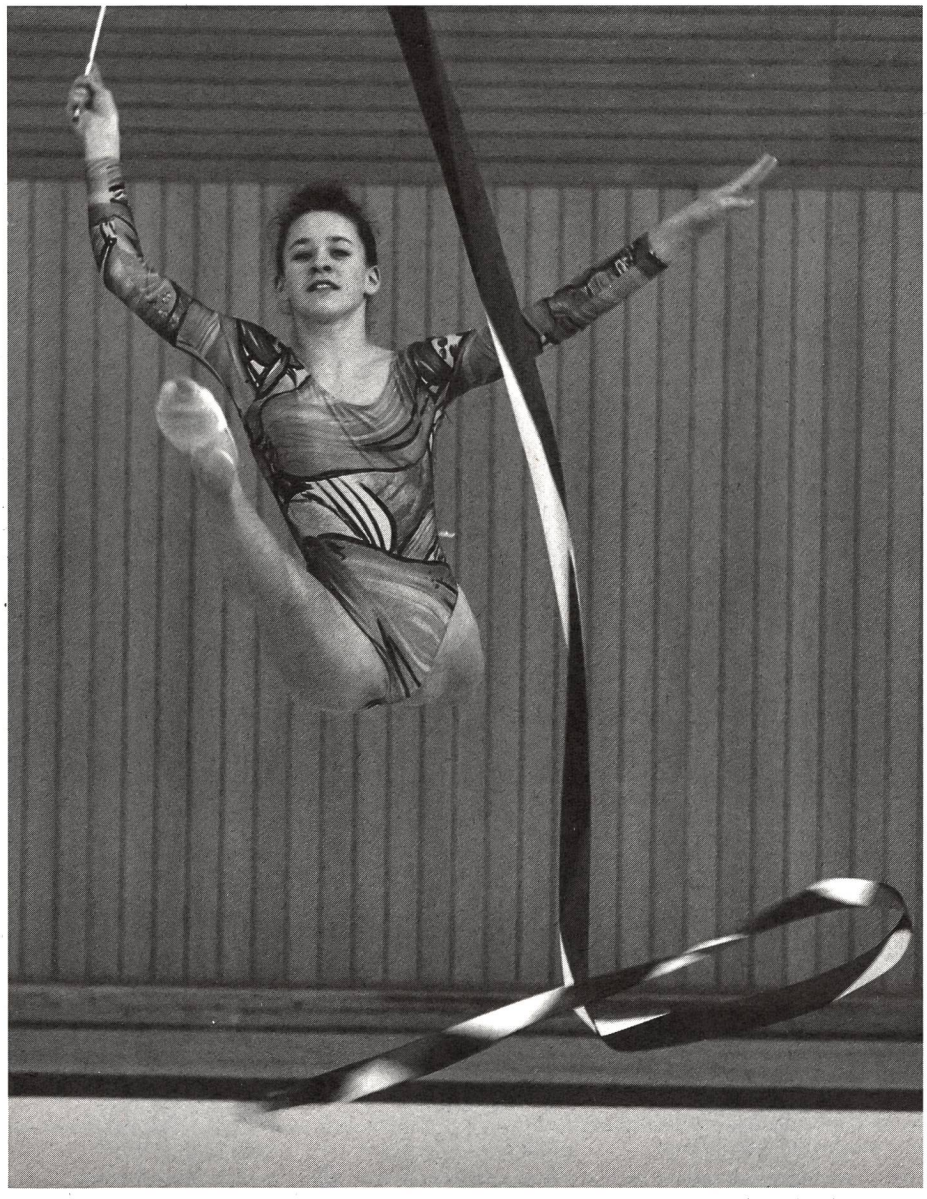
http://www.e-periodica.ch

L'attività sportiva nell'infanzia e nella giovinezza

La seconda età scolare

di Cyril Lüdin, Kurt Schweizer, Lukas Zahner
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

La «seconda età scolare» è quella fascia d'età che va dai 10 ai 13 anni. In questo periodo, i bambini entrano nell'età prepuberale: le femmine a partire dagli 11/12 anni, i maschi a partire dai 12/13 anni. Una caratteristica di questo periodo dell'infanzia è il passaggio nell'età prepuberale.



L'attività sportiva nell'età prepuberale è contraddistinta dal fenomeno dell'accelerazione e del ritardo. Infatti, nella maggior parte dei bambini, l'età cronologica non coincide con l'età biologica, dalla quale dipende la capacità di allenamento. L'età biologica corrisponde allo sviluppo e alla maturazione fisica e psichica. *L'accelerazione* è l'anticipo dello sviluppo fisico rispetto all'età cronologica, mentre il *ritardo* è il fenomeno contrario. Se nell'educazione fisica scolastica è molto difficile tener conto dell'età biologica, nell'ambito dell'attività sportiva per il tempo libero bisogna formare dei gruppi di allenamento sulla base della statura e del peso corporeo. Infatti, la resistenza e la forza correlano con l'età biologica, la statura e il peso corporeo. Se, per motivi vari (gruppi di coetanei), non è possibile tener conto dell'età biologica, bisogna differenziare (individualizzare) i carichi dell'allenamento nei limiti delle possibilità.

Le caratteristiche del bambino nell'età prepuberale e le conseguenze, che ne derivano per l'allenamento, sono molto importanti per la descrizione della seconda età scolare.

Durante la prepubertà avviene la *«seconda trasformazione della figura»*, caratterizzata dallo sviluppo della costituzione fisica e dei caratteri sessuali primari e secondari.

Durante la prepubertà si manifestano anche le prime differenze nello sviluppo dei fattori di prestazione sportiva e nella costituzione fisica tra femmine e maschi. Inoltre, i cambiamenti a livello psichico si ripercuotono sulla motivazione alla prestazione sportiva. Pertanto, il compito dell'allenatore diventa più difficile.

Aspetti medici e biologici

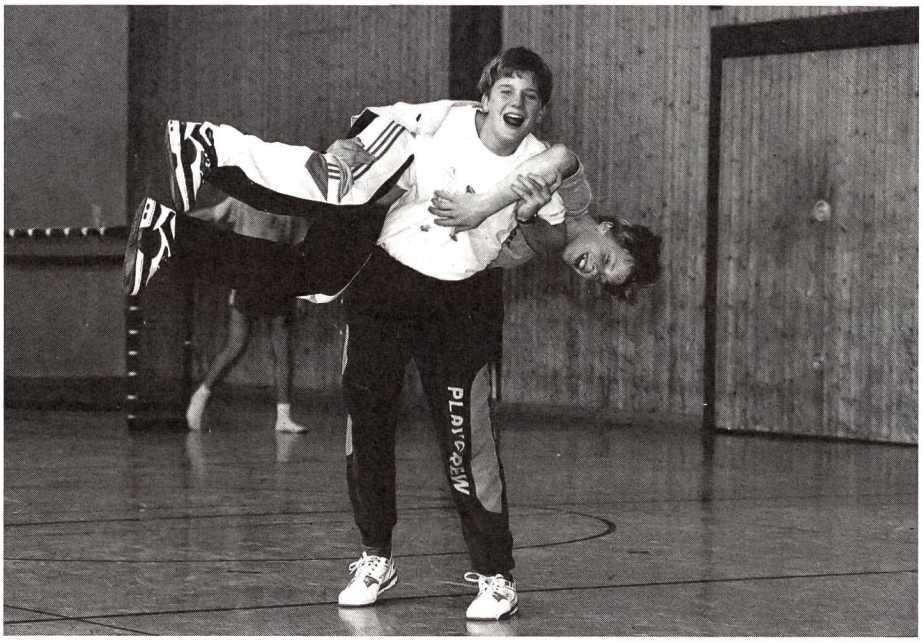
La fascia d'età dai 10 anni all'inizio dell'età prepuberale è considerata come *l'età migliore per apprendere*. Le differenze rispetto alla prima età scolare sono minime, mentre sono più accentuate rispetto alla pubertà, soprattutto per quel che riguarda il volume e l'intensità dell'allenamento.

Il rapporto carico-forza migliora ulteriormente grazie al miglioramento delle proporzioni e all'aumento della forza muscolare. La percentuale di

massa muscolare in rapporto al peso corporeo aumenta in media del 27% durante la pubertà sotto l'influsso degli ormoni sessuali e raggiunge il 36% nelle femmine e il 42% nei maschi. Ciò nonostante il rapporto della massa muscolare delle estremità superiori ed inferiori è diverso rispetto a quello degli adulti: la massa muscolare delle estremità superiori del ragazzo è superiore in termini relativi.
Nella seconda età scolare giungono a completa maturazione l'organo preposto al controllo dell'equilibrio (apparato vestibolare) e gli altri analizzatori (p.es. i recettori, che danno delle informazioni sulla posizione delle estremità rispetto al busto oppure i recettori localizzati a livello dell'epidermide che danno delle informazioni sulla forma e sulla superficie degli oggetti. In questa fascia d'età, il bambino è agile come un gatto ed è in grado di controllare i propri movimenti. Ciò gli permette di apprendere dei movimenti difficili dal punto di vista dell'orientamento spazio-temporale.
L'apparato locomotore può sopportare un carico inferiore rispetto a quello degli adulti. Il sistema cardiocircolatorio si sviluppa parallelamente allo sviluppo corporale e non rappresenta il fattore limitante dell'allenamento giovanile.

Aspetti psichici

Come nei periodi precedenti, il bambino sente il bisogno di muoversi; ora, egli è anche più coraggioso, intraprendente, e desidera imparare e misurarsi con i compagni. Frattanto, egli giunge a una maturazione psichica tale da poter praticare tutti i giochi di squadra.
I bambini dipendono ancora dagli adulti, ne seguono più o meno i consigli e, solamente in caso di pressione e di obbligo, rifiutano la loro autorità e diventano aggressivi.
Essi sono ancora ingenui ed interessati a tal punto da non dubitare di nulla. Questa mancanza di spirito critico, combinata con una spiccata capacità di osservazione, permette loro di *«apprendere a prima vista»*. Di conseguenza, l'insegnamento deve soddisfare un criterio ben preciso: esso deve essere evidente.
Il bambino ha fiducia nei propri mezzi, vive in armonia con sé stesso, le sue capacità e l'ambiente. Egli non dubita né di sé stesso né dell'allenatore. Egli domina il suo corpo, si trova a suo agio nell'ambiente circostante e sa come deve sfruttarlo dal punto di vista motorio.
Dal punto di vista del carattere, il bambino è perfetto, in quanto ha uno



spiccato senso della correttezza.
In questo periodo il gruppo inizia ad assumere un ruolo più importante, ma i bambini continuano a misurarsi in forma ludica, liberi da altri pensieri.

Aspetti fisici

A questo punto presentiamo le capacità condizionali e coordinative che possono e devono essere allenate in questa fascia d'età. Come già nei periodi precedenti, anche nella seconda età scolare bisogna mettere l'accento sull'allenamento della coordinazione generale.

Capacità condizionali

Capacità di forza

La capacità di forza può essere allenata nella seconda fase scolare. A questo proposito, gli educatori devono sapere *«come e in che misura si può allenare la forza»*:
- la forza deve essere migliorata solamente con un allenamento dinamico, che sviluppa soprattutto la forza veloce;
- l'allenamento della forza deve essere generale e polivalente in modo tale da migliorare la forza dei gruppi muscolari principali.

Mobilità

La mobilità della colonna vertebrale, dell'articolazione delle anche e delle spalle migliora solamente se è allenata in modo mirato. Perciò, l'allenamento della mobilità è importante soprattutto in quelle discipline come la ginnastica agli attrezzi, il pattinaggio artistico e la ginnastica ritmica sportiva. In seguito, il livello di mobilità raggiunto può essere solamente mantenuto costante oppure migliorato ma solamente con un investimento di tempo elevato.

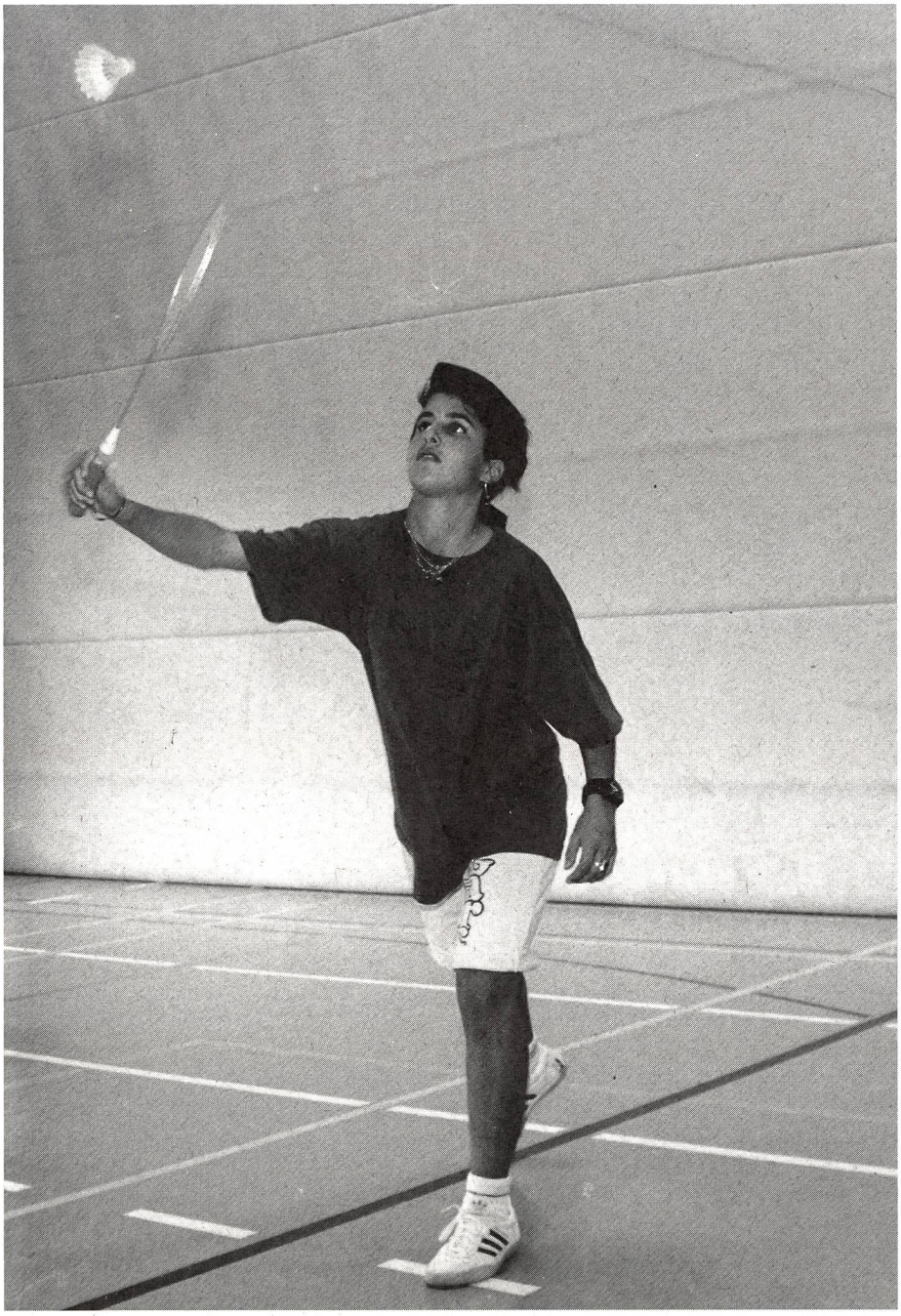
Resistenza

In generale, vale quanto già detto per la prima fase scolare (cfr. Macolin, 1/92, pag. 13):
- il bambino può sopportare un allenamento di resistenza aerobica;
- egli non deve effettuare degli sforzi anaerobici;
- lo scopo dell'allenamento è lo sviluppo della resistenza di base e non il miglioramento di capacità di resistenza speciali;
- lo sforzo deve essere scelto individualmente, così da evitare sollecitazioni eccessive o insufficienti;
- l'allenamento deve essere variato e divertente.

Rapidità

Il tempo di latenza e di reazione migliora ulteriormente e raggiunge i valori di quello degli adulti. L'allenamento della rapidità è molto indicato in questo periodo, in quanto il bambino è in grado di eseguire i movimenti in modo veloce.
L'allenamento della rapidità dovrebbe essere finalizzato al miglioramento
- della velocità di reazione,
- della capacità di accelerazione e
- della coordinazione veloce.

Il bambino non deve ancora allenare la resistenza alla velocità, in quanto essa favorisce la formazione di acido lattico, una sostanza che nuoce al metabolismo.



Le capacità coordinative

Come già evocato più sopra, la seconda età scolare è l'età migliore per apprendere. Il miglioramento della capacità di apprendimento è il frutto del miglioramento

- della capacità di coordinazione e di controllo motori,
- della capacità di differenziazione spaziale e temporale,
- della capacità di reazione e
- della capacità di ritmo.

Durante l'allenamento, si dovrebbe mettere l'accento sull'esercitazione di queste capacità. Però, non bisogna dimenticare che il ragazzo può apprendere *«a prima vista»* solamente se ha acquisito un bagaglio motorio sufficientemente vasto.

Esempi pratici

Se, da un lato, ci sono dei ragazzi e dei giovani che forniscono delle prestazioni motorie di alto livello, che richiedono una buona coordinazione, mobilità e forza, dall'altro, una moltitudine di ragazzi e di giovani con difficoltà motorie non riescono a mantenere un portamento normale.
Le statistiche parlano chiaro: il 50-60% dei ragazzi e dei giovani dagli 8 ai 18 anni mostrano vizi di portamento, il 30% sono in sovrappeso, il 20-25% soffrono di disturbi cardiocircolatori.
L'educazione fisica scolastica può influire solamente in misura limitata su queste componenti. Fortunatamente, le azioni promosse dall'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF) per una ricreazione attiva ed un migliore portamento dei ragazzi nella stazione seduta hanno avuto un grande successo e godono di un appoggio sempre più vasto.

Le capacità condizionali

Forza

Nella seconda età scolare bisogna scegliere quegli esercizi che migliorano la forza veloce. I bambini prediligono gli esercizi di forza svolti sotto forma di circuit-training. La scelta degli esercizi e lo sforzo devono essere adattati al livello degli allievi. In generale vale la regola: 30-60 di sforzo, 20-40 di pausa.
Questo tipo di allenamento della forza tiene conto delle caratteristiche del bambino (capacità di concentrazione limitata nel tempo) e ne soddisfa i suoi bisogni (desiderio di un'attività variata). A partire da questa fascia d'età, i bambini e i giovani possono eseguire gli esercizi di forza con un carico supplementare (palloni medicinali, ...).
I bambini che praticano una disciplina sportiva unilaterale, dovrebbero svolgere un allenamento di forza per la parte del corpo più debole. Ciò diminuisce il rischio di uno squilibrio muscolare.
Gli esercizi, svolti nella prima età scolare, possono essere ripresi ed adattati al livello di forza dei bambini e dei giovani.

Mobilità

Nella seconda età scolare la mobilità raggiunge i suoi valori massimi.
I bambini e i giovani, che hanno un buon senso corporeo e una buona capacità di concentrazione, possono essere iniziati alle tecniche dello stretching.
La mobilità della colonna vertebrale, delle anche e delle spalle può essere migliorata in modo mirato con degli esercizi specifici. Nelle discipline sportive, dove la mobilità è un fattore di prestazione importante, la mobilità può essere migliorata con degli esercizi specifici alla disciplina.

Resistenza

Una buona capacità di resistenza è il presupposto per il miglioramento e mantenimento della salute generale. Perciò, anche nella seconda età scolare, il miglioramento della resistenza aerobica è un obiettivo molto importante. Questo obiettivo deve essere raggiunto con delle forme di allena-

mento ludiche e variate. L'intensità dello sforzo dovrebbe raggiungere il 50% della capacità massima di prestazione. La forma di allenamento migliore è il metodo continuo con una velocità di corsa regolare. I bambini devono evitare gli sforzi submassimali e massimali, raggiunti con dei cambiamenti di ritmo e degli sprints ripetuti, in quanto sollecitano i meccanismi anaerobici del metabolismo energetico.

Rapidità

In generale, valgono le seguenti regole:
- Il bambino deve disporre di un tempo di recupero sufficiente dopo ogni esercizio (non bisogna svolgere un allenamento con il metodo intervallato).
- Il bambino deve allenare soprattutto la velocità di reazione, di accelerazione e la coordinazione veloce.

Forme di esercitazione per il miglioramento della velocità di reazione:

Esercizi di reazione ad uno stimolo acustico:
- «Giorno e notte»
- Sprint ad un segnale acustico (battere le mani, fischiare, ...)
- Gare ai numeri

Esercizi di reazione ad uno stimolo visivo:
- Sprint ad un segnale visivo (colore, palla, compagno,...)
- Girarsi ed afferrare un pallone
- Prendere un foglio di carta tra le mani
- Giocare una palla smorzata nello squash, badminton o tennis.

Esercizi di reazione ad uno stimolo tattile:
- Sprint dopo un contatto fisico
- Sprint dopo un contatto con la palla

Forme di esercitazione per il miglioramento della velocità di accelerazione:

- corse in accelerazione
- Inseguire una palla su un terreno in discesa
- Corsa con continui cambiamenti di ritmo (Fartlek)
- Simulare una corsa in automobile

Forme di esercitazione per il miglioramento della coordinazione veloce:

- Corse in discesa
- Corse in bicicletta con un piccolo rapporto su un percorso in discesa
- Combinazioni veloci di salto con la funicella
- Dribbling veloce con i palloni di calcio, pallacanestro e pallamano

Seconda età scolare

Capacità motorie		Età migliore per apprendere le sequenze motorie tecniche. Maggior coraggio e disponibilità ad assumere dei rischi.
Capacità condizionali	Resistenza aerobica	Deve essere allenata in modo variato ed in forma ludica. Principio: intensità debole, volume elevato.
	Resistenza anaerobica	L'allenamento ha un effetto minimo e non dovrebbe essere svolto in questa fascia d'età.
	Forza	Miglioramento del rapporto carico-forza. Porre un accento sull'allenamento della forza veloce.
	Rapidità	Porre un accento sull'allenamento della velocità di reazione, di accelerazione e sulla coordinazione veloce. La frequenza dei movimenti raggiunge i valori di quella degli adulti.
	Mobilità	La mobilità può essere migliorata solamente con un allenamento specifico. In seguito, essa può essere migliorata solamente con un grande investimento di tempo. Svolgere un allenamento di mobilità generale o specifico alla disciplina sportiva.
Capacità coordinative	Capacità di differenziazione	La capacità di differenziazione temporale può essere allenata in modo specifico.
	Capacità di reazione	Può essere allenata molto bene. Essa raggiunge i valori di quella degli adulti.
	Capacità di orientamento	Sia la capacità di orientamento temporale, sia quella spaziale possono essere allenate molto bene.
	Capacità di ritmo	Sviluppo repentino della capacità di ritmizzazione motoria.
	Capacità di equilibrio	Maturazione degli organi preposti al controllo dell'equilibrio. Esecuzione di movimenti difficili dal punto di vista dell'equilibrio.

Le capacità coordinative

Come già nelle fasi precedenti, l'allenamento ed il miglioramento delle capacità coordinative precede quello delle capacità condizionali. La seconda età scolare è l'età migliore per apprendere. Le capacità che non vengono sollecitate in questa fase fondamentale, in seguito, potranno essere sviluppate solamente con un grande investimento di tempo.

La capacità di reazione

Nella seconda età scolare, la capacità di reazione dei bambini raggiunge il livello di quella degli adulti. Perciò, si possono svolgere dei giochi di reazione all'interno della famiglia tra figli e genitori.
Gli esercizi di reazione dovrebbero essere variati frequentemente e sollecitare i sensi visivi (occhi), acustici (udito) e tattili (epidermide).

Capacità di ritmo

I bambini e i giovani riescono a ritmare in modo corretto anche le sequenze motorie più difficili. Essi si divertono a tradurre in movimento i differenti ritmi, indicati con la musica, il tamburello o il battito delle mani.
Gli esercizi possono essere variati ulteriormente se si aggiungono dei movimenti con gli attrezzi (pallone, funicella,...).

Capacità di equilibrio

La maturazione morfologica e funzionale degli organi preposti all'equilibrio rende possibile e sensato l'allenamento di questa capacità.
Gli esercizi di equilibrio statico e dinamico, introdotti nella prima età scolare, possono essere eseguiti in modo qualitativamente migliore.
In questa fascia d'età i bambini fanno dei progressi in poco tempo. Gli esercizi di equilibrio li divertono molto.

Capacità di differenziazione

Le forme di esercitazione, introdotte nella prima fase scolare, possono essere riprese e variate con delle forme più complesse.

Possibilità di variazione:
- aumentare la distanza
- variare la forza
- variare le dimensioni dell'obiettivo
- variare il materiale

Capacità di orientamento

La capacità di orientamento è quella capacità che permette di controllare l'esecuzione del movimento da un punto di vista spazio-temporale.
L'analizzatore visivo assume un ruolo più importante rispetto a quelli tattico e acustico.

Esempi di esercizi:
- Mantenere in aria tre palloncini con la mano o con una racchetta.
- Giochi di rinvio: dopo ogni colpo effettuare un giro su se stesso.
- Giochi di rinvio: giocare con 2 (3) palline.
- Ginnastica agli attrezzi e tuffi: fissare un orientamento visivo in un punto dello spazio.
- Sciare ad occhi chiusi ed orientarsi con il senso dell'udito e dell'equilibrio.
- Orientarsi sulla posizione dei compagni di gioco e degli avversari.

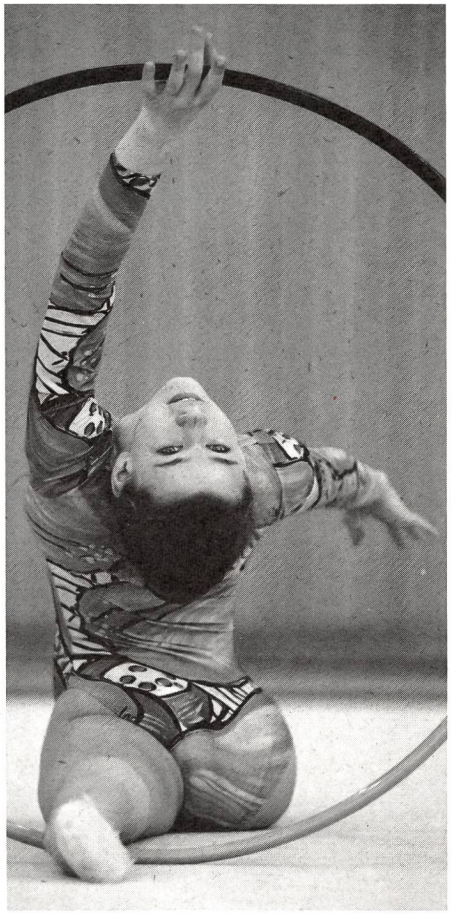
Quando i bambini acquisiscono un livello tecnico elevato, gli esercizi possono essere resi più difficili, variando il numero degli oggetti immobili e mobili.

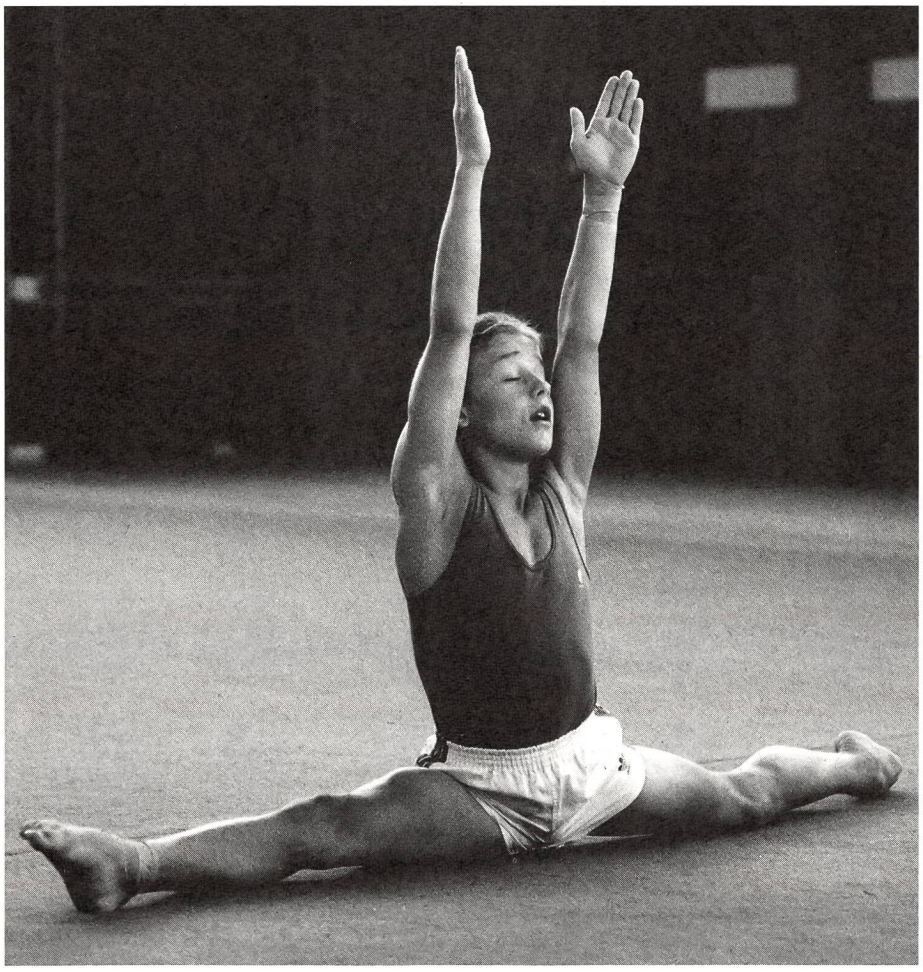
Riassumendo:

Nella seconda età scolare, i bambini devono estendere il loro bagaglio motorio. Ciò nonostante essi non devono apprendere in modo approssimativo molti movimenti, bensì padroneggiare in modo perfetto le abilità motorie. In particolare, bisogna evitare di automatizzare dei movimenti sbagliati, in quanto il riapprendimento dei movimenti è un processo molto complicato. ■

Bibliografia:

Hahn, E.: L'allenamento infantile, Roma, Società di stampa sportiva, 1986 (traduzione di Mario Gulinelli).
Harre, D.: Teoria dell'allenamento, Roma, Società di stampa sportiva, (traduzione di Nicola Comucci).





Heimgartner Bandiere S.A. Wil
Zürcherstrasse 37, 9500 Wil/SG
Telefono 073/22 37 11