

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: L'avviamento dei bambini al riscaldamento

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999710>

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: 13.01.2026

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

L'avviamento dei bambini al riscaldamento

di Nicola Bignasca

Per i monitori è il primo compito da risolvere nella preparazione della lezione/allenamento; per i bambini è solamente un'inutile perdita di tempo, che diminuisce le possibilità di praticare la loro disciplina sportiva. Ebbene sì, ci riferiamo al tema del "riscaldamento nell'infanzia", al quale dedichiamo una serie di articoli, che inizia, in questo numero, con un contributo di fondo e sarà seguito, nelle prossime edizioni, da alcune proposte metodologico-didattiche ad uso dei monitori attivi nello sport giovanile.

Né un bisogno naturale né un'attività facile

Osservare attività sportive del tempo libero è un passatempo assai istruttivo, in quanto permette, fra l'altro, di verificare come si riscaldano i bambini e gli adulti. Due sono, a questo proposito, le considerazioni più rilevanti:

-I bambini non sentono il bisogno naturale ed istintivo di riscaldarsi: quando si ritrovano sul campetto di calcio nella pausa di ricreazione o al termine della scuola, essi iniziano subito a giocare senza dapprima svolgere il benché minimo esercizio di riscaldamento.

Per gli adulti, riscaldarsi è un'attività facile solamente in apparenza: infatti, sebbene tutti possono svolgere gli esercizi di riscaldamento, in quanto presuppongono un livello

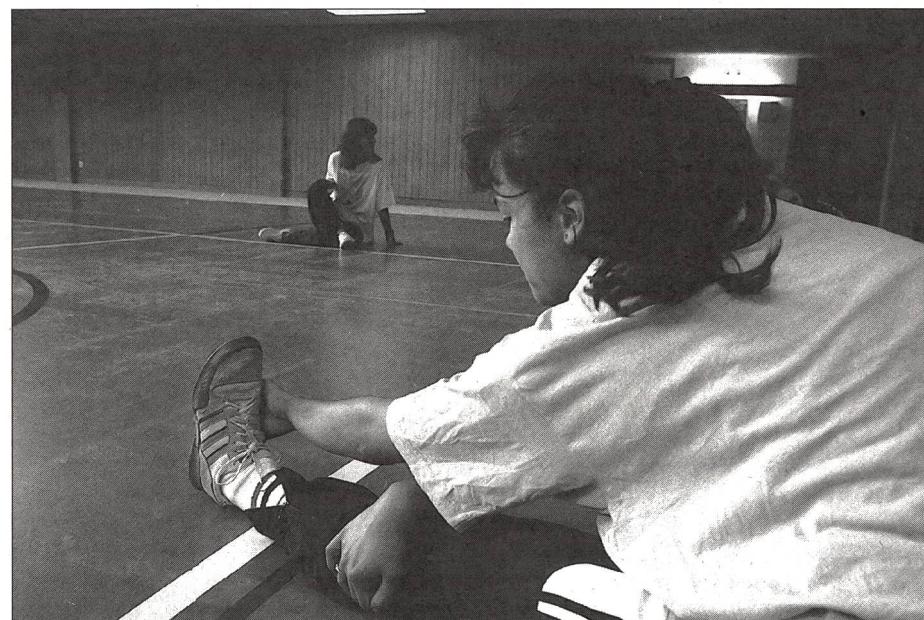
medio di resistenza, forza e coordinazione, sono molti coloro che si riscaldano in modo sbagliato, perché non conoscono i principi di base del riscaldamento.

Pertanto, il compito prioritario di ogni attività sportiva giovanile organizzata (anche di Gioventù+Sport) è quello di convincere i bambini della necessità di riscaldarsi e di insegnare loro i principi metodologici per poter svolgere un riscaldamento in modo autonomo ed indipendente.

Tre validi motivi per riscaldarsi anche nell'infanzia

Preparazione fisica

Secondo Weineck (1987, 367) "per riscaldamento si intendono tutti quei provvedimenti che all'inizio



Eseguire gli esercizi in modo giusto, anche e soprattutto durante il riscaldamento!

dell'attività sportiva servono a creare condizioni di preparazione psico-fisiche e coordinativo-cinestetiche ottimali".

Gli effetti fisiologici positivi del riscaldamento sono rilevanti anche nell'infanzia: l'attivazione del sistema cardiocircolatorio e polmonare, il miglioramento della capillarizzazione, della capacità di allungamento muscolare e della mobilità articolare sono tutti dei presupposti indispensabili affinché anche il bambino possa fornire prestazioni elevate nella parte principale della lezione/allenamento.

Importante, e non per niente facile, è rendere consapevole il bambino del rapporto diretto tra il riscaldamento e il miglioramento dei presupposti fisici d'apprendimento e di prestazione.

Ambientamento psichico

Secondo Hotz (1991, 158), il "comportamento del bambino è influenzato dal suo spirito": egli si applica solamente se fa qualcosa che gli piace e che può interrompere o variare quando vuole. Il monitor deve tener conto di questo quadro psicologico estremamente labile ed incostante del bambino nell'elaborare le sue proposte d'apprendimento. Il riscaldamento assume un ruolo importante anche in questo senso: "orientamento ludico", "molteplicità e variazione dei contenuti" sono i principi didattici del riscaldamento nell'infanzia, che meglio favoriscono l'ambientamento psichico del bambino alla disciplina sportiva tramite

- il miglioramento della sua disponibilità all'apprendimento e alla prestazione,
- la stimolazione e stabilizzazione del suo grado di eccitazione psichica (e l'apporto di adrenalina) su livelli ottimali e
- il conseguente miglioramento delle capacità di attenzione e di concentrazione.

Sensibilizzazione

Höhnke (1988, 145) afferma che "il riscaldamento nell'infanzia ha soprattutto degli obiettivi pedagogici: in primo piano v'è la raccolta di esperienze con le tecniche e gli effetti del riscaldamento". Pertanto, riscaldarsi nell'infanzia significa anche dare la possibilità al bambino di ripetere, imitare, variare, combinare e proporre nuovi esercizi e giochi di riscaldamento. L'acquisizione della capacità di riscaldarsi in modo indipendente dipende in gran parte dalla qualità di questa fase di sensibiliz-

zazione: è perciò importante proporre al bambino attività di riscaldamento sempre consone al suo livello di sviluppo e di apprendimento senza obbligarlo a svolgere esercizi che non vuole fare o di cui non capisce l'utilità.

La sensibilizzazione progressiva del bambino nei confronti del riscaldamento presuppone l'assistenza costante del monitor, e l'applicazione consequente dei principi didattici "dell'evidenza" (chiare istruzioni) e di quello che invita a "riflettere prima di agire e ad agire con cognizione" (Hotz, 1991, 158).

Come riscaldarsi nell'infanzia?

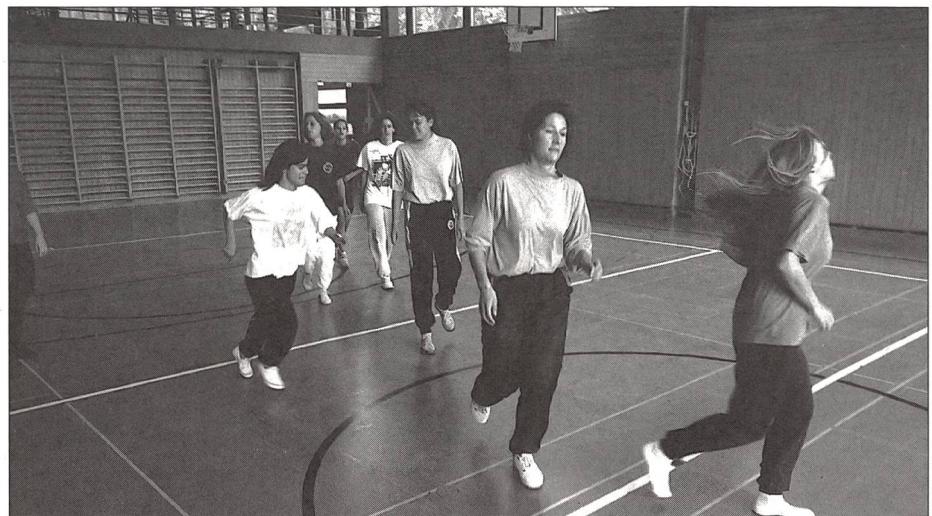
La suddivisione del riscaldamento attivo in una fase generale e specifica (cfr. Tab.1) è valida da un punto di vista funzionale anche per lo sport nell'infanzia. I fattori che maggiormente variano nelle differenti fascie d'età sono la durata e l'intensità del riscaldamento.

Durata: I bambini sono in grado di mobilizzare le energie supplementari (trasformazione ergotropica), richieste per fornire prestazioni elevate, in modo molto più veloce rispetto agli adulti (cfr. Israel, 1977). Per questo motivo, la durata del riscaldamento con i bambini si dovrebbe estendere tra i 5 e i 20 minuti (cfr. Weineck, 1987), a dipendenza anche della durata della lezione/allenamento e dei suoi contenuti.

Intensità: A partire dal 12°/13° anno d'età, anche per i bambini aumenta il pericolo di infortunio e da questo momento in poi il carattere preparatorio alla prestazione del riscaldamento assume un ruolo più importante (cfr. Brodtmann, 1983). Per il processo di riscaldamento ciò significa, che, se nella prima e seconda età scolare si possono ancora proporre ai bambini durante il riscaldamento quei giochi ed esercizi di corsa (p.es. giochi a rincorrersi, staffette, ...) molto graditi, ma che richiedono uno sforzo elevato, a partire dall'età puberale bisogna iniziare con giochi ed esercizi di corsa più lenti (p.es.: messa in moto con musica).

Compiti d'apprendimento nella fase di riscaldamento

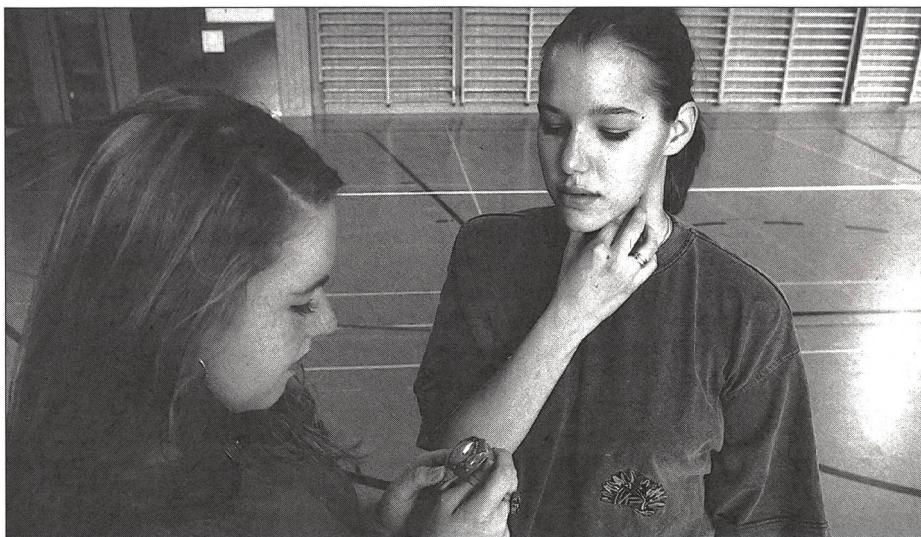
Definita l'età d'oro per apprendere, la fascia d'età dai 10 ai 12/13 anni è un periodo dello sviluppo ideale per raggiungere degli obiettivi d'apprendimento anche durante la fase del riscaldamento. Parzialmente in accordo con Brodtmann (1983) pre-



L'obiettivo del riscaldamento generale è di attivare il sistema cardiocircolatorio e polmonare.

Tab. 1: Tipi di riscaldamento nell'infanzia (mod. da Weineck, 1987)

Riscaldamento generale	Obiettivo	Riscaldamento specifico
Stimolare le funzioni organiche e portarle a un livello superiore. <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare la temperatura corporea - Attivare il sistema cardiocircolatorio e polmonare - Aprire i capillari - Aumentare la velocità dei processi metabolici e nervosi - Aumentare la sensibilità dei recettori sensori - Diminuire le resistenze elastiche e viscose dei muscoli - Migliorare l'irrigazione dei tessuti articolari 	Obiettivo	Continuazione del riscaldamento con esercizi preparatori e specifici alle richieste della disciplina sportiva. <ul style="list-style-type: none"> - Stimolare in modo mirato i processi metabolici, irrigando in modo maggiore i muscoli maggiormente sollecitati - Migliorare l'elasticità muscolare e la mobilità articolare - Afinare i riflessi e gli automatismi motori adattandoli alle condizioni attuali
Eseguire esercizi multilaterali per tutte le parti del corpo.	Svolgimento	Orientare il programma di riscaldamento alla struttura specifica del movimento.
- Messa in moto (p.es. con musica) - Esercizi e giochi di corsa - Esercizi di forza, allungamento e scioglimento multilaterali	Forme	- Esercizi di introduzione alla disciplina (p.es. balzi, lanci,...) - Esercizi di forza e di allungamento - Esercizi di forza e di allungamento specifici - Esercizi di coordinazione
5-10 minuti	Durata	5-10 minuti
Bassa	Intensità	Da media a elevata



Il controllo delle pulsazioni è un ottimo metodo per valutare gli effetti fisiologici del riscaldamento.

sentiamo alcuni compiti d'apprendimento che possono essere facilmente posti già nel periodo dell'infanzia:

- *Paragonare le prestazioni motorie senza e con riscaldamento.* Esempio: test del salto in lungo senza rincorsa. I bambini effettuano due volte il test del salto in lungo senza rincorsa: dapprima all'inizio della lezione/allenamento senza riscaldamento e poi dopo aver eseguito un buon riscaldamento generale e specifico. Scopo: sensibilizzare il bambino sull'influsso positivo del riscaldamento sulla prestazione sportiva. Questo compito d'apprendimento può essere facilmente risolto se si scelgono delle discipline dove il miglioramento della prestazione è misurabile in modo obiettivo. Altri esempi: distensione verticale senza rincorsa, esercizi di allungamento muscolare.
- *Valutare gli effetti fisiologici del riscaldamento.* Esempio: controllo delle pulsazioni prima e dopo il riscaldamento. Il monitor invita i bambini a misurare le pulsazioni cardiache prima e dopo il riscaldamento. L'aumento della frequenza cardiaca gli offre lo spunto per spiegare gli effetti fisiologici del riscaldamento sull'organismo: aumento della temperatura corporea, attivazione del sistema cardiopolmonare, ecc.
- *Mettere l'accento sul rapporto tra riscaldamento (specifico) e parte principale della lezione/allenamento.* Esempio: allenamento della tecnica al minitrampolino. Il monitor svolge a più riprese un riscaldamento completo e nella fase del riscaldamento specifico propone degli esercizi/giochi al minitrampolino (esercizi di ten-

sione muscolare, esercizi di stacco). In una seduta d'allenamento successiva, egli omette in modo volontario di effettuare un riscaldamento specifico e propone lui stesso degli esempi (negativi) di esercizi non funzionali (p.es. appoggi facciali) come preparazione al minitrampolino. Al termine della lezione, egli invita gli allievi a valutare in modo critico il suo riscaldamento.

- *Acquisire la capacità di riscaldarsi in modo indipendente.* Esempio: porre ai bambini dei compiti di riscaldamento individuali e/o di gruppo. Il monitor affida agli allievi il compito di preparare e svolgere una parte del riscaldamento (generale o specifico). Egli comunica dapprima il tema della parte principale della lezione (p.es. allenamento della tecnica del crawl) e precisa i contenuti del riscaldamento generale (p.es: staffetta in acqua per stimolare le funzioni cardiocircolatorie) e specifico (p.es. esercizi di allungamento muscolare, esercizi di coordinazione del movimento delle braccia e delle gambe).

A domanda precisa, risposta puntuale

I monitori, che valutano regolarmente i loro metodi d'insegnamento, sanno che la difficoltà maggiore del loro compito di pedagogista è quella di riuscire a rispondere in modo chiaro e preciso alle numerose e diversificate domande che vengono loro poste dai bambini. Per quanto concerne il tema del riscaldamento, ecco le domande più ricorrenti (cfr. Brodtmann, 1983):

- Quanto tempo deve durare il riscaldamento e da cosa si può dedurre che si è riscaldati sufficientemente?
- Per quanto tempo si resta riscaldati?
- Perché gli atleti di alto livello si riscaldano così a lungo?
- Bisogna riscaldarsi anche in piena estate?
- Riscaldarsi all'inizio dell'allenamento e prima di una competizione è la stessa cosa?

- ...

Queste ed altre domande precise richiedono sempre una risposta chiara e puntuale. Solamente in questo modo, infatti, è possibile sfruttare la curiosità e il bisogno naturale del bambino di acquisire sempre nuove conoscenze per sensibilizzarlo sul valore e il significato del riscaldamento.

Riassumendo in forma di tesi

- I bambini non sono dei piccoli adulti: ciò vale anche per il riscaldamento!
- Non bisogna imparare solamente la propria disciplina sportiva, bensì anche il riscaldamento!
- L'obiettivo a corto termine del riscaldamento è quello di preparare dal punto di vista psicofisico alle prestazioni sportive seguenti, lo scopo a lungo termine è quello di apprendere a riscaldarsi in modo indipendente.
- Dire che bisogna riscaldarsi non basta: spiegare i "perché" del riscaldamento è più utile!
- Sì ad una struttura costante del riscaldamento, così come ad una variazione e molteplicità dei suoi contenuti.
- *"Riflettere prima di agire e agire in modo ponderato"* è un principio didattico valido anche per il riscaldamento nell'infanzia. ■

Bibliografia:

- Brodtmann, D.: Sich-Aufwärmen für den Sport - warum und wie? Eine Unterrichtsfolge für das 4. bis 7. Schuljahr, in: Brodtmann, D./Trebels, A. (Ed.): Sport begreifen, erfahren und verändern, Reinbek presso Amburgo 1983, pagg. 56-69.
- Hotz, A.: Kinder und Jugendliche sind keine kleinen Erwachsenen, in: idem: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre, Francoforte 1991, pagg. 156-164.
- Israel, S.: Das Erwärmung als Startvorbereitung, in: Medizin und Sport 17 (1977), 12, pagg. 386-391.
- Maehl, O., Höhnke, O.: Aufwärmen, Anleitungen und Programme für die Sportpraxis, Ahrensburg presso Amburgo, 1988.
- Weineck, J.: Optimales Training, Erlangen, 1987.