

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 11

**Artikel:** L'attività sportiva nell'infanzia [seconda parte]

**Autor:** Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999551>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## L'attività sportiva nell'infanzia

### La prima infanzia (da 1 a 3 anni) e l'età prescolare (dai 4 ai 7 anni)

di Kurt Schweizer und Lukas Zahner  
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

*In questa fascia d'età è possibile ed auspicabile svolgere un allenamento sistematico?*

*Prima di rispondere a questa domanda bisogna definire il concetto di «allenamento». L'allenamento è la sollecitazione finalizzata delle singole componenti della prestazione con lo scopo di sviluppare le singole capacità e abilità motorie. Da questa definizione traspare il fatto che l'allenamento assume connotazioni differenti nelle varie fasce d'età. Ad esempio, nella prima infanzia il miglioramento finalizzato dello sviluppo psicomotorio rappresenta già una forma di allenamento. In questo senso, anche nella prima infanzia è possibile svolgere un allenamento sistematico.*

#### Le 4 parti

1. Introduzione (cfr. Macolin 10/91)
2. **La prima infanzia (da 1 ai 3 anni) e l'età prescolare (dai 4 ai 7 anni)**
3. La prima età scolare (dai 7 ai 10 anni)
4. La seconda età scolare (dai 10 fino ai 13 anni), la pubertà

L'allenamento nella prima infanzia è più che mai necessario in quanto soddisfa il bisogno di muoversi, il desiderio naturale di apprendere e favorisce così lo sviluppo del fanciullo.

L'ambiente circostante, così come si presenta attualmente, ostacola lo sviluppo motorio del fanciullo: i bambini devono muoversi in modo innaturale nel traffico stradale e lo sfogo naturale del bisogno di muoversi può divenire un pericolo. Per questo motivo, noi adulti siamo tenuti a sostituire

questa mancanza di spazio motorio con altre forme e possibilità di movimento.

A questo punto, è bene sottolineare gli aspetti positivi della ginnastica per fanciulli:

- il **miglioramento della prestazione**  
giochi di corsa  
saltellare, arrampicarsi  
lanciare, gettare  
giochi con la palla  
allenamento in circuito
- lo **sviluppo della volontà e della capacità di concentrazione**  
lezioni di ginnastica regolari  
giochi a nascondino  
giochi a rincorrersi.

In questo modo, il fanciullo impara a concentrarsi su un obiettivo ben preciso durante tempi più lunghi.

- il **miglioramento del comportamento sociale**  
giochi di gruppo  
esercizi con partner  
giochi in cerchio  
aiuto, sostegno vicendevole (!)
- **prestazioni cognitive/memoria**  
storielle motorie  
coordinazione motoria  
spiegazione di nuovi concetti
- **aspetti musicali**  
ritmo  
giochi con canto  
accompagnamento musicale
- **sviluppo sensoriale**  
esercitazione visiva (giochi con l'impiego di colori)  
esercitazione dell'udito (ritmo)  
esercitazione del tatto  
esercitazione dell'equilibrio

### Aspetti medico-biologici del fanciullo

Nella prima infanzia, dopo aver acquisito la facoltà di camminare, il fanciullo può eseguire svariate forme di movimento. La posizione eretta estende il campo di osservazione e di conseguenza aumenta le possibilità di esperienza ed estende il raggio d'azione motorio.

L'aumento dell'attività motoria e il bi-





sogno di apprendere spingono il fanciullo a confrontarsi maggiormente con l'ambiente circostante. A causa della discrepanza fra «volere» e «potere», i fanciulli sono esposti ai pericoli determinati dalla loro attività. Il monitore deve valutare quali situazioni sono prive di pericoli e permettono al fanciullo di provare ed esercitare le forme motorie di base.

In questa fascia d'età, non è possibile sovraccaricare il fanciullo e provocare lesioni irreversibili, in quanto egli si rifiuta di sottoporsi ad esercizi di addestramento ed effettua solamente esercizi divertenti in forma ludica.

Data la sua costituzione fisica, il fanciullo non è soggetto a strappi muscolari e a distorsioni. Per questo motivo, non è necessario svolgere una fase di riscaldamento e di messa in moto come nell'allenamento degli adulti.

## Aspetti psichici del fanciullo

La persona più importante per il fanciullo è la madre, dalla quale egli non si è ancora distaccato completamente. Tuttavia, questo processo di distacco è in corso («prima fase del rifiuto»), ma, come già detto, non ancora ultimato. Per questo motivo, l'attività fisica del fanciullo presuppone sempre la presenza della madre, e, se possibile, del padre, come nelle lezioni di ginnastica madre (padre)-bambino. I genitori contribuiscono a creare un ambiente motorio e sociale stimolante e gradevole. In questo ambiente, il fanciullo si sente a suo agio e realizzato: questo è fondamentale per il suo sviluppo psicomotorio.

Dato che le istruzioni e le spiegazioni verbali vanno oltre la capacità di comprensione del fanciullo, l'animatrice della ginnastica madre/bambino deve dimostrare, consigliare, aiutare e non dirigere con istruzioni verbali. Questo è il metodo di insegnamento e di apprendimento consono alle caratteristiche dei fanciulli.

Dato che il fanciullo si annoia facilmente, bisogna permettergli di vivere esperienze di successo e di gioia. Dapprima, si ripetono e si affinano gli elementi motori già conosciuti, mentre, in seguito, si deve permettere al fanciullo di scoprire e provare nuovi movimenti in modo indipendente.

## Gli aspetti fisici del fanciullo

Gli aspetti fisici caratteristici del fanciullo sono il busto pieno, le leve relativamente corte e le dimensioni eccessive della testa in rapporto al busto.



Siccome nella prima infanzia non si può svolgere un allenamento delle componenti condizionali e coordinative, in questo capitolo non vi sono delle considerazioni particolari da fare.

## Aspetti medici e biologici del fanciullo nell'età prescolare (dai 4 ai 7 anni)

### Crescita/Sviluppo

In questa fascia d'età, v'è una crescita repentina in lunghezza delle leve, mentre il busto assume contorni più profilati e le dimensioni della testa diminuiscono in proporzione a quelle del corpo. La colonna vertebrale acquisisce la sua struttura definitiva a forma di una doppia S. Il tessuto adiposo diminuisce in rapporto all'aumentata muscolatura. L'aumento della lunghezza delle leve favorisce il miglioramento del rapporto carico-forza rispetto alla prima infanzia. L'apparato locomotore passivo ha un alto grado di elasticità, ma una capacità di resistenza ancora limitata.

### Motricità

Rispetto alla prima infanzia, la precisione del movimento migliora e l'esecuzione diventa più armoniosa. I fanciulli sono in grado di acquisire le combinazioni motorie più difficili e le capacità elementari. Come nella prima infanzia, il fanciullo sente un forte bisogno di muoversi e di giocare, così come un bisogno di apprendere («età delle domande»).

## Aspetti psichici

Il moto è una componente fondamentale dell'età prescolare ed è un presupposto per lo sviluppo fisico e mentale. Il concetto della psicomotricità indica la stretta relazione esistente fra i fattori fisici-motori e quelli psichici-mentali. Il fanciullo scopre l'ambiente circostante passo dopo passo attraverso il movimento e le azioni motorie. Queste azioni gli permettono di individuare le cause e gli effetti nonché il significato dei concetti. Il moto è uno strumento fondamentale con il quale il fanciullo mette alla prova il suo corpo e impara a conoscerlo. Queste esperienze corporali rafforzano l'«io» del fanciullo. Infatti, nei primi anni di vita, la «fiducia in sé stesso» è alimentata da queste esperienze corporali.

Il compito motorio indica al fanciullo una possibilità per modificare il suo ambiente. Nell'attività motoria, egli impara a conoscere i suoi limiti ed a risolvere i problemi.

I processi d'apprendimento sociali, con i quali il fanciullo è confrontato durante l'attività sportiva e ludica, sono molto importanti per uno sviluppo psichico ottimale. Il gioco presuppone la presenza di regole e di accordi fra i giocatori; infatti, ogni giocatore deve essere cosciente che vi sono vincitori ma anche vinti e che anche le idee degli altri possono essere valide. Nell'età prescolare, i fanciulli dispongono finalmente dei presupposti psichici per un'attività sportiva indipendente:

- ubbidienza
- interesse
- indipendenza.

Un fattore limitante delle possibilità



d'allenamento è la mancanza di un'attitudine di devozione al lavoro («volontà»): per questo motivo, la prestazione deve essere ottenuta attraverso il gioco. Lo strumento di controllo è la lode mentre l'esperienza di successo aumenta la motivazione.

Le caratteristiche di questa fascia d'età sono:

- il bisogno di muoversi e di giocare
- la voglia di apprendere («età delle domande»)
- l'insufficiente capacità di concentrazione
- il bisogno di cambiare costantemente attività.

La fase prescolare è «l'età d'oro» dell'infanzia.

## Aspetti fisici

A questo punto, è bene descrivere quali capacità condizionali e coordinative possono essere allenate nell'età prescolare. Tuttavia, bisogna essere coscienti del fatto che, benché alcune capacità possano essere sollecitate già nell'età prescolare, esse non debbano essere allenate in modo specifico (cfr. la continuazione del testo).

## Capacità condizionali

### La capacità di forza

Nell'età prescolare, non bisogna effettuare un allenamento di forza in senso stretto, in quanto l'aumento costante del peso corporeo rappresenta già uno sforzo sufficiente, se combinato con esercizi con ostacoli ed esercizi di arrampicata, ecc.

### La mobilità

In generale, la mobilità non è allenata nell'età prescolare. L'eccezione è data dall'allenamento nella ginnastica artistica. L'elasticità dell'apparato locomotore attivo e passivo raggiunge già in questa fascia d'età i valori più elevati!

Una sollecitazione maggiore potrebbe sovraccaricare il sistema locomotore passivo a causa della fragilità delle cartilagini epifisarie delle ossa.

### La resistenza

La resistenza può essere allenata in modo ottimale già in questa fascia d'età. Tuttavia, bisogna tener conto di questi due principi fondamentali: «Il fanciullo deve allenare unicamente

la resistenza aerobica. Lo sforzo deve essere effettuato sotto forma di gioco».

### La rapidità

La rapidità può essere migliorata e sviluppata già a partire dall'età prescolare. Infatti, è possibile migliorare, anche se in modo limitato, la velocità di esecuzione dei singoli movimenti e la velocità di reazione (in modo parallelo ai processi di sviluppo tipici di questa fascia d'età).

A questo proposito, bisogna scegliere delle forme di sforzo ad intensità elevata ma di corta durata. Le pause devono permettere al bambino di recuperare in modo completo. Anche in

questo caso, l'allenamento deve essere impostato in forma ludica.

### Le capacità coordinative

La capacità di controllo dei movimenti migliora in modo repentino a partire dal 5° anno d'età. Per questo motivo, si possono apprendere ed esercitare delle combinazioni di movimenti differenti come la corsa ed i saltelli ritmati o la presa della palla e il tiro di precisione.

In questa fascia d'età, bisogna mettere l'accento sullo sviluppo della capacità di ritmizzazione, il cui sviluppo è di regola trascurato, benché questa capacità sia alla base di tutte le altre capacità coordinative.





## Esempi pratici

### Capacità condizionali

#### Forza:

- percorso con ostacoli
- arrampicarsi
- dondolare
- saltare

#### Da evitare:

allenamento con i pesi

### Mobilità

In generale, la mobilità non è allenata in questa fascia d'età. In quelle discipline, come la ginnastica artistica, dove si eseguono degli esercizi di allungamento, bisogna procedere con la massima prudenza.

#### Da evitare:

- stretching (insufficiente capacità di concentrazione)
- allungamento eccessivo (sovraccarico dell'apparato locomotore passivo)

### Resistenza

La resistenza può essere allenata in forma ludica e variata con un'intensità limitata.

#### Da evitare:

- allenamento con intervalli
- allenamento di tipo anaerobico
- allenamento ripetitivo e monotono

### Rapidità

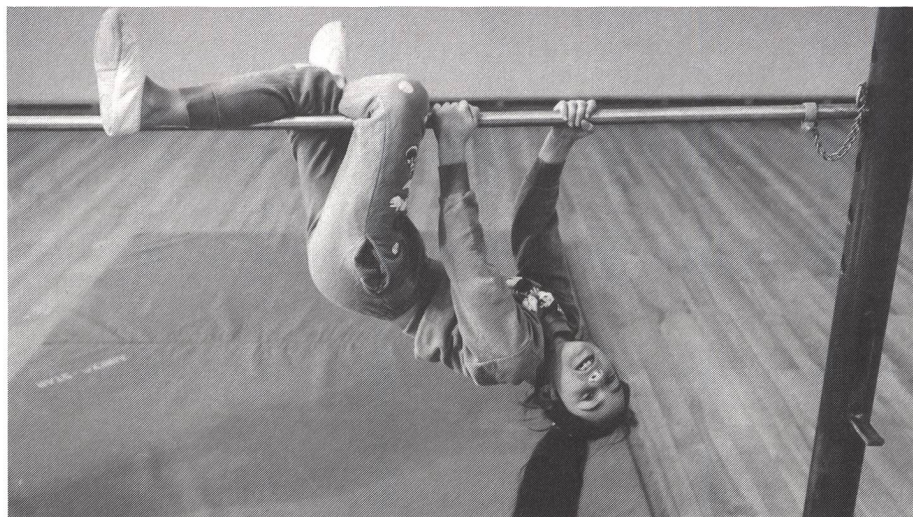
La rapidità può essere allenata scegliendo esercizi con un'intensità elevata ma di corta durata. Il fanciullo deve avere la possibilità di recuperare in modo completo.

#### Da evitare:

- troppe ripetizioni
- pause troppo brevi

### Capacità coordinative

- afferrare palle di differente tipo (dal pallone alla pallina di tennis) e tirare di precisione
- correre ed eseguire saltelli ritmati



- marcare il ritmo con le mani, i piedi, palleggiando, saltellando
- giochi di reazione
- valutare la traiettoria e la velocità di volo di palloni di differente tipo
- camminare in equilibrio su una funicella posta al suolo, su una panca,...

#### Compiti del monitore

Il compito più importante del monitore è quello di permettere al fanciullo di provare gioia nell'attività sportiva. Ciò presuppone la disponibilità del monitore al contatto con i giovani.

		Prima infanzia da 1 a 3 anni	Età prescolare dai 4 ai 7 anni
<b>Capacità motorie</b>			<b>Singole abilità, combinazioni, applicazione variata</b>
<b>capacità condizionali</b>	resistenza		resistenza aerobica in forma ludica
	forza		in forma ludica carico = peso corporeo
	rapidità		in forma ludica, senza un allenamento specifico
	mobilità	In questa fascia d'età, non è possibile allenare in modo finalizzato le singole componenti coordinative e condizionali	non necessaria, ad eccezione di alcune discipline specifiche
<b>capacità coordinative</b>	capacità di differenziazione		
	capacità di reazione		giochi di reazione
	capacità di orientamento		
	capacità di ritmizzazione		svolgimenti motori con stimoli acustici
	capacità di equilibrio		è già possibile raggiungere un livello elevato
	capacità di controllo		