Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 31 (1974)

Heft: 9

Artikel: Educazione fisica adatta all'infanzia e all'adoloscenza

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000820

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: 15.07.2025

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

Grazie alle sue conoscenze e al suo colpo d'occhio (l'ho constatato in America), l'allenatore esercita un tale ascendente sugli atleti, li mette talmente in fiducia, che non discutono per così dire mai le sue decisioni! Ciò permette loro, pur mantenendo una certa libertà di spirito, di non perdere tempo inutilmente e di conoscere una grande gioia interna.
Un giorno, a Nuova York, avevo appena percorso due giri del campo che Jacky Weber, allora mio allenatore, mi si avvicinò e mi disse: «Martin, oggi non va proprio bene!» Mi stupii di questa osservazione, e, insistendo, mi ordinò di rientrare a casa. La stessa sera, avevo 38,5 di febbre! . . .
Lo stesso Jacky Weber venne a trovarmi, quando cominciavo a far parlare di me, per consegnarmi una lettera indirizzata al grande allenatore Karl Anderson.
Conteneva quanto segue: «Ho portato il dr. Martin in forma, in buona forma, ma non ho più nulla da insegnarli, non mi sento capace di farne un campione d'America: vuole occuparsene?» Mi disse, battendomi amichevolmente sulla spalla: «Va da lui, Paul, ha ancora un sacco di cose da insegnarti!» . . .

Conclusione

Si potrebbe ascoltare Paul Martin per delle ore, tanto è grande la sua esperienza e tanto è ricco di ricordi. Egli continua a vivere lo sport con l'entusiasmo di una giovinezza che non finisce di prolungarsi. Dopo il 1936, ovvero al termine dei suoi 5. giochi olimpici che ponevano fine alla sua carriera d'alta competizione, ha cercato una forma di attività sportiva che potrebbe permettergli di proseguire il suo allenamento. Ed è così che ha scoperto la corsa nella natura, la corsa su strada e, pure, lo sci di fondo! Ogni anno partecipa alla Morat-Friborgo; da due anni disputa la famosa «Vasa». Di questa gara pubblicheremo, in un prossimo numero, le impressioni di Paul Martin.

Educazione fisica adatta all'infanzia e all'adolescenza

Marcel Meier

Nell'insegnamento abbiamo a che fare con individui, con esseri umani, che presentano nelle diverse fasi della vita una struttura ben differente sia dal punto di vista spirituale-morale sia fisico. È dunque molto importante conoscere le forze fisiche e morali che caratterizzano le diverse fasi della vita.
In questa panoramica molto frammentaria, ci si concentra in modo particolare sullo sviluppo del movimento (motricità).
Lo sviluppo del corpo e dello spirito non vanno pari passo. Le qualità e le attitudini spirituali, come pure il processo di crescita, si sviluppano a tappe, alternate da periodi di riposo per ricuperare le forze. Tuttavia queste fasi non possono essere espresse in annate poiché esse variano da un individuo all'altro. L'esperienza e l'osservazione mostrano che le cosiddette classi di età comprendono tutti i tipi, i grandi e i piccoli, i grassi e i magri, i progrediti e i ritardati, per cui è spesso necessaria una differenzazione in merito ai carichi imponibili.
Il prof. Hollmann ha esaminato a Colonia 275 allievi dagli 8 ai 18 anni di età. Ha constatato che i giovani di 9 anni presentano 21 mesi e quelli di 15 anni 39 mesi di differenza fra l'età propriamente detta e l'età biologica. Lo scarto più importante è stato registrato fra due giovani di 15 anni: uno aveva un'età biologica di 12 anni e l'altro di 18 anni.
Questi risultati mostrano chiaramente che il raggruppamento secondo il calendario è molto impreciso. Le condizioni tecniche e organizzative molto complicate che un sistema necessiterebbe — soprattutto in caso di gruppi eterogenei importanti — impedirebbero tuttavia l'applicazione di un altro procedimento. È dunque compito di monitori e insegnanti d'osservare e tener conto ugualmente di altre caratteristiche individuali come, per esempio, la taglia, il peso, la frequenza del polso, le attitudini cinetiche, e anche del comportamento psichico dei bambini e degli adolescenti, alfine di formare gruppi omogenei e di trovare la giusta ripartizione dei carichi da imporre.

Conclusione:

Nello sport, come d'altronde nella psicologia dello sviluppo e la medicina, si dovrebbe — se le circostanze tecniche e organizzative lo permettono — definire le diverse fasi secondo le caratteristiche biologiche.

Generi d'insegnamento adatti ai bambini e agli adolescenti

Se cerchiamo generi e procedimenti d'insegnamento propri allo studio del movimento, il prof. Häusler consiglia di partire dalla motivazione e di chiederci ciò che spinge l'individuo a imparare dei movimenti e quali sono gli impulsi che portano allo svolgimento di detto movimento.
La natura ha dato all'uomo una forza impulsiva, per cui risente la voglia di muoversi, come il bambino che ha bisogno del movimento per il suo sviluppo organico. Inoltre s'aggiunge una serie di attitudini che concernono il movimento, per esempio la tendenza a creare, a giocare e a lottare. Egli si sente provocato e impara a dare una forma al movimento e a comportarsi nel gioco e nella lotta come le circostanze lo esigono. Tuttavia, per prendere l'attitudine appropriata, deve dapprima imparare i movimenti particolari tolti da esercizi fisici e che concernono giustamente le diverse attitudini adottabili per creare, giocare e lottare. Vediamo quale procedimento sceglie per padroneggiare tali movimenti, il loro svolgimento e le combinazioni:

— una situazione (spazio, attrezzo) l'incita a muoversi (sfidare e concretizzare);
— esperimenta nel quadro delle possibilità che vanno fino al limite del rischio (prova e adeguamento);
— chiede la dimostrazione di un movimento e cerca d'imitarlo (ideale e imitazione);

— si lascia ordinare, spiegare e descrivere un movimento (ordine parlato o istruzioni sotto differenti forme);
— cerca la risonanza del movimento (accompagnamento e coordinazione in funzione delle fasi);
— si esercita (ripetizioni, padronanza, automatizzazione);
— corregge (con o senza aiuto) il movimento in funzione dello svolgimento esatto (miglioramento ed economia).

L'insegnante adatta quindi il programma che deve impartire alle attitudini e alla disposizione degli allievi, applicando in modo variato i vari «generi d'insegnamento», e cioè: sfidare, incitare, ordinare, concretizzare, dimostrare, accompagnare, ripetere, variare, descrivere, annunciare, correggere, ecc.
Gli insegnanti, purtroppo, approfittano pochissimo dei molti generi d'insegnamento e disposizione. L'insegnamento degli esercizi fisici — a scuola e nelle società — è spesso monotono e si limita ad alcune forme, ovvero alla dimostrazione alla quale s'aggiunge l'allenamento e la correzione. A questo proposito si può affermare che l'allenamento, in relazione alla correzione, è molto vicino allo stile che chiamiamo lavoro puro, e va fino a confondersi con questo.
La letteratura pedagogica e psicologica spiega chiaramente che l'allenamento preso come semplice ripetizione di movimenti non è un processo d'apprendimento vero e proprio. Al contrario «un allenamento non pianificato che si estende su un periodo assai lungo provoca . . . una diminuzione impercettibile della forma, poiché ci si affatica troppo . . . Qualsiasi sazietà d'allenamento porta all'insuccesso . . . Non è il numero delle ripetizioni che conta, ma le variazioni del programma, la varietà degli esercizi» (Roth). È evidente che l'allenamento sia indispensabile, poiché serve a padroneggiare un movimento fin nei particolari, ad automatizzarlo. Ma il programma dev'essere variato e svolgersi in modo adeguato. Soprattutto nell'allenamento, dove errori s'infiltrano facilmente e si aggravano con il tempo e intralciano infine il successo dell'apprendimento. Sappiamo che «ogni allenamento è utile . . . senza controllare se stessi e senza essere controllati dall'insegnante per vedere se il movimento è eseguito correttamente» (Roth).

Ne risultano alcune conseguenze importanti per l'allenamento:

1. Lavorare senza sosta, meccanicamente, è un sistema inadeguato per i bambini e gli adolescenti.
2. Meglio allenarsi meno a lungo ma più spesso (una mezz' ora al giorno è migliore di due ore per settimana).
3. Se si tratta di ripetere le stesse cose più volte, è importante intercalare con «derivati» o con esercizi più divertenti, che diano maggiormente l'effetto di avventura. Per essere adatto ai bambini e agli adolescenti, l'allenamento deve svolgersi in un ambiente gaio e accogliente. Esercitarsi sotto forma di lavoro — fino ad accettare un allenamento duro, spietato e spesso monotono — non può formare l'inizio di un processo di apprendimento. Occorre dapprima imparare.
4. Nessun errore deve infiltrarsi; bisogna eseguire la forma corretta.
5. Le correzioni devono concernere un solo tratto caratteristico dello svolgimento del movimento, poiché esigere dall'allievo di concentrarsi simultaneamente su più aspetti caratteristici, significa confonderlo. Anche un allievo molto progredito, pur dotato negli esercizi particolari, può concentrarsi su una sola cosa per volta. In questo caso ugualmente, è consigliato di presentare uno schizzo del movimento, schizzo che mostri il movimento senza interruzione.
6. Per poter esercitare bene occorre avere a disposizione locali adeguati e un gran numero di attrezzi adatti ai bambini e agli adolescenti.

La dimostrazione, uno dei generi d'insegnamento fra i più vecchi e migliori, ha pure il suo lato negativo. Se gli esercizi superano l'immaginazione e le attitudini del bambino o dell'adolescente, la dimostrazione perde il suo senso.
Per la dimostrazione abbiamo quindi alcune cognizioni:

1. La dimostrazione è utile solo quando l'allievo è capace d'eseguire il movimento. Occorre dargli la possibiltà di esperimentare, di provare da solo.
2. La dimostrazione di movimenti è un procedimento molto rapido e l'allievo che vuol copiare dev'essere disposto a farlo, possedere un buon senso d'osservazione e saper adattarsi. Per facilitare il compito dell'allievo, lo svolgimento del movimento dev'essere dimostrato se possibile lentamente e in modo preciso, ponendo l'accento sulle parti caratteristiche e sui punti di concatenamento.
3. La maggioranza dei bambini e degli adolescenti non riescono a imitare i movimenti complicati di primo acchito. È necessario un «tirocinio» e lo scopo può essere raggiunto progressivamente partendo da un movimento simile molto semplificato.
4. La dimostrazione dev'essere sottolineata con spiegazioni e immagini (sequenze filmate al rallentatore). Quando l'allievo comincia a bene interpretare tutte le fasi del movimento, deve avere la possibilità di studiare i diversi movimenti su un modello vivo — l'insegnante — alfine di poter scoprire i minimi particolari.

BIBLIOGRAFIA

Emmenegger, Joe. Fragen der Jugendausbildung.

Häusler, W. Prof. Dr. «Kind- und jugendgemässe Lehrarten».

Lübke, Hans-Peter. «Tennis mit Kindern unter zehn Jahren, Vorkenntnisse und Probleme bei der Einführung, Diplomarbeit».

Lehrbriefe für Uebungs- und Jugendleiter. Uebungsleiterkommission des DSB. Frankfurt am Main.

Müller-Bauer, Marlet. «Zwischen Zwang und Willkür».

Ringheft Trainerlehrgang NKES. Trainingslehre. A. Hotz ETS/NKES.

Schulz, W. Prof. «Die Erziehung ergänzen». Pädagogische Hochschule Berlin.

Vogt, W. Prof. Dr. «Das Kind ist kein leeres Gefäss».