

# PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO: DA BAMBINO A PRE-ADOLESCENTE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



Durante tutta la vita l'organismo umano è sottoposto a continui processi di trasformazione biologica e psicologica. Specialmente fino alla giovinezza a fasi di crescita in lunghezza (proceritas) si alternano fasi di aumento del peso corporeo (turgor).

È come se l'insieme delle strutture biologiche dopo una fase di costruzione spesso esagerata, si concedessero una pausa tesa al consolidamento, per poi riprendere la corsa verso una nuova fase di crescita.

Sullo sviluppo generale influiscono diversi fattori:

## **FATTORI INTRINSECI**

- Genetici: genitori, sesso, razza.
- Neuroendocrini: ghiandola ipofisi, tiroide, seminali, gonadi, pancreas.

## **FATTORI ESTRINSECI**

- Ambientali: valori biometrici caratteristici in relazione alle condizioni ambientali.
- Socio-economici: ceto sociale, struttura del nucleo familiare.
- Alimentari: quantità calorica e protidica giornaliera.
- Attività fisica e sportiva: aumento della densità e del diametro delle ossa, volume e peso dei muscoli, aumento della massa magra.

Il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile è quello di uno sviluppo generale delle capacità motorie in un contesto di educazione e formazione globale della personalità, nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico.

Per chi opera nel campo dell'attività motoria e sportiva giovanile è importante conoscere le caratteristiche che presenta l'organismo in ogni singola fascia di età in modo da capirne più facilmente le esigenze per proporre una attività

motoria e sportiva equilibrata ed efficace, garantendo al giovane i benefici effetti di una sana attività fisica ed il buon risultato sportivo anche nell'età matura.

Pur non corrispondendo sempre **l'età cronologica** (anagrafica) con quella **biologica** (organica), per motivi pratici proponiamo una suddivisione delle fasi della di crescita in fasce di età. È evidente che questo ha un carattere puramente orientativo:

## **PERIODO INTORNO AI 6 - 7 ANNI**

Comprende ancora il periodo dell'infanzia che proseguirà, in varie tappe, fino ai 12 anni circa.

### **APPARATO LOCOMOTORE**

- la statura aumenta notevolmente mentre diminuisce il peso corporeo (proceritas I). La crescita in lunghezza avviene soprattutto a carico degli arti inferiori
- lo scheletro è plastico e facilmente alterabile dalle eccessive sollecitazioni
- i legamenti articolari sono lassi
- l'apparato muscolare è quantitativamente scarso e poco tonico.

### **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**

- le costole sono ancora sollevate e fanno assumere al torace una forma cilindrica che porta, come conseguenza, ad una modesta capacità vitale
- il cuore presenta dimensioni ridotte rispetto alla massa totale del corpo
- gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio rispondono all'impegno fisico col solo aumento della frequenza, sia degli atti respiratori che delle pulsazioni cardiache.

### **ASPETTI PSICOLOGICI**

- il gioco e la fantasia sono gli elementi dominanti. Il bambino passa dalla fase esplorativa a quella organizzativa e creativa
- è intelligente, concreto, riesce a costituire semplici schemi operativi e ad apprendere con una certa facilità
- passa dalla fase egocentrica a quella di socializzazione con il gruppo, all'interno del quale ricerca una propria identità e autorealizzazione, collaborando e facendo proprie le regole
- si rende disponibile ad accettare nuovi compiti da risolvere e si compiace dei propri progressi motori. Desidera essere gratificato nelle sue iniziative
- sono sempre presenti elementi di instabilità che possono portare a facile arrendevolezza e rinuncia di fronte alle prime difficoltà:
- ricerca una gratificazione immediata o, comunque, a breve scadenza
- non riesce a mantenere la motivazione per obiettivi a lungo periodo.

### **ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA**

- il gioco, in tutte le sue forme: individuale, a coppie, collettivo, è il perno sul quale va impostata la formazione fisica e psicologica. Il gioco favorisce la strutturazione dello "schema corporeo", ovvero la conoscenza del proprio corpo in tutte le situazioni statiche e dinamiche nello spazio e nel tempo
- oltre alle abilità motorie di base come il camminare, correre, rotolare, lanciare, afferrare, ecc., possono essere proposti anche movimenti combinati che richiedono la coordinazione simultanea di segmenti diversi del corpo

- i giochi vanno regolamentati in maniera semplice e su proposta degli stessi bambini
- le caratteristiche volitive, tipiche di questa età, non rendono gradite attività motorie che presentano impegni monotoni, ripetuti e prolungati.

## **DAGLI 8 AGLI 11 ANNI (MASCHI) E DAGLI 8 ai 9 ANNI (FEMMINE)**

### **APPARATO LOCOMOTORE**

- l'apparato locomotore tende a consolidarsi in quanto rallenta la forte spinta in altezza e aumentano i diametri trasversi del tronco (turgor).

### **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**

- le costole si abbassano con notevoli benefici sull'aumento della capacità vitale e dell'efficienza generale dell'apparato respiratorio
- il cuore assume dimensioni più proporzionate rispetto alla massa corporea totale
- l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio rispondono all'impegno fisico aumentando, il primo la capacità di riempimento delle cavità atrio-ventricolari, il secondo l'ampiezza degli atti respiratori.

### **ASPETTI PSICOLOGICI**

- definita "età della ragione" in quanto ad una più concreta intelligenza fa riscontro una maggiore consapevolezza di sé
- riesce a formulare concetti astratti, analizzando e valutando oggetti e situazioni da vari punti di vista
- la socializzazione e la partecipazione all'attività del gruppo, entro il quale definisce il suo ruolo, avviene con entusiasmo e forte motivazione nel perseguire obiettivi comuni
- molta importanza viene data al giudizio degli adulti sul proprio operato.

### **ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA**

- è in grado di perfezionare le proprie abilità ed apprendere altre più complesse, costruendo programmi motori sempre più adeguati e rispondenti ai compiti da risolvere. In questo è aiutato anche dalla maggiore capacità di concentrazione nei movimenti
- l'accettazione delle regole e la disponibilità alle varie attività motorie permettono di poter programmare delle forme di allenamento contenenti anche elementi tecnici di base propri della disciplina sportiva prescelta. Il tutto deve essere sempre proposto in forma di gioco e di rispetto dei principi di progressività e gradualità.

## **INTORNO AI 12-13 ANNI (MASCHI) E 10-12 (FEMMINE)**

Inizia l'adolescenza che proseguirà fino a circa i 16 anni per i maschi e ai 14 per le femmine.

### **APPARATO LOCOMOTORE**

- lo scheletro cresce notevolmente in altezza evidenziando un forte incremento in lunghezza degli arti rispetto al busto (proceritas II). Come conseguenza si determina una disarmonia morfocinetica

- l'ossificazione non si è ancora completata, e alla notevole crescita delle ossa lunghe si contrappongono delle strutture articolari ancora in via di sviluppo
- l'apparato muscolare, pur migliorando nel trofismo generale, non è in sintonia col notevole sviluppo scheletrico
- in questa fase gli atteggiamenti viziati ed i paramorfismi possono presentarsi con frequenza.

### **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**

- l'impegno fisico vede l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio non adeguati alla risposta.

### **ASPETTI PSICOLOGICI**

- sono frequenti le variazioni di umore, scarsa disponibilità, insofferenza a giudizi sul proprio operato e nei confronti delle regole familiari e sociali
- il giudizio del gruppo di appartenenza può influenzare notevolmente la propria autostima e, di conseguenza, la maggiore o minore fiducia in se stessi.

### **ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA**

- età definita "difficile" in quanto non si è più bambini ma non si è neanche adulti. L'immagine corporea subisce delle continue variazioni con influenze alterne sulla forza muscolare e sulle capacità coordinative che non riescono a trovare punti solidi di riferimento
- l'attività motoria e sportiva può assumere un ruolo determinante sia come canale di sfogo della naturale esuberanza, sia come formazione ed educazione generale
- tutte le capacità motorie possono essere sviluppate senza pericolo purché si seguano sempre i criteri di progressività, gradualità e simmetria di lavoro muscolare
- il miglioramento del trofismo muscolare può essere molto utile per prevenire gli atteggiamenti viziati ed i paramorfismi.

## **DOPO I 13 ANNI (MASCHI) E DOPO I 14 ANNI (FEMMINE)**

### **APPARATO LOCOMOTORE**

- l'apparato scheletrico, per tutto il periodo dell'adolescenza, va verso una progressiva definizione
- i muscoli migliorano la propria forza ed efficienza generale, quest'ultima inizia ad evidenziarsi soprattutto nei maschi.

### **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**

- il cuore aumenta nel peso, nel volume, negli orifizi, nella forza contrattile e nel calibro dei vasi sanguigni
- gli scambi gassosi diventano più favorevoli
- è l'inizio della prima fase di quella che gli esperti considerano "l'età dell'armonia" riferendosi alle proporzioni somatiche ed alla funzionalità generale dell'organismo.

### **ASPETTI PSICOLOGICI**

- l'incertezza psicologica oscilla ancora tra fiducia e diffidenza verso il prossimo, desiderio di indipendenza e timore di perdere la protezione della famiglia, voglia di conoscere la realtà dell'adulto e tendenza a chiudersi in se stesso

- il bisogno di trovare e affermare la propria personalità porta facilmente a rifiutare i modelli comportamentali imposti o insegnati
- il punto di equilibrio di questo disagio psicologico, ansia, spirito di contraddizione e incoerenza, arriverà solo 3-4 anni più tardi.

### **ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA**

- momento della scelta, spesso definitiva, verso una specifica attività sportiva, attività che può diventare importante nella formazione globale della personalità
- l'esperienza del gruppo sportivo e l'accettazione delle norme comportamentali che esso impone, possono essere utili per una identificazione collettiva e quindi acquisizione di sicurezza delle proprie azioni
- l'elemento agonistico, unito ad un buon programma di preparazione fisica, può essere importante per la costruzione armonica del corpo, per dare tono e forza ai muscoli e per rafforzare la propria autostima.

---

**Stelvio Beraldo**

Maestro di Sport, Direttore del Centro Studi della FILPJK