L'attività sportiva nell'infanzia [terza parte]

Autor(en): **Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas / Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 1

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999562

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

La prima età scolare (dai 7 ai 10 anni)

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

Le 4 parti

1. Introduzione (n. 10/91)
2. Prima infanzia ed età prescolare (n. 11/91)
3. **Prima età scolare (dai 7 ai 10 anni)**
4. Seconda età scolare (dai 10 ai 13 anni), pubertà

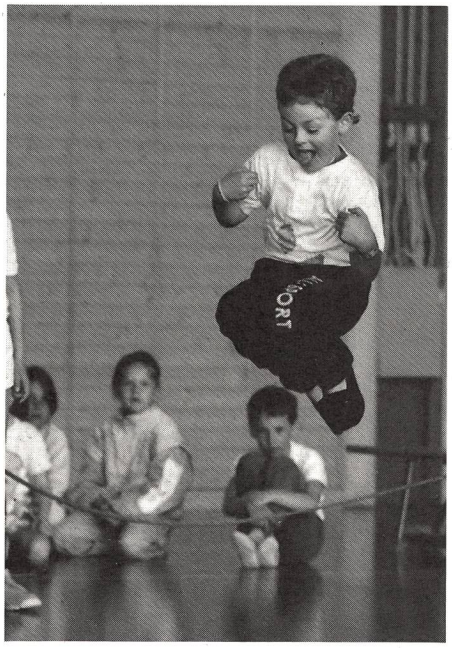
La prima età scolare è una fascia d'età molto propizia per la pratica di un'attività sportiva. Infatti, i fanciulli sono molto interessati allo sport e hanno una disponibilità alla prestazione sportiva molto elevata. Inoltre, essi dispongono di una buona capacità di apprendimento, che gli permette di esercitare in modo efficace le capacità coordinative.

I massmedia riportano frequentemente degli esempi, che dimostrano come lo sport di alta prestazione sia pericoloso in questa fascia d'età: esso sovraccarica l'apparato locomotore del fanciullo, frena lo sviluppo della sua personalità, limita le sue relazioni sociali, lo distacca dal nucleo familiare, reprime l'espressione dei suoi problemi, complicandone la soluzione e lo espone ad una pressione agonistica troppo elevata.
Però, a queste conseguenze negative bisogna contrapporre i pregi indiscussi di un'attività sportiva svolta nella prima età scolare:
- il moto, il gioco e la competizione sportiva contribuiscono allo sviluppo psicofisico del fanciullo.
- lo sport garantisce l'equilibrio psicofisico del fanciullo, che, già a livello di scuola elementare, deve reprimere il suo istinto di muoversi, restando seduto per tutta la durata della lezione (45').
- la capacità di prestazione sportiva permette al fanciullo di acquisire maggior fiducia nei propri mezzi.

Per favorire questi aspetti positivi ed evitare le conseguenze negative descritte più sopra, l'educatore deve pianificare e realizzare l'allenamento in modo consono alle caratteristiche del fanciullo in età scolare.

Aspetti medici e biologici

L'inizio dell'età scolare coincide con la *prima trasformazione della figura.* L'aumento della statura provoca una disarmonia fra la lunghezza del busto e delle leve. Questa disarmonia si traduce in un miglior *rapporto delle leve.* L'aumento della massa muscolare e la diminuzione, in termini relativi, della percentuale di tessuto grasso migliora *il rapporto carico-forza.*
L'apparato locomotore del fanciullo in età scolare è più elastico e fragile di quello dell'adulto, in quanto le cartilagini epifisarie non sono ancora ossificate completamente e nelle ossa predominano ancora le sostanze organiche.
Il peso e il volume del cervello raggiungono in questa fascia d'età i valori di quelli degli adulti. Il sistema nervoso è completamente funzionale e anche la capacità di concentrazione è molto buona fino ad intervalli di 15 minuti. In questa fascia d'età, la capacità di differenziazione motoria e la capacità di recezione e di elaborazione delle informazioni sensoriali migliorano in modo sensibile e diventano più precise. La capacità di coordinazione fine raggiunge dei valori elevati e determina il miglioramento della capacità di apprendimento e di prestazione motoria. Ciò spiega come mai i fanciulli in età scolare sono così agili.
Il sistema cardiocircolatorio si sviluppa parallelamente alla crescita corporea.



Aspetti psichici

La prima trasformazione della figura coincide con una fase di intensa maturazione psichica: in certi momenti della giornata, l'educatore (il docente e l'allenatore) sostituisce la madre e diventa la persona di riferimento più importante per il fanciullo. Egli vuole dimostrare ad ogni costo la sua simpatia ed ammirazione per l'educatore e, di conseguenza, può essere influenzato facilmente. Perciò, l'educatore deve svolgere il suo ruolo pedagogico con responsabilità. Alla fine della prima età scolare, egli viene giudicato con più distacco, in quanto, da lui, il fanciullo si aspetta solamente una valutazione obiettiva. Nel 10° anno d'età, il fanciullo è conscio dell'importanza del gruppo e si impegna a formarne uno assieme ai suoi compagni di scuola.
Egli diventa più responsabile delle sue azioni: «se agisco in questo modo, riuscirò sempre!». Egli è conscio del fatto che il risultato delle sue azioni dipende dal suo volere e dalle riflessioni, che le precedono. Egli diventa più razionale e sicuro dei suoi mezzi: «tutto dipende da mé», «anch'io lo posso imparare».
I fanciulli in età scolare apprendono

molto per intuizione, ma non sono ancora in grado di consolidare le abilità motorie che apprendono. Perciò, essi devono esercitare a lungo le abilità motorie prima di poterle eseguire in modo stabile.

Le differenze fisiche fra i ragazzi e le ragazze sono minime nella prima età scolare. Le caratteristiche principali di questa fascia d'età sono:

- l'equilibrio psichico
- la voglia di muoversi
- l'attitudine positiva nei confronti della vita
- l'atteggiamento spensierato
- la disponibilità ad apprendere
- la disponibilità alla prestazione motoria
- l'interesse per lo sport
- la voglia di fare delle competizioni

Aspetti fisici

I fanciulli in età scolare possono già allenare alcune capacità condizionali e coordinative ma devono astenersi nell'allenare altre capacità più complesse.

Le capacità condizionali

Capacità di forza

Anche nella prima età scolare non bisogna svolgere un allenamento specifico per la forza, in quanto l'aumento del peso corporeo rappresenta già una sollecitazione sufficiente per il fanciullo. Egli può allenare la sua capacità di forza con esercizi di arrampicata alle pertiche, di flessione in sospensione alla sbarra e in percorsi con ostacoli.

Il fanciullo non deve assolutamente svolgere un allenamento con i pesi, in quanto può sovraccaricare in modo eccessivo il suo apparato locomotore.

Mobilità

Lo sviluppo della mobilità non è lineare in questa fascia d'età.

Infatti, se la mobilità delle articolazioni delle anche, delle spalle e della colonna vertebrale aumenta fino all'ottavo/nono anno d'età, diminuisce la capacità di divaricazione laterale delle gambe e la mobilità della parte dorsale dell'articolazione della spalla.

Perciò, la mobilità può e deve essere allenata in modo finalizzato con i seguenti esercizi:

- esercizi per il miglioramento della capacità di divaricazione delle gambe nell'articolazione delle anche
- esercizi per il miglioramento della mobilità della parte dorsale dell'articolazione delle spalle
- esercizi di mobilità specifici alla disciplina sportiva: p.es. esercizi per la ginnastica artistica, per i tuffi e per la ginnastica ritmica
- esercizi per il miglioramento della

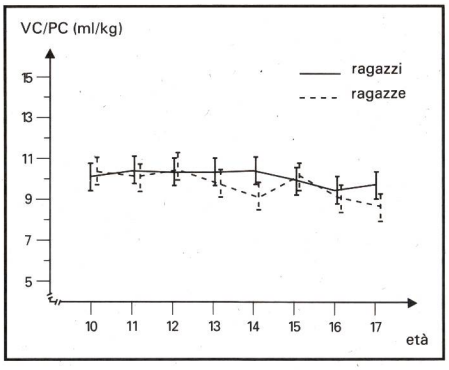


Fig. 1: il volume cardiaco (VC) per kg di peso corporeo (PC) è un parametro per stabilire la potenza aerobica. (da: Weineck, J., Sportbiologie 1990, 280)

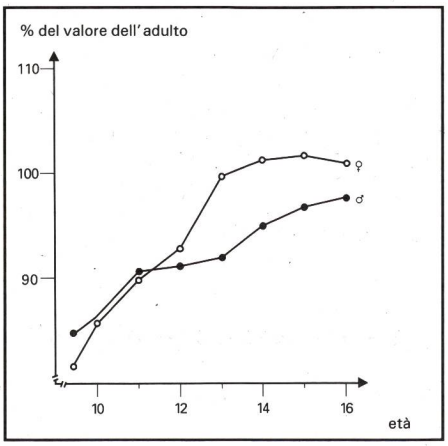


Fig. 2: metabolismo anaerobico per kg di peso corporeo

mobilità generale, che permettono di limitare l'unilateralità dello sforzo e il sovraccarico di talune parti del corpo.

Resistenza

Il fanciullo in età scolare può svolgere un allenamento di resistenza aerobica, in quanto il suo sistema cardiocircolatorio dispone già dei meccanismi di adattamento tipici dell'adulto. Infatti, la potenza aerobica del fanciullo raggiunge gli stessi valori relativi (per kg di peso corporeo) di quella dell'adulto. (Fig.1)
Al contrario, il suo metabolismo anaerobico (vale a dire la capacità di fornire una prestazione anaerobica) non è ancora sviluppato completamente. (Fig.2)
I pregi e gli effetti positivi dell'allenamento di resistenza aerobica sono ben evidenti nei seguenti settori:

- prevenzione della salute e, fra gli altri, miglioramento del sistema immunologico
- sviluppo motorio del fanciullo: l'allenamento di resistenza sopperisce alla mancanza di moto nelle scuole

Il miglioramento della resistenza aerobica è un presupposto per poter sviluppare le altre capacità condizionali ed intensificare il volume dell'allenamento.
L'allenamento della resistenza aerobica deve sottostare a delle regole ben precise:

- l'intensità dello sforzo deve essere minima e il volume elevato
- bisogna evitare di effettuare degli sforzi anaerobici come negli sprints intermedi e finali
- lo sforzo deve essere variato e divertente

Rapidità

In questa fascia d'età, il fanciullo migliora in modo sensibile la velocità, la frequenza di esecuzione dei singoli movimenti e la velocità di reazione.
Questa capacità condizionale può essere migliorata in modo finalizzato con dei giochi di inseguimento.

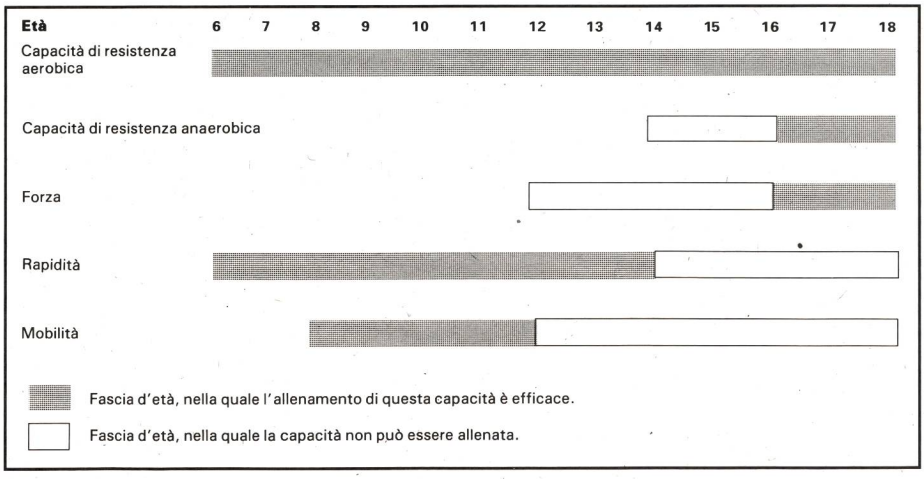


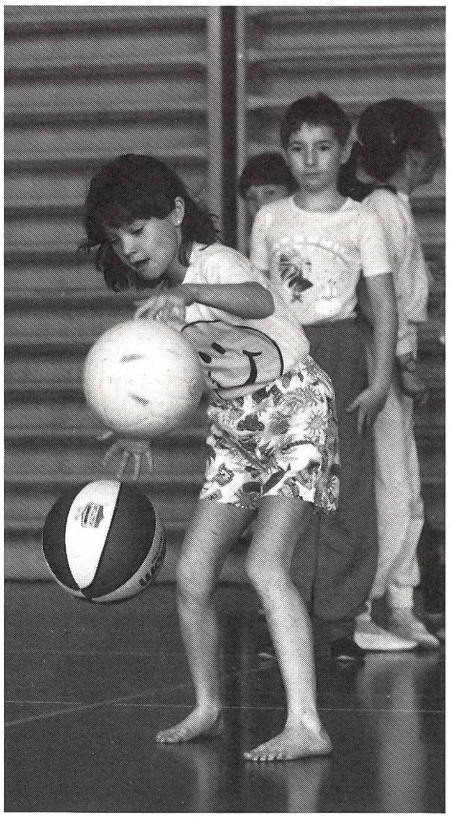
Fig.3: Possibilità di allenamento delle capacità condizionali nelle singole fascie d'età

Le capacità coordinative

Il sistema nervoso centrale (SNC) raggiunge un livello di sviluppo tale da permettere un allenamento finalizzato delle capacità coordinative. Nel SNC predominano i processi di stimolo su quelli di inibizione; ciò significa che il fanciullo non è ancora in grado di controllare il senso muscolare e di eseguire il movimento in modo preciso. Perciò, il fanciullo non riesce a fissare gli schemi motori appresi e deve ripetere più volte l'esercizio in forma ludica per poterlo consolidare.
Il fanciullo in età scolare può migliora-

Prima età scolare

Capacità motorie		Miglioramento della capacità d'apprendimento del movimento. Passaggio dalle forme elementari alle tecniche sportive. Differenziazione delle forme motorie.
capacità condizionali	resistenza aerobica	allenamento ad un'intensità debole e ad un volume elevato
	resistenza anaerobica	l'allenamento ha un effetto minimo e non dovrebbe essere svolto in questa fascia d'età
	forza	non bisogna svolgere un allenamento con i pesi in quanto il peso corporeo rappresenta una sollecitazione sufficiente
	rapidità	miglioramento della capacità di reazione, della frequenza di esecuzione, della velocità d'azione dei movimenti
	mobilità	la mobilità generale può essere allenata in modo finalizzato soprattutto a livello dell'articolazione dell'anca e della spalla. Allenamento specifico alla disciplina sportiva.
capacità coordinative	capacità di differenziazione	Forme ludiche con palloni
	capacità di reazione	Allenamento con giochi di reazione
	capacità di orientamento	
	capacità di ritmo	palleggiare ad un ritmo ben preciso
	capacità di equilibrio	questa capacità può essere allenata con esercizi alla trave, di bilanciamento e in percorsi con ostacoli
	capacità di controllo	



re le seguenti capacità coordinative:
- capacità di reazione
- capacità di eseguire i movimenti ad una frequenza elevata
- capacità di differenziazione spaziale
- coordinazione con la pressione del tempo
- capacità di equilibrio
- destrezza (soprattutto le ragazze)

Queste capacità possono essere esercitate durante l'apprendimento di abilità motorie semplici.

Forme d'allenamento

L'allenamento nella prima età scolare: sì o no?

Dal punto di vista pedagogico, è molto facile rispondere a questa domanda. Infatti, non vi sono delle controindicazioni all'allenamento sportivo, se esso rispetta le caratteristiche dei fanciulli, vale a dire se non prende il sopravvento sulle altre attività come i contatti sociali e la scuola, se si basa sui principi d'allenamento (dosaggio dello sforzo, rigenerazione dopo lo sforzo) e se diverte il fanciullo.

Nell'allenamento giovanile valgono i seguenti principi:
- L'allenamento deve essere concepito in modo polidisciplinare e creativo.
- L'allenamento delle capacità coordinative è più importante di quello delle capacità condizionali (cfr. Fig.3).
- L'allenamento della resistenza aerobica è più importante di quello della resistenza anaerobica.
- L'allenamento con i pesi non può essere effettuato in questa fascia d'età.
- L'educatore non deve imporre l'allenamento.
- Il fanciullo deve divertirsi durante l'allenamento e vivere delle esperienze di successo che lo incitano a fornire altre prestazioni.
- Le sedute d'allenamento devono essere di corta durata (dai 30 ai 60 minuti), in quanto il fanciullo non è in grado di concentrarsi per lungo tempo.

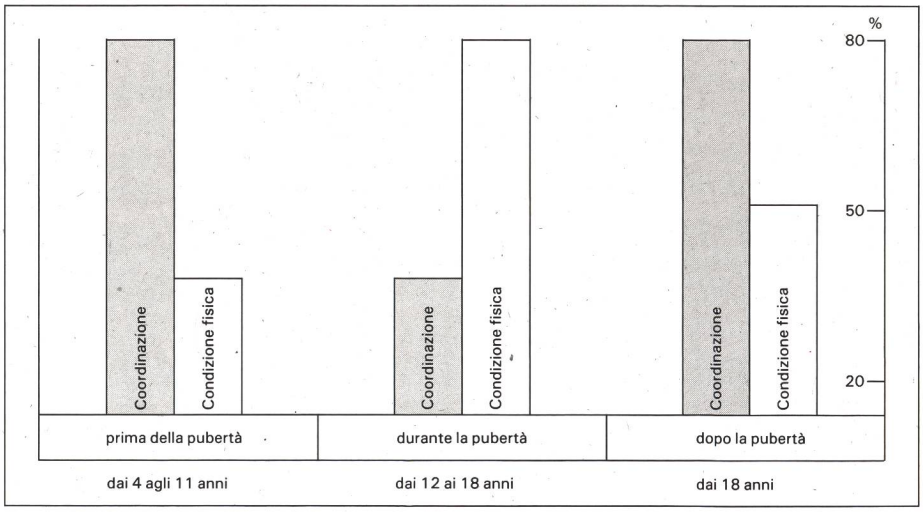


Fig.4: Rapporto tra gli allenamenti di coordinazione e di condizione fisica nelle singole fascie d'età.

La specializzazione precoce: si o no?

Gli educatori desiderano delle risposte precise a questa domanda fondamentale: i fanciulli possono già svolgere un allenamento di specializzazione oppure devono sviluppare le capacità motorie in modo polisportivo?
Numerosi studi in materia hanno dimostrato che i fanciulli, che si specializzano precocemente in una disciplina sportiva, fanno dei progressi repentini. Però, con il passare degli anni, i fanciulli, che hanno svolto un allenamento polidisciplinare, ricuperano questo svantaggio.
I fanciulli che si specializzano in modo precoce non possono vivere delle esperienze motorie variate ed acquisire un bagaglio motorio polivalente. Essi non possono sviluppare tutte le capacità motorie e fornire così delle prestazioni motorie d'alto livello.
Perciò, i fanciulli non devono allenarsi solamente in una disciplina sportiva, ma svolgere un allenamento polivalente e creativo.
Per apprendere delle abilità motorie complesse, come il nuoto, la ginnastica artistica e i giochi di rinvio, il fanciullo deve disporre di un vasto bagaglio di abilità motorie.
Gli esempi di esercizi presentati qui di seguito offrono agli educatori degli spunti per svolgere delle sedute d'allenamento con i fanciulli e per migliorare le capacità coordinative e condizionali in modo polivalente.

Forza

I fanciulli devono allenare la forza muscolare solamente con esercizi dinamici. Gli esercizi statici sono controproducenti, in quanto la capacità anaerobica del fanciullo non è ancora sviluppata in modo sufficiente.
Il peso corporeo del fanciullo rappresenta già un carico di sforzo sufficiente per tutti gli esercizi di forza.
I fanciulli devono migliorare soprattutto la forza veloce.

Esempi di esercizi:

Muscolatura delle gambe

- giocare a «cielo e terra»
- giocare con l'elastico
- esercizi di salto con la funicella
- esercizi di salto su e giù per le scale

Muscolatura del busto

- arrampicarsi e restare in sospensione alle spalliere, alla sbarra, alle parallele e agli altri attrezzi presenti nelle palestre e nelle aree di ricreazione. Attenzione al pericolo di cadute!
- superare degli ostacoli come i cassoni, i tavoli e le sedie

- salire sulle panche svedesi fissate obliquamente alla sbarra o alle spaliere
- sbilanciare il compagno in appoggio facciale
- oscillare agli anelli
- calcio-seduti
- esercizi di lancio con palloni differenti: p.es., lanciare un pallone di basket con le 2 mani. I fanciulli in età scolare non possono ancora fare degli esercizi con i palloni medicinali (sovraccarico della colonna vertebrale)
- tiro alla fune
- rubgy scolastico
- percorso con ostacoli nell'acqua

Mobilità

La causa degli errori di portamento nei fanciulli in età scolastica può anche essere attribuita ad una mancanza di mobilità. Infatti, essa diminuisce durante l'infanzia e la giovinezza e, dunque, deve essere allenata in modo specifico.
Nella prima età scolare, i fanciulli possono migliorare la mobilità soprattutto con esercizi di ginnastica. Gli esercizi di stretching non sono molto adatti in questa fascia d'età, in quanto il fanciullo non dispone della calma, della capacità di concentrazione e del senso corporeo necessari.
Il fanciullo dovrebbe eseguire degli esercizi per la mobilità delle anche e delle spalle.
Per migliorare la mobilità delle anche egli può eseguire l'esercizio di divaricazione delle gambe appoggiando il busto contro una parete per garantirne la stabilità.
Per migliorare la mobilità delle spalle egli può far passare una funicella dietro la testa con le braccia tese.
La mobilità generale deve essere migliorata con degli esercizi variati ed eseguiti in forma ludica.

Esercizi per il miglioramento della resistenza aerobica:

I fanciulli in età scolare devono effettuare degli sforzi di lunga durata e ad un'intensità non elevata. L'educatore può controllare l'intensità dello sforzo misurando la frequenza cardiaca.

- Giochi di corsa:
  caccia alla volpe, corsa a stella (dai 3 ai 4 km)
- Esercizi con la bicicletta:
  gite in bicicletta, caccia alla volpe, percorso nel terreno
- Esercizi nell'acqua:
  nuotare su lunghe distanze, percorso nell'acqua

Esercizi per il miglioramento della resistenza anaerobica:

La resistenza anaerobica può essere allenata con degli sforzi di corta durata e ad intensità elevata.

> Attenzione: in questa fascia d'età, non è ancora possibile migliorare in modo efficace la capacità di resistenza anaerobica.

Esempi negativi:

- corse su distanze fra i 200 e gli 800 m con pause di recupero troppo corte
- giochi di inseguimento nell'acqua o nel terreno ad un ritmo elevato e con pause di recupero troppo corte
- giochi di inseguimento tra bambini ed adulti

Rapidità

La frequenza, la velocità d'esecuzione e la velocità di reazione migliorano in modo sensibile nella prima età scolare.
Perciò, l'allenamento della rapidità nella prima età scolare dà dei risultati molto buoni.

Esempi di esercizi:

- competizioni a gruppi o individuali
- staffette
- giochi di inseguimento
- palla-bruciata
- giochi a nascondino nel terreno
- giochi di inseguimento nell'acqua, nel terreno, sulla neve o sul ghiaccio (p.es.: il gioco dell'uomo nero)

> Attenzione: il fanciullo deve poter sempre recuperare in modo completo dopo ogni sforzo.

Le capacità coordinative

Il fanciullo in età scolare deve migliorare soprattutto le capacità coordinative e, solamente in secondo tempo, le capacità condizionali.
Se il livello di sviluppo delle capacità coordinative è insufficiente, la causa non è la mancanza di disposizioni del fanciullo, ma la mancanza di sollecitazioni psicomotorie nelle fascie d'età precedenti (Widmer 1976, 72).
La Fig. 5 mostra che vi sono delle differenze minime per l'allenamento delle capacità coordinative nei ragazzi e nelle ragazze.

Capacità di coordinare i movimenti con la pressione del tempo:

Questa capacità permette di dare una risposta motoria adattata alla situazione anche in condizioni di pressione del tempo.

- corse ad ostacoli con la pressione del tempo
- giochi di inseguimento individuali o in gruppo
- giochi di palla: palla sopra la corda, palla battuta, palla al cesto, calcio-tennis

Capacità di differenziazione:

Questa capacità permette di eseguire dei movimenti in modo preciso.

- lancio e ricezione di palloni differenti da diverse distanze
- lancio e ricezione del frisbee
- palleggiare contemporaneamente con 2 palloni diversi
- giocare a calcio con diversi palloni
- nuotare con diversi attrezzi per il nuoto
- sciare su piste con una neve di diversa consistenza (neve polverosa, dura, ghiacciata, primaverile)
- giochi di lancio e di mira: gioco delle freccette e degli anelli

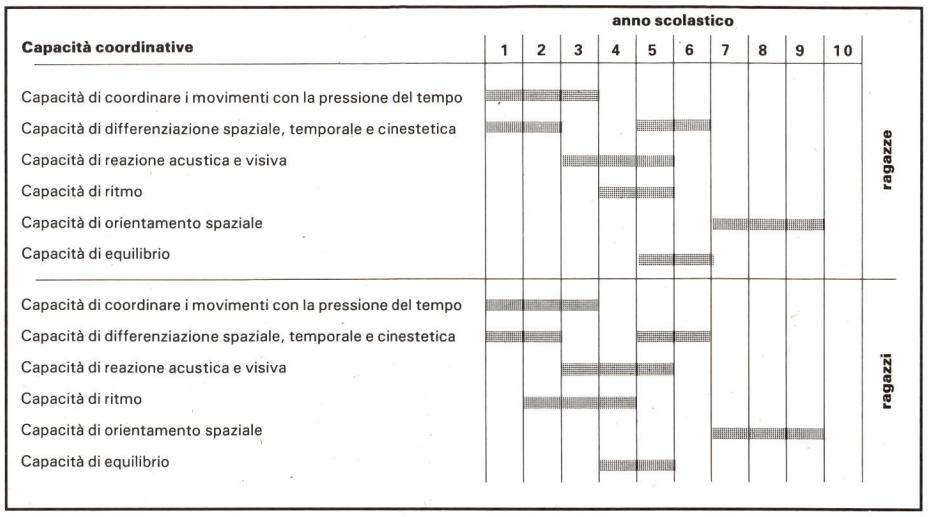
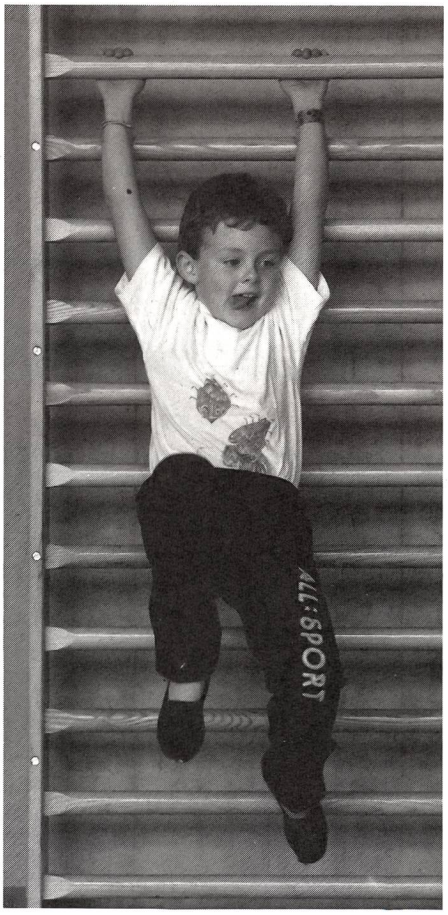


Fig. 5: Miglioramento delle capacità coordinative nelle lezioni di educazione fisica dal primo al decimo anno scolastico (da Hirtz, 1978, 343).

Capacità di reazione:

La capacità di reazione permette di reagire in modo finalizzato ad uno stimolo esterno ben preciso.

- reagire a segnali acustici (fischio, colpo di sparo, colpo di mani, richiamo di un compagno) ed iniziare lo sprint o l'esecuzione di un movimento
- reagire a segnali ottici come i colori, il movimento dei palloni, i compagni e gli avversari di gioco
- giochi di inseguimento nel terreno, nell'acqua, sulla neve o sul ghiaccio
- caccia ai nastri
- caccia alla palla e alle clavette
- palla-cacciatore



Capacità di ritmo

Questa capacità permette di eseguire il movimento ad un ritmo ben preciso.
Il ritmo può essere acustico (musica, tamburello) oppure visivo.

- palleggiare variando il ritmo
- coordinare il ritmo negli esercizi a gruppi di ginnastica, di marcia, di corsa, di salto, sugli sci, con i pattini, nell'acqua
- allenare il ritmo nei giochi di rinvio (tennis, badminton,..)
  .provare a variare il ritmo
  .giocare individualmente alla parete
  .provare a coppie differenti ritmi con o senza rete

Capacità di equilibrio

La capacità di equilibrio permette di mantenere e di riacquistare l'equilibrio durante l'esecuzione dei movimenti.
Esercizi statici:

- la bilancia
- appoggio rovesciato sulla testa e sulle mani
- combattimento su una panca
- esercizi con il nastro e la palla

Esercizi dinamici con o senza l'impiego di oggetti:

- ricezione dei palloni mantenendo l'equilibrio sulla panca
- combattimento dei galli su una gamba
- percorso di destrezza in bicicletta
- mantenere l'equilibrio sul monociclo, sullo skateboard e sulla tavola di surf ?