

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Allenamento della mobilità con i bambini : crescere mobili e flessibili!  
**Autor:** Markmann, Mariella  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999364>

### **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:** 30.04.2026

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

Allenamento della mobilità con i bambini

## Crescere mobili e flessibili!

di Mariella Markmann, Capodisciplina G+S Ginnastica e Danza, SFSM

***I bambini in giovane età generalmente dispongono di una mobilità eccezionale, che purtroppo poi, nella maggior parte dei casi, a causa di attività fisiche inesistenti, scarse o unilaterali, va ben presto perduta.***

Nell'educazione fisica scolastica o nel quadro di un'attività fisica all'interno di una società sportiva, si mira spesso a elementi ludici e divertimento. Il miglioramento della qualità del movimento e della coscienza del proprio corpo viene tralasciato, si è contenti quando tutti mostrano gioia per lo sport ed il movimento. Ma ci sarebbe certamente spazio per una gioia ancora maggiore al movimento, se il corpo potesse essere vissuto come più mobile, più forte e con una maggiore coscienza. Per mantenere, o magari sviluppare ancor più, questi importanti presup-

posti, non si devono eseguire i vecchi esercizi ginnici in colonna per due o per quattro, ma piuttosto si dovrebbe ricorrere agli esercizi più adeguati, adattati all'età dei bambini e all'obiettivo che si intende perseguire. Per la maggior parte delle discipline sportive praticate dai bambini la mobilità disponibile è sufficiente; nel momento in cui per eseguire nel migliore dei modi determinate tecniche si rende necessaria una maggiore ampiezza dei movimenti, si deve procedere ad un lavoro specifico con le parti del corpo di volta in volta interessate. Am-

bedue i lati dovrebbero essere stimolati allo stesso modo, per evitare degli squilibri muscolari dei quali i bambini possano in seguito soffrire. Soltanto le discipline sportive cosiddette di composizione, come pattinaggio artistico, ginnastica artistica, ginnastica ritmica sportiva, richiedono al corpo una mobilità molto elevata in un'età in cui l'organismo si trova nel pieno della crescita. Se si vogliono evitare conseguenze negative per il futuro, è importante che la mobilità estrema sia allenata soltanto negli sportivi che dispongono già dei presupposti necessari per raggiungere la massima ampiezza dei movimenti. Nel loro caso si deve fare attenzione che l'allenamento molto intenso della mobilità non porti ad una modificazione della forma delle articolazioni. Questa deformazione è possibile con bambini e ragazzi. Essa non deve essere smiunita come fosse un semplice adattamento fisiologico, ma valutata come preoccupante effetto collaterale di sollecitazioni non fisiologiche cui il bambino è sottoposto in quella disciplina sportiva.



### Caratteristiche delle diverse fasce d'età

Nella consapevolezza che l'età anagrafica non corrisponde necessariamente a quella biologica e che a livello di bambini e ragazzi sono possibili differenze anche notevoli, alla scelta degli esercizi che si intendono applicare va attribuita la massima importanza (cfr. la tabella).

### Considerazioni fondamentali

Per rendere sensato l'allenamento della mobilità, è necessario che i monitori e i docenti riflettano attentamente su determinati punti:

- qual è l'obiettivo dell'allenamento della mobilità?
- a quale livello di prestazione si allenano i bambini e i ragazzi?

- quanto è importante per quello sport un'elevata mobilità?
  - come si presentano i presupposti fisici e psichici dei bambini e dei ragazzi?
  - quali tecniche di allungamento devono essere utilizzate?
  - qual è il rapporto ottimale fra allungamento e rafforzamento?
- L'importante è sostenere la mobilità tenendo presente un obiettivo concreto:

Età	Caratteristiche	Da notare	Scopo	Procedimento
Età prescolare dai 4 ai 7 anni	In generale eccellente mobilità articolare!	Apparato scheletrico e di sostegno abbastanza instabile. Carichi non eccessivi.	Nei limiti del possibile utilizzare l'intera ampiezza di movimento delle articolazioni. Far vivere le possibilità motorie di diverse membra.	A misura di bambino: <ul style="list-style-type: none"> <li>- forme ludiche</li> <li>- linguaggio figurato</li> <li>- imitare immagini mentali di movimento</li> <li>- variato</li> <li>- tener conto del bisogno di muoversi (forme dinamiche).</li> </ul>
Prima età scolare dai 7 ai 10 anni	Già iniziano a diminuire la capacità di eseguire spaccate e la mobilità dell'articolazione della spalla in direzione del dorso.	L'evoluzione della mobilità non è unitaria. Praticare l'allenamento sia della mobilità che della forza.	Allenamento generale per ciascun bambino, per mantenere o migliorare il grado di mobilità esistente. Allenamento specifico per i bambini che praticano degli sport in cui la mobilità articolare assume un ruolo rilevante. Far vivere in modo consapevole le possibilità di movimento delle diverse articolazioni.	Come nell'età prescolare.
Seconda età scolare dai 10 ai 13 anni	Buona allenabilità della mobilità. Tramite un allenamento mirato si possono rendere ancora più mobili la colonna vertebrale e le articolazioni dell'anca e della spalla.	Evitare un allenamento della mobilità unilaterale!	Collegare l'allenamento della mobilità con una percezione mirata del proprio corpo. Far sentire la differenza fra tensione e rilassamento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepire in modo cosciente il corpo e le sue possibilità di movimento.</li> <li>- Dall'allungamento statico a quello dinamico.</li> <li>- Imitare immagini di movimento.</li> <li>- Variato.</li> <li>- Tener conto del bisogno di muoversi (forme dinamiche).</li> </ul>
Pubertà dai 13 ai 17 anni	Prima fase della pubertà: fasi di notevole crescita; i muscoli e i tendini non possono seguire a pieno la crescita delle ossa, per cui si osserva nella maggior parte dei casi un peggioramento della mobilità in generale. Seconda fase della pubertà (adolescenza): fine generalizzata della crescita delle ossa, maggiore resistenza dell'apparato locomotore passivo.	Prima fase della pubertà: evitare un allenamento forzato della mobilità, a causa della minore resistenza ai carichi dell'apparato locomotore passivo (ossa, tendini, legamenti e cartilagini). Seconda fase della pubertà: riconoscere le debolezze del singolo e concepire un allenamento personalizzato della mobilità.	Prima fase della pubertà: semplici programmi per mantenere e sviluppare la mobilità. Seconda fase della pubertà: utilizzare programmi individuali e diverse tecniche di allungamento a seconda dello sport praticato o delle esigenze del singolo.	Basato sull'età e sulle esigenze dei giovani: <ul style="list-style-type: none"> <li>- strutturato, con dimostrazione e spiegazione</li> <li>- differenziato sulla base dei presupposti e dei bisogni personali</li> <li>- collegare esercizi statici e dinamici</li> </ul>



- se si tratta della capacità di muoversi nella vita di tutti i giorni, si deve sostenere la mobilità generale;
- se si tratta della capacità di prestazione nello sport che si pratica, oltre alla mobilità generale si sostiene anche quella specifica dello sport;
- se si tratta poi di una mobilità particolarmente elevata, si attua un allenamento intenso adeguato alla disciplina sportiva fino ai limiti del possibile. In un caso del genere gli allenatori devono disporre di conoscenze specialistiche molto qualificate, conoscere i pericoli di un esagerato sostegno della mobilità ed essere consci della loro grande responsabilità.

### **Promuovere la presa di coscienza del proprio corpo**

È importante che i bambini e i ragazzi abbiano una buona coscienza del proprio corpo, prima di introdurre nelle tecniche dell'allungamento. Tramite forme ludiche, e senza ausi-

li di sorta, dovrebbero vivere il proprio corpo e percepire diverse posture, posizioni delle articolazioni, tensioni muscolari e forme di rilassamento.

### **Dalla mobilità ludica alle tecniche di allungamento**

I bambini possono mantenere o aumentare la mobilità più facilmente dei giovani o degli adulti. Nella maggior parte dei casi i bambini hanno un notevole bisogno di muoversi e non dispongono ancora della calma e della capacità di concentrazione necessarie per l'allenamento della mobilità con determinate tecniche statiche. In considerazione dell'importanza della mobilità si dovrebbero offrire ai bambini esercizi attivi, dinamici, in parte sostenuti con ausili. L'uso di ausili come palloni, cordicelle, clavette, cerchi, bastoni, fazzoletti o anelli, sbarre, parallele, spalliere, panche, cassoni, consentono un allenamento della mobilità variato e adatto al bambino. La presentazione degli esercizi dovrebbe

rispondere al mondo fantastico, alle immagini di movimento, alle rappresentazioni motorie e all'immaginazione dei bambini. Solo nell'età giovanile si può gradualmente iniziare a far capire in modo consapevole le varie tecniche di allungamento. Il passaggio da un allenamento dinamico della mobilità ad uno statico può essere fatto quasi per gioco. Esempi: correre con la musica, quando la musica cessa si deve assumere una determinata posizione, da mantenere per alcuni secondi. Le posizioni possono essere mostrate dal monitor esattamente oppure si possono disporre sul pavimento fotografie o disegni.

### **Esecuzione corretta dei movimenti**

Già da bambini l'esecuzione degli esercizi deve essere corretta e controllata. Solo così i bambini acquistano sempre più coscienza della giusta posizione del corpo e delle articolazioni e gli esercizi hanno l'effetto desiderato sulla muscolatura che si vuole allenare. Le correzioni che vengono fatte devono essere adatte all'età, ovvero: correggere tramite una nuova determinazione dei compiti, che possa essere sostenuta per mezzo di immagini mentali.

### **Niente esercizi con il compagno!**

Quando si lavora con bambini e ragazzi si dovrebbe rinunciare ad esercizi a coppie. I bambini e i ragazzi non dispongono ancora delle sensazioni e del giusto dosaggio, per cui potrebbero aversi allungamenti forzati ed esagerati con conseguenti sovraccarichi di lavoro o lesioni.

### **Allungamento e rafforzamento vanno di pari passo**

Con i bambini e i ragazzi di certo non si dovrebbe fare soltanto allungamento, ma anche rafforzamento. Esercizi attivi di allungamento, oltre alla mobilità, sostengono anche la forza. Promuovendo sistematicamente i diversi muscoli si ottengono allungamento e rafforzamento unitari dell'apparato motorio del bambino. La muscolatura dei nostri bambini e ragazzi deve rimanere allungabile, ma d'altra parte deve anche essere rafforzata. ■ Trad.: Cic