

Aspetti pedagogici dell'avviamento allo sport

Autor(en): **Hahn, Erwin**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 5

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000440>

Nutzungsbedingungen

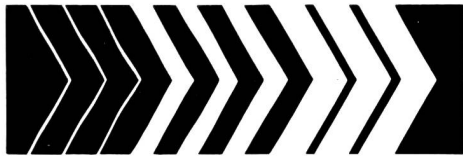
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Aspetti pedagogici dell'avviamento allo sport

Erwin Hahn

Dai «Quaderni di promozione sportiva» della Scuola dello Sport - CONI

Con questa relazione ci occuperemo degli studi eseguiti in Germania, sullo sport per i bambini e i fanciulli, soprattutto sul problema dell'allenamento nella fascia di età che va dai 5-6 anni fino ai 10-11 anni.

Se scorriamo la letteratura specializzata ci accorgiamo che fino al 1970, nessuno si è occupato di questo problema, o esistevano solo consigli su come era possibile giocare con i bambini.

Mancava appunto un approfondimento scientifico per quanto riguarda l'allenamento vero e proprio dei bambini. Anche lo sport praticato nella scuola non poteva essere di aiuto in questo senso perché esistono profonde differenze tra lo sport scolastico e quello praticato a livello più generale. Una prima differenza, essenzialmente, è che nella scuola tutti i bambini usufruiscono di un insegnamento di educazione fisica che vi siano interessati o meno.

Ciò vuol dire che nella scuola dobbiamo occuparci anche dei bambini che non hanno un interesse molto spiccato per lo sport, per cui tutta l'attività deve svolgersi ad un livello medio. Nelle società sportive, invece, troviamo dei bambini che approdano alla pratica sportiva per un loro interesse, per una loro volontà e per raggiungere un certo livello di prestazione specifica.

Così mentre nella scuola abbiamo un livello di rendimento medio o generale, nelle società la cosa è molto più specializzata. Nella scuola inoltre vengono avviate determinate attività che non corrispondono necessariamente ai desideri del bambino.

Nel 1979 ci sono state diverse iniziative volte al tema dell'allenamento dei bambini e dei fanciulli. Una prima indicazione si è tratta dall'allenamento ad alto livello per quanto riguarda la ginnastica artistica, il nuoto e il pattinaggio artistico è risultato che l'età in cui si hanno delle prestazioni di vertice tende ad abbassarsi. Ne è un esempio famoso Nadia Comaneci, la ginnasta rumena che, appunto, a 15 anni era campionessa olimpionica e così anche nel nuoto dove tutti i ragazzi hanno più o meno questa età.

Come tutti sappiamo il 1979 era l'anno internazionale del bambino e l'opinione pubblica si è abbondantemente interessata a questo problema.

Nel 1979 sono stati fatti tanti lavori sull'allenamento dei bambini, siamo pervenuti a tante nuove nozioni, abbiamo avuto nuovi trattati nel campo della medicina e della psicologia sportiva e della metodologia dell'allenamento.

La gente estranea al campo specifico pensava che lo sport dei bambini fosse una sorta di assassinio. Da qui è nata appunto l'esigenza di studiare e definire l'allenamento e lo sport dei bambini e dei fanciulli.

Ammetto che, in ambito sportivo, sono stati commessi degli errori per quanto riguarda l'allenamento dei bambini.

Porto l'esempio della Federazione Tedesca di Canottaggio, la quale aveva stabilito che i seniores dovessero gareggiare su delle distanze di 2 mila metri, di conseguenza gli juniores sui 1500, quelli più giovani sui 1000 e gli allievi sui 500 metri.

Per l'allenamento sui 500 metri si è notato che entrava in gioco in modo predominante la componente della forza, mentre la fisiologia dello sport senz'altro sostiene che prima del 14.º anno di età la forza non deve essere allenata. Quello che invece è possibile allenare nei bambini è la *destrezza*, la *mobilità articolare* e la *resistenza*. Queste tre componenti venivano trascurate proprio perché si tendeva ad allenare soprattutto la forza. E qui sottolineiamo che l'allenamento dei preadolescenti, cioè di ragazzi dagli 11 ai 14 anni, si avvicina senz'altro di più all'allenamento degli adulti di quanto quello dei bambini e dei fanciulli si avvicini a quello dei preadolescenti.

Dobbiamo quindi trovare un modo per cambiare e modificare questo allenamento ad alto livello, rispondendo alle esigenze del bambino, per avere un certo rendimento.

Nella fascia di età che va dai 15 ai 20 anni, in Germania e anche in Italia, ben il 50% dei ragazzi abbandona l'attività perché non vuole più allenarsi. Questo significa che non abbiamo rispettato le loro necessità; questo vuole anche dire che abbiamo sbagliato qualcosa nell'allenamento, soprattutto nell'età dei bambini e dei fanciulli. Se invece lo alleniamo bene, il ragazzo continuerà la sua attività ed avrà anche la possibilità di raggiungere livelli nazionali o addirittura internazionali. Quando un 15enne o un 16enne dice: «non voglio mai più avere a che fare con lo sport», vuole dire che si è sbagliato qualcosa nell'allenamento precedente a questa età.

Analizziamo le esigenze dei bambini e dei fanciulli nell'ambito dell'attività motoria.

– La prima, forse anche la più essenziale, è che il bambino vorrebbe provare soprattutto «gioia» quando si allena o quando svolge le sue attività. È a tutti noto che lo sport è inteso dal bambino come divertimento e che dal momento che l'allenamento non è più divertente un atleta può abbandonare l'attività agonistica.

La «gioia» è generalmente legata al successo. Nell'allenamento ogni bambino deve avere delle esperienze di successo che siano adeguate alle sue esigenze. Per esempio nelle nostre società sportive arrivano dei principianti, bambini che non hanno fatto mai sport o si avvicinano per la prima volta alla società: dobbiamo curare soprattutto l'aspetto del divertimento e garantire questa esperienza di successo, altrimenti dagli altri componenti del gruppo i principianti saranno considerati come quelli che non sanno fare niente. Quindi l'esperienza di successo sarà il primo elemento di

questa «gioia» per lo sport, «gioia» per l'allenamento, che va garantita in ogni fase dell'allenamento, per ogni bambino.

– Il secondo aspetto del problema è quello della *prestazione* e del *rendimento*. Certe volte si pensa che lo sport agonistico e di alto livello non sia divertente. Non c'è però nessuna contrapposizione tra divertimento e prestazione, perché è la prestazione che dà divertimento ed è divertente avere delle prestazioni.

Quando un bambino raggiunge una certa prestazione ed un certo rendimento cercherà di sforzarsi e di migliorare. Anche questa *disponibilità allo sforzo* sarà un'esperienza divertente, sarà inoltre lentamente indotta la motivazione per il rendimento. Sarà il bambino quindi a volere le prestazioni, a volersi migliorare, a volersi anche confrontare con gli altri.

Se invece noi forziamo questa tendenza al rendimento il bambino certamente si stancherà e non vorrà più allenarsi.

Lo sport insomma ha una grande possibilità di aumentare questa tendenza al rendimento e alla prestazione.

Secondo Heckhausen la motivazione per la prestazione a partire dai 10 anni è abbastanza stabile. Questo vuol dire che se non siamo riusciti a sviluppare sufficientemente la motivazione all'apprendimento e alla prestazione dopo i 10 anni, questa, si troverà ad un livello assai basso.

– Il terzo aspetto contempla la motivazione per i giochi, la multilateralità e la multidisciplinarietà. Se nell'allenamento dei giovani, bambini e fanciulli, *non* rispettiamo la necessità del bambino di giocare, arriveremo ad uno sviluppo della prestazione assai specializzata. Il gioco è il metodo decisivo ed essenziale di apprendimento per i bambini.

Sappiamo dalle esperienze della scuola, che soprattutto nei primi due-tre-quattro anni i bambini imparano molto più facilmente quando gli si insegna qualche cosa sotto forma di gioco. Per questo nel processo di apprendimento motorio si evidenziano delle lacune se non adottiamo una didattica sotto forma di gioco.

Per la specializzazione della prestazione lavoriamo solo in una disciplina ben specifica e quindi difficilmente si può operare qualche variazione. Il repertorio dei movimenti è troppo ridotto per costruirci poi sopra qualche cosa di più consistente. Ciò è particolarmente negli sport di squadra. Nella pallacanestro, nel calcio, e cioè in tutte le discipline basate sul gioco, è necessario un vasto repertorio di movimenti per potersi contrapporre all'attacco dell'avversario. Se si è appreso il movimento sotto forma di gioco, cioè in forma variata, ci saranno molte possibilità per difendersi. Più avanti, nelle partite importanti, quando l'atleta

sarà più adulto, tra tutta questa varietà di movimenti possibili, troverà sicuramente quello giusto e adeguato.

In altri termini, un talento è un bambino che riesce a giocare con le sue possibilità tecniche e questo deve averlo imparato nell'infanzia. Nella letteratura scientifica lo chiamiamo «creatività».

Si può fare un esempio preso dallo sport di alto livello. Un atleta americano si è accorto che non riusciva più a progredire nella sua specializzazione tecnica; si è allora rifatto alle sue precedenti forme di gioco, ed ha inventato un modo abbastanza insolito per saltare in alto compiendo il salto «contro» l'asticella. Soltanto attraverso una forma di gioco, quindi, se è arrivati al Fosbury flop. Ma c'è un'altra considerazione. Nel nostro mondo tecnicizzato la possibilità di giocare per i bambini è abbastanza limitata. Praticano insufficientemente giochi motori, non hanno più le esperienze motorie che avevano i nostri genitori o i nostri nonni, 100 o 200 anni fa: il movimento su ampi spazi oggi è inibito. Possiamo citare un esempio tratto dalle nostre esperienze. Avevamo detto a dei bambini del primo anno delle elementari di giocare e di muoversi come volevano: nonostante che la palestra fosse abbastanza grande, si è notato che tutti i bambini si raggruppavano in uno spazio di 5x5 metri.

I bambini quindi non erano in grado di eseguire dei movimenti come possono invece essere necessari nello sport. Quindi possiamo dire che nella prima infanzia la socializzazione nell'ambito della casa e della famiglia, è carente. L'attività motoria scolastica, non è sufficiente per i nostri bambini, può al massimo offrire un parziale rimedio alla carenza di movimenti.

Per permettere ai nostri bambini di avere possibilità di movimento nello spazio dobbiamo inserirli abbastanza presto nei gruppi sportivi. Però c'è il pericolo, che in questi gruppi sportivi vengano fatti i soliti errori per quanto riguarda l'allenamento. C'è la tendenza a ricercare una specializzazione ed una prestazione molto settoriale.

Dobbiamo invece mettere in grado i bambini di apprendere una elevata quantità di movimenti. Noi abbiamo cercato di preporre la necessità dell'allenamento multilaterale e dei movimenti variati

e le maggiori resistenze, contro questi nostri programmi, si sono incontrate tra gli allenatori. Sono allenatori che dicono di voler portare rapidamente i loro bambini al maggior rendimento possibile. A questo punto potrebbe esserci di aiuto l'esperienza didattica: nella scuola, quando si cerca di allenare l'intelligenza, non viene svolto un programma molto specifico per determinate forme specifiche di intelligenza, ma viene offerta una vasta gamma di stimoli.

Solo quando questa base di conoscenza è molto larga il bambino avrà la possibilità di realizzarsi in molti campi professionali. Dallo stesso punto di vista dobbiamo vedere anche lo sviluppo della motricità.

In tutte le discipline motorie, nei giochi sportivi, negli sport di combattimento nelle discipline individuali, dobbiamo suscitare una vasta «offerta» di forme di movimento. Anche se l'effetto di transfer da un ambito motorio all'altro non è chiaramente determinabile, dobbiamo tuttavia cercare di formare una ampia base motoria.

Una società sportiva tedesca ha fatto moltissimo per questo problema: essa non si occupa solo di sport in senso generale, ma di sport ad alto livello tanto che ha prodotto due campioni olimpici, vari campioni del mondo e un numero rilevante di atleti di medio valore. Si tratta di una società di scherma che svolge uno specifico allenamento dei bambini, addirittura un asilo della scherma, come è stato chiamato in Germania, visto che negli allenamenti venivano inseriti anche bambini dai 3 ai 6 anni.

Nelle due ultime colonne della tabella 1 si evidenzia in modo molto chiaro la parte dei contenuti generali e la parte dei contenuti specifici che sono ovviamente quelli schermistici. In questo asilo sportivo per i bambini dai 3 ai 6 anni non devono essere svolti allenamenti con contenuti specifici schermistici.

Non vengono neanche sviluppate motivazioni nella scherma, ma una motivazione per il movimento in senso generale. Nella seduta di allenamento che dura 60 minuti, i bambini vengono impegnati con esercizi di resistenza e di destrezza, tutti eseguiti sotto forma di gioco. Con una serie di esercizi di destrezza viene anche ampliata la fun-

Età anni	Per settimana		Unità	sette. min.	Contenuti generali	Contenuti speciali scherma	
	giorni	unità	minuti		minuti	allenam.	scherma lib.
3-6	1	1	60	60	60	-	-
6-7	2	2	90	180	40	20	30
7-9	2	2	90	180	40	20	30
9-12	3	3	90	270	20	30	40
>12	3	6	30	360	10	20	-
			90		15	15	60

Tab. 1: Contenuti generali e specifici dell'allenamento a seconda dell'età

delle prestazioni, però vediamo che i bambini verso gli 11 anni abbandonano lo sport perché non ne hanno più voglia. Nella loro infanzia sono stati «super-allenati» e questa è la morte dello sport.

Allenamento ad alto livello e allenamento con i bambini

L'allenamento ad alto livello si inizia non prima dell'età di 16-17 anni. In questa fase sono rilevanti i contenuti specifici e l'ottimizzazione delle qualità motorie, relativamente a questa fascia d'età, rispetto a una disciplina sportiva specifica (esempio: correre, saltare, sprint e fondo).

Dal punto di vista del metodo, in questa fase va curato l'allenamento per l'ottimizzazione e la stabilizzazione. Possiamo avere degli atleti tecnicamente e tatticamente ben dotati, ma psicologicamente labili.

Cioè sono psicologicamente poco stabili e questo fatto è dovuto alla mancanza di un'adeguata preparazione psichica negli anni precedenti.

Procedendo in senso inverso, descriviamo l'allenamento con i bambini. Non si tratta però dell'allenamento specifico, ma della formazione generale di base. Questa preparazione generale non contiene assolutamente allenamenti o esercizi specialistici di qualunque tipo, collegati ad un particolare sport o disciplina sportiva.

I contenuti sono rappresentati da un'offerta su larghissima base di esercizi motori. Come è già stato detto si comincia dai giochi, dagli sport di combattimento, con forme abbastanza generali.

Non va assolutamente ricercata alcuna forma di specializzazione. In questa fascia di età avvengono i più grossi errori in ambito sportivo. Spesso si crede ancora che quanto prima si inizia con una specializzazione nell'allenamento di più alto livello tanto più facilmente si può raggiungere un alto livello specialistico. Questo è fondamentalmente sbagliato.

Sviluppiamo le possibilità, cioè la capacità di prestazione, ma non la volontà di prestazione. Cioè, detto in altre parole, sviluppiamo la tecnica ma non la motivazione.

In seguito parecchi di questi giovani abbandonano l'attività agonistica per carenza di motivazione.

Intervistando un giovane nuotatore sedicenne molto dotato, gli ho chiesto perché mai avesse abbandonato lo sport, e lui mi ha risposto: «Mi dica professore cosa posso aspettarmi ancora. Sono stato nazionale, sono andato in Australia, in URSS, negli USA, che futuro posso avere migliore di questo?».

Visto soggettivamente aveva raggiunto il suo livello massimale, ma oggettivamente in tre o quattro anni sarebbe ancora stato in grado di migliorare e partecipare forse ad una finale olimpica.

Si può dire che c'è una tendenza, non soltanto

nazionale, ma anche internazionale, nell'ambito della ginnastica artistica, a porsi un limite minimo di partecipazione a gare di altissimo livello, cioè 15 anni per le ginnaste. Abbiamo anche visto all'ultimo campionato del mondo di nuoto a Berlino che l'età di più alta prestazione si sta di nuovo spostando in alto contro la tendenza che c'era prima a spostarsi in basso.

Esaminando la tabella 2, vediamo i metodi dell'allenamento per l'alto livello, dove l'obiettivo è l'ottimizzazione e la stabilizzazione della prestazione; con i giovani si usano invece esercizi fondamentalmente propedeutici. Uno dei punti più importanti nella preparazione generale, proprio nei principianti è la multilateralità dei mezzi. Noi che ci occupiamo di creatività nello sport, abbiamo osservato come dei bambini saltavano giù da un muretto usando due metodi. Il primo dovrebbe indicare sviluppo della prestazione.

Saltavano continuamente a testa in giù da questo muretto finché erano in grado di farlo perfettamente. Questo sarebbe ad esempio la base dell'ottimizzazione della prestazione. Ma altri cominciavano a saltare da questo muretto in un altro modo e cercavano di farlo con il piede destro o sinistro o girandosi nel saltare o arrivando a terra in semiaccosciata; ecc.

Ciò vuol dire che i bambini non sono soltanto interessati al miglioramento delle prestazioni, ma anche a variare la prestazione, a giocare con il movimento. Questo è logico perché se ho memorizzato soltanto un movimento mirando a migliorare la prestazione non posso controllare l'esattezza dell'esecuzione. Se però mi sono allenato con delle varianti di questo movimento, posso controllare molto meglio quella specifica esatta che mi serve poi come modello per la prestazione e posso percepire le differenze tra l'esecuzione corretta e quella sbagliata.

È proprio per questo che imparare delle variazioni è di enorme importanza per poi poter distinguere tra movimento giusto e sbagliato. Più variazioni ho imparato, più possibilità ho di sviluppare in me

zionalità degli arti il cui uso sarà poi determinante per la scherma. Si riesce così a sviluppare anche la destrezza degli arti inferiori.

All'età dei 6-7 anni, nel primo anno scolastico, quando si hanno le prime esperienze di successo all'interno di questo asilo dello sport, la motivazione viene estesa dall'ambito generale a quello più specifico della scherma. Se consideriamo le due unità settimanali, quasi il 50% del tempo viene usato per lo sviluppo generale, il rimanente per lavoro speciale con la scherma.

Per scherma libera si intende un'attività in cui i bambini devono essere avviati alla competizione, ma devono anche essere invitati a cercare di conoscere l'attrezzo del loro sport.

Vediamo che anche nella fascia d'età dai 7 ai 9 anni la quantità di lavoro ancora non aumenta e rimane immutato il rapporto tra i vari tipi di lavoro. In questa fase non si tratta di ampliare la motivazione, ma di stabilizzare l'interesse, perché proprio nell'allenamento dei bambini e fanciulli spesso questo aspetto dell'interesse viene trascurato.

Portiamo un esempio tratto dall'ambito scolastico: noi in due anni impariamo a leggere, una volta imparato a leggere siamo anche in grado di passare una notte in bianco per finire di leggere un libro.

Tendere ad accelerare troppo i tempi sarebbe invece un errore nell'allenamento dei bambini e fanciulli.

A partire dai 9 ai 12 anni si usano tre unità di allenamento per settimana. Cioè solo nel momento in cui la motivazione, la prestazione e il rendimento si sono stabilizzati è possibile allargare questo programma di allenamento.

In questo momento vediamo che la parte dei contenuti speciali della scherma aumenta. Poi, dai 10 agli 11 anni, abbiamo una parte del 60-70% di elementi della scherma.

A partire dai 12 anni, cioè dal periodo della preadolescenza le unità per settimana vengono portate a sei. Vediamo che un terzo del tempo totale viene impiegato per lo sviluppo generale e i due terzi per lo sviluppo specifico. Solo a partire da questa età i giovani vengono avviati verso le prime gare.

Ripetiamo che l'allenamento dei bambini e dei fanciulli deve essere effettuato in un primo tempo in forma di gioco e, successivamente, si cerca lo sviluppo dei movimenti generali.

L'allenamento è adattato alle necessità del bambino e non alle esigenze dello sport ad alto livello. Solo in questo modo siamo sicuri che sia possibile avere poi un campione.

Un altro esempio: in Germania abbiamo anche una scuola di nuoto la quale verso i 6-7 anni comincia già con la preparazione speciale. In questo caso si vede subito un buono sviluppo

	Contenuti	Specializzazione	Metodi	Rischi
Preparazione generale e basilare	Repertorio motorio su larga base particolarmente nella coordinazione	Senza	Giochi variati esercizi preparatori	Unilateralità allenamento di forza sbagliato stimoli ai limiti della caricabilità
Allenamento giovanile 14-18 anni	Forme motorie specifiche	Per interi gruppi di sport	Allenamento esercizi specifici	Orientamento precoce al successo massimalizzazione motivazionale
Allenamento ad alto ed altissimo livello	Ottimalizzazione delle forme motorie	Nella disciplina sportiva	Allenamento ottimalizzante e stabilizzante	Mancanza della stabilizzazione psichica

Tabella 2

stenza, anche della forza. Però fare un allenamento specifico anche per la forza, specie di forza statica, è un grave errore, anche da un punto di vista fisiologico.

- L'ultimo dei rischi che vogliamo analizzare è quello di superare il limite della stimolabilità. Se stimoliamo altamente i bambini si ha l'andamento della curva «A» nella fig. 1. Poiché ad un certo punto non si può più aumentare il carico, la curva va in saturazione. L'aumento della forza non è più quello di prima, ma tende a stabilizzarsi.

il movimento giusto, preciso, tecnicamente perfetto.

Proprio per questo giocare con molte variazioni degli esercizi motori non è una cosa superflua, ma la base dell'apprendimento di un processo motorio specifico che ci porta all'alta prestazione.

Nell'ultima colonna, della tabella 2 vediamo i rischi che corriamo.

- È estremamente pericoloso lo sviluppo unilaterale (specializzazione): purtroppo dobbiamo rilevare che ci sono atleti di altissimo livello che, se devono eseguire movimenti non previsti dal loro sport, sono proprio, da un punto di vista motorio, degli ignoranti.

Tutti sappiamo bene che vi è stato un periodo in cui era opinione diffusa che, se uno che praticava uno sport ad altissimo livello, non doveva assolutamente eseguire altri tipi di movimenti altrimenti rischiava di danneggiarsi.

Un paio di anni fa ho avuto un colloquio con l'allenatrice nazionale svizzera di canottaggio, la quale affermava che aveva ottenuto i maggiori progressi con le proprie atlete dal momento in cui le aveva pregate di allenarsi scambiando la destra con la sinistra. Ciò si spiega benissimo con quanto detto prima: dal momento che erano in grado di controllare meglio gli errori che facevano sul lato, per così dire, più debole, si sviluppava anche la capacità di controllare meglio il lato forte.

- Il secondo pericolo abbastanza grave è l'allenamento sbagliato della forza. Ora l'età media dell'alta prestazione dei nuotatori si sposta in alto ed è da spiegare col fatto che soltanto dopo la pubertà comincia l'allenamento per la forza specifica, con più successo e con più efficacia. Soltanto quando vengono allenate assieme, cioè diventano efficaci assieme, tecnica e forza, è possibile un livello altissimo di prestazione. Questo è realizzabile non prima dei 16-18 anni. Proprio nell'allenamento della forza si fanno i maggiori errori con i bambini e l'allenamento con i bilancieri, specialmente sopra la testa, è assolutamente da rifiutare e da eliminare. Naturalmente possiamo, nell'ambito della nostra preparazione generale, persino nei giochi, mirare un po' allo sviluppo oltre che della resi-

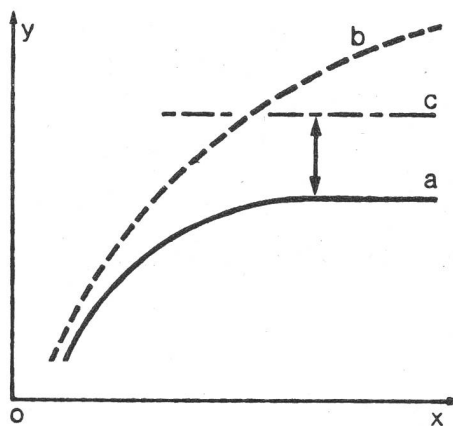


Fig. 1

Ma nello stesso tempo in un allenamento con i bambini non si sviluppano e non si allenano soltanto la prestazione e le sue capacità, ma anche la motivazione.

Ma nel momento che si arriva a raggiungere un plateau, una mancanza di incremento, la motivazione tende a calare, cioè tra la prestazione reale (linea A) e quella attesa (linea B), la differenza diventa sempre maggiore. Se la differenza tra prestazione raggiunta e prestazione attesa diventa troppo grande, si arriva allora alla linea C, cioè al livello di frustrazione. Malgrado la linea A, mentre va in saturazione, stia ancora salendo e ci siano ancora dei progressi dell'atleta, questo basso miglioramento viene valutato come fallimento.

Generalmente è questo il momento in cui termina la carriera appena iniziata di un giovane sportivo e allora dobbiamo chiederci come possiamo comportarci per evitare questo inconveniente.

Dobbiamo stare attenti a diluire un po' l'incremento delle prestazioni in modo che rimanga sempre la possibilità di un miglioramento abbastanza consistente (fig. 2 linea A). Così la differenza contenuta, che naturalmente ci sarà tra prestazione attesa e prestazione reale, non sarà mai così grande da arrivare vicino alla soglia della frustrazione. È importante per il bambino che questa esperienza di successo aumenti costantemente. La differenza tra aspettativa e realtà della prestazione deve essere minima. Il primo tipo di grafico, quello sbagliato, è facilissimo da ottenere da parte di qualunque allenatore, sempre che non sbagli troppo (nel qual caso si otterrà un altro tipo di grafico) perché è necessario soltanto un minimo di contenuto specifico (specializzazione) per arrivare a questo tipo di curva.

Con un incremento della prestazione troppo rapido in fase iniziale abbiamo già programmato in partenza la frustrazione. Un allenamento programmato bene e guidato bene deve seguire la

curva della fig. 2. Si sbaglia se si cerca sempre di avviare al più presto possibile l'atleta al livello più alto. Inoltre se la prestazione non aumenta più, l'allenamento è portato ad introdurre metodi aggressivi, provocando così ulteriori danni.

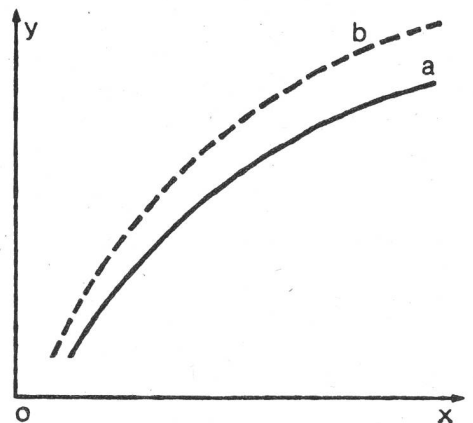


Fig. 2

Dobbiamo dunque seguire, nell'allenamento per i bambini, la curva indicata dalla fig. 2 per evitare spiacevoli sorprese. Ritornando alla tabella 2, analizziamo la fascia dell'allenamento giovanile, cioè nell'età compresa tra quella dei bambini e quella dello sport ad alto livello.

Se vogliamo precisare la fascia d'età, dobbiamo dire che in media va dai quattordici, quindici, fino ai diciotto anni. Non si deve però seguire troppo rigidamente l'età cronologica, perché il soggetto in età evolutiva può maturare leggermente prima o leggermente più tardi dell'età prevista. Dipende molto anche dallo sport praticato. In alcune discipline si arriva prima ai risultati di vertice, in altre per la maggiore specializzazione che richiedono – ricordo i lanci nell'atletica – è impossibile esprimere il massimo a diciassette o diciannove anni.

Ripetiamo quello che è stato già detto in precedenza. Tra la seconda e la terza fascia, cioè la giovanile e quella da alto livello, c'è meno distanza che tra la fascia giovanile e quella dei bambini, dove la differenza può essere enorme. Nella prima fascia orizzontale (tab. 2) abbiamo un bagaglio motorio su larga base (giochi, ecc.) molto variato, mentre nella seconda fascia viene introdotta la specializzazione. L'introduzione del termine allenamento, nella seconda e terza fascia, esprime proprio la vicinanza e la somiglianza di questi due gruppi rispetto alla distanza e alla differenza con il gruppo dei bambini.

Passiamo ora alle cinque qualità motorie fondamentali: *destrezza* (base della tecnica), *mobilità articolare*, *resistenza*, *forza* e *velocità*.

Destrezza

Le capacità coordinative si possono sviluppare molto presto nei bambini. Possiamo quasi mettere sullo stesso livello lo sviluppo coordinativo e quello intellettuale. Cioè lo sviluppo dell'intelligenza è parallelo allo sviluppo dei sistemi coordinativi. Dall'età di quattro, cinque anni, in avanti ci saranno delle differenze tra sviluppo mentale e motorio, soprattutto perché lo sviluppo della coordinazione si fonda naturalmente sull'efficienza dell'intero sistema e dei singoli segmenti corporei.

Maria Montessori parlava perfino di fase sensitiva nello sviluppo motorio. I bambini di due o tre anni sono facilmente in grado di galleggiare quando si buttano in acqua, però con movimenti che certamente non possiamo, sotto il profilo tecnico, chiamare nuoto perché non sono in grado di coordinare le braccia, le gambe, ecc.

La fase più rilevante dello sviluppo, con un perfezionamento più rapido della coordinazione dei movimenti nei bambini e fanciulli, si situa, in linea di massima, nell'età dai sei agli undici anni. È proprio durante questo periodo infatti che migliora il sistema neuromuscolare.

Constatamo anche dalla psicologia che lo sviluppo della motricità, dei sistemi motori, è finito attorno ai sedici anni. Dopo questa età si ha solo una stabilizzazione, magari con rifiniture e successive stabilizzazioni dei sistemi motori.

Dobbiamo allora evidenziare che bisogna sviluppare inizialmente soprattutto i sistemi motori; dopo la pubertà, generalmente è troppo tardi. Non si deve fare però l'errore di credere che proprio nell'età dei bambini, cioè fino agli undici anni, si debba insistere troppo e in modo settoriale. Il numero di ripetizioni di un movimento non può essere elevato, ma deve essere più larga possibile la quantità di esercizi.

Flessibilità, mobilità articolare

È la seconda qualità indicata. Sappiamo benissimo, e abbiamo esempi nelle famiglie di artisti dei circhi che essa deve essere sviluppata al più presto possibile (dobbiamo però intendere la flessibilità come mobilità delle articolazioni) perché dopo i dieci anni di età un ulteriore sensibile miglioramento non è più possibile. Allora è chiaro che dobbiamo curare anche lo sviluppo della flessibilità nella fanciullezza e anche prima, a tre-sei anni.

Resistenza

Anche la resistenza nei bambini è allenabile, in età molto, molto giovane, già dall'età di quattro o cinque anni. Il sistema cardio-circolatorio si adatta, si adegua, tramite l'allenamento, al lavoro prolun-

gato che è possibile mediante un allenamento di resistenza abbastanza precoce.

Se ci indirizziamo alle forme di gioco, conseguenzialmente diversi aspetti della resistenza vengono allenati, non c'è possibilità di commettere errori: al contrario.

Velocità e rapidità

Nella velocità e nella rapidità di movimento, il massimo dello sviluppo si trova in media nelle femmine all'età tra i sedici e i diciotto anni, mentre nei maschi tra i diciotto e i venti anni. Naturalmente anche questa qualità non può essere trascurata e, malgrado raggiunga il massimo dello sviluppo molto tardi, deve essere tenuta in considerazione lo stesso anche nell'età più giovane. Gli elementi di velocità, rapidità, devono cioè essere curati anche nell'allenamento di potenza.

Forza

Mentre l'introduzione di elementi per lo sviluppo della velocità nell'età giovanile non porta nessun pericolo, diventa molto più problematico l'inserimento di allenamenti della forza a questa età. Vi sono dei rischi enormi, anche dal lato ortopedico, per esempio sullo sviluppo delle articolazioni, ecc.

Viste brevemente le cinque qualità che determinano lo sviluppo fisico, parliamo ora dello *sviluppo psichico*.

Adattamento, cioè adattamento del bambino agli stimoli dell'ambiente. Il bambino in genere è più adattabile dell'adulto ma è molto difficile controllare questo processo. Il pericolo è che l'adattamento sia accompagnato da un andamento psichico sbagliato, cioè in modo non voluto poiché, come sappiamo da Freud, proprio nell'età dei bambini l'adattamento sbagliato porta forme di nevrosi.

In precedenza ci siamo già pronunciati sull'inopportunità di arrivare al limite della stimolabilità del bambino, e ripetiamo che dobbiamo stare attenti a non spostare questi limiti troppo in là; cioè di non forzare questo sviluppo per non rischiare troppo nell'adattamento, sia da un punto di vista fisico che psichico.

Motivazione alla prestazione. Questa motivazione all'età di otto-nove anni è già abbastanza stabile. Il bambino a cinque anni non ha ancora imparato a vivere un compito come stimolo, lo vede come un pericolo per se stesso, per la propria personalità; in tal caso si può sviluppare nel bambino una psicosi da motivazione errata.

In parole povere il bambino cerca di evitare fallimenti, insuccessi perciò, come già detto, l'esperienza di successo per l'individuo-bambino è di enorme importanza. Se il successo nella presta-

zione sviluppa la gioia, la gioia porta al successo: anche nello sport questo principio è di enorme importanza e non deve essere trascurato.

Abbiamo nel nostro istituto un grosso movimento di ricerche, sul carico psichico nei bambini che praticano sport ad alto livello. Esaminiamo perciò lo sviluppo non soltanto in campo sportivo-motorio, ma anche in quello psichico. Nella tabella 3 nella colonna sinistra, sono descritte le fasi dello sviluppo motorio contestualmente al processo di allenamento.

Per forma generale si intende allenamento su una larga base; generale.

Per forma fine s'intende il risultato dell'allenamento dell'età giovanile, già più specifico, più indirizzato e per forma finissima si intende un allenamento molto specifico per lo sport di alto livello. Notiamo che questa differenziazione dello sviluppo motorio del bambino deve essere adattata anche allo sviluppo della personalità.

Si può dire che ciò che è indicato a sinistra, come possibilità creative, corrisponde, a destra nella tabella, con delle variazioni dei compiti nei giochi. Con i giochi di movimento, che sono ancora molto spontanei nei bambini, si ha un superamento mentale, si ha ciò che noi chiamiamo sviluppo dell'indipendenza finalizzato in direzione dello sport. Si passa dal controllo dell'allenamento, dall'esterno, ad uno sviluppo interno del bambino. In questo caso il bambino non fa più lo sport e non va più ad allenarsi perché lo vogliono magari i genitori o l'allenatore, ma perché lo vuole lui stesso.

In questa sede trascureremo la comunicazione e affronteremo invece la competizione. Si potrebbe parlare anche di bambini di tre o quattro anni. Se per esempio all'asilo o in casa si dice loro di correre, si vede chiaramente che i bambini non corrono assieme l'uno all'altro, ma corrono uno contro l'altro. Il confronto è un elemento molto importante nello sviluppo motorio.

Nel confronto, quando corrono contro qualcuno, le possibilità che vinca l'uno o che vinca l'altro sono il 50%. Ripetiamo che la probabilità di vincita sono metà e metà. A questo punto diventa rilevante anche l'insuccesso o la possibilità di insuccesso, proprio perché il bambino deve imparare ad accettare anche una sconfitta senza problemi. Per questo le gare e l'allenamento hanno due scopi diversi nel senso che in allenamento si cerca di avere delle esperienze di successo, mentre in gara si debbono calcolare i rischi e le proprie possibilità.

Quando si comincia ad organizzare le gare in modo che per l'uno e per l'altro non si abbia più 50% e 50% ma anche solo 40% e 60% si commette un errore da un punto di vista pedagogico. Per i bambini è indifferente, non è importante a quale gara essi partecipino, basta che abbiano

delle possibilità di vittoria. È necessario organizzare le gare in modo tale che le possibilità siano divise equamente. Per principio bisogna dire che *le gare devono essere un confronto e non una selezione.*

Quando organizziamo delle gare fino a livello nazionale, cioè campionati a selezione successiva, evidentemente per il singolo non ci sono più 50% di probabilità, ma ci può essere il 5% probabilità di successo contro il 95%.

La Federazione tedesca di atletica leggera ha eliminato del tutto i campionati per le categorie fino ai 14 anni; la ragione è che per un giovane che passa da una fase regionale a quella interregionale e da questa a quella nazionale, evidentemente le possibilità di vittoria si riducono.

Se consideriamo che, per esempio, su mille partecipanti a questi campionati vengono ritenuti vincitori cinque, vediamo che questi ragazzi sono entrati in gara con lo 0,5% delle probabilità di vittoria, e non si può più parlare di confronto ma di selezione.

In questo superamento interno il bambino si sviluppa, anche seguendo le sue esigenze naturali, individuali.

Dobbiamo dire che nello sport con i bambini è necessaria un'elevata competenza. Dobbiamo tenere presenti le necessità dei bambini e non soltanto le prestazioni di alto livello che, magari, un giorno, potrebbero anche raggiungere. Questo corrisponde a quanto detto all'inizio riguardo l'aspetto pedagogico dell'allenamento.

Inoltre va detto molto chiaramente che se alleniamo i bambini dobbiamo essere più pedagoghi che allenatori, e che se raggiungiamo questo scopo è più facile che nel bambino si crei l'identificazione di se stesso con la propria prestazione. Ciò vuol dire semplicemente: «Io voglio continuare a fare lo sport». Magari solo per la salute o anche solo fino al massimo delle possibilità della mia prestazione, ma anche fino a tarda età.

Proprio nel campo dello sport dei bambini, negli allenamenti dei bambini, vengono poste le premesse che poi portano ad altri tipi di sport.

C'è poi il problema delle gare che è un problema specifico anche dei bambini e dei fanciulli. Generalmente si pensa che le gare non siano adatte ai bambini e che se ne possa fare a meno. D'altronde è proprio la gara che stimola i bambini e che dà loro la motivazione per eseguire gli esercizi o comunque l'attività motoria. Così la gara anche nell'allenamento e nello sport dei bambini è un elemento importantissimo; soltanto va realizzata in modi particolari.

Se da un lato è sbagliato voler eliminare tutte le gare per i bambini, dall'altro sono controproducenti certi tipi di gare. Per poter capire quali tipi di gare sono adatte ai bambini, bisogna ritornare a considerare le loro esigenze. Vi sono due neces-

Processo di allenamento

Processo dello sviluppo della personalità

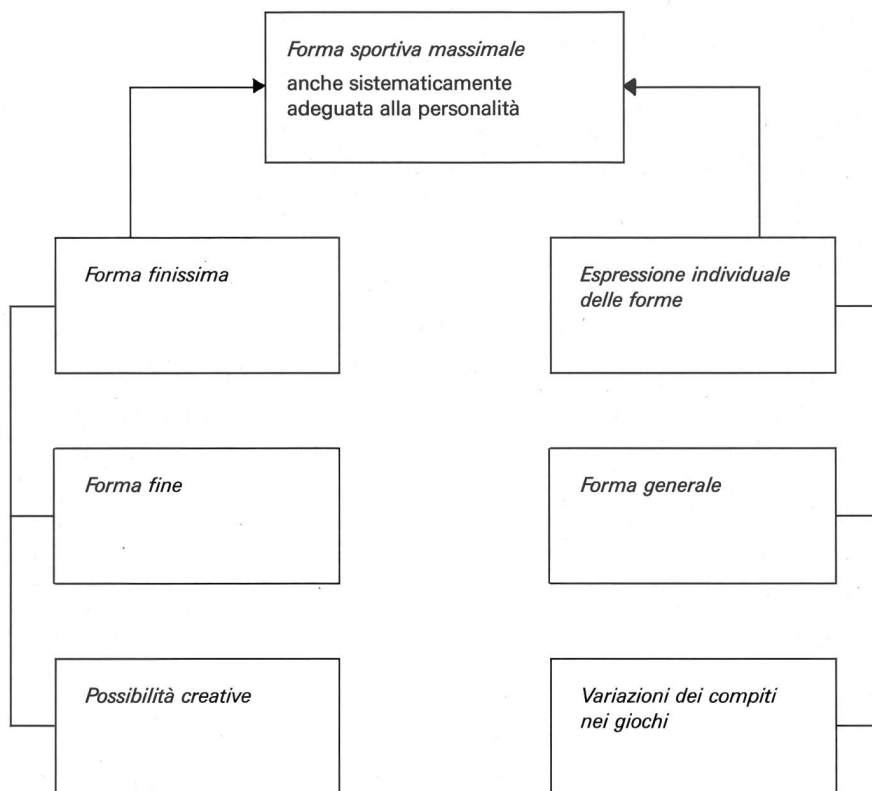


Tabella 3: Modello gerarchico della prospettiva della prestazione sportiva

sità essenziali: una è la *comunicazione* e l'altra è il *confronto*, cioè la competizione. Siccome siamo degli esseri sociali il nostro stare assieme e il confrontarci l'uno con l'altro sono dei fattori fondamentali della nostra vita.

La Federazione tedesca di ginnastica, invece è dal 1965 che organizza i campionati per questa categoria di giovanissimi, e nel 1976 i responsabili dell'organizzazione di questi campionati si sono chiesti se fossero utili.

Si è stilato un elenco di tutti gli atleti compresi nei quadri delle nazionali della RFT, che sono divisi in A, B e C; è stato poi redatto un elenco nominativo dei campioni giovanili a partire dal 1965 fino ad arrivare al 1975. Si sono in altri termini, compilate due liste di nomi: quelli che sono entrati nei quadri della nazionale e quelli che in questi 10 anni sono stati campioni giovanili. È stato fatto un confronto, ricercando i nomi dei vari campioni nella lista dei quadri nazionali ed è stato constatato che la percentuale dei nomi che apparivano in ambedue le liste, non superava il 15%. Per i maschi la cifra era leggermente più alta che per le femmine.

Questo dimostra che per almeno l'85% di coloro che avevano vinto i vari campionati giovanili, l'allenamento non era stato organizzato in modo da stabilizzare questa prestazione, o, per dirla un po' più drasticamente, per l'85% questo allenamento, che avrebbe potuto migliorare la prestazione, non è servito assolutamente a niente. Il sistema delle gare selettive era evidentemente sbagliato. Quelli che sono risultati campioni giovanili nei vari anni non avevano in partenza probabilità del 50%, ma avevano avuto possibilità del 10% contro il 90% o 20% contro 80%.

Ad un certo punto hanno avuto l'impressione di poter raggiungere facilmente il successo. Quando questi campioni di categoria partecipavano poi alle gare dei seniores, le loro probabilità di vittoria si riducevano notevolmente: di conseguenza (fig.1) l'aspettativa soggettiva si differenziava dalla prestazione reale. Si erano create le frustrazioni e i ragazzi abbandonavano lo sport. Allora ci si è chiesto che cosa si dovesse fare per organizzare gare adatte anche a questa fascia di età. Partendo dal principio che l'allenamento dei bam-

bini e dei fanciulli deve essere indirizzato allo sviluppo generale, in cui hanno un ruolo molto importante il gioco e le prove multiple, si evidenzia la necessità di organizzare anche le gare in base a questi criteri.

Bisogna però programmare delle gare che abbiano anche come contenuto i movimenti specifici e speciali della scherma. Quindi ci limitiamo a questi quattro fattori, e cioè alla destrezza, resistenza, velocità e scherma. In questa situazione chiaramente è possibile che qualcuno abbia delle esperienze di successo, vinca delle gare tra quelle basate sulla destrezza o in un altro di questi quattro settori, venendo quindi motivato di più in questo e meno negli altri.

Se poi raccogliamo tutti questi risultati facendo una classifica in base a questi quattro settori avremo un vincitore, un secondo, un terzo, anche se qualcuno sarà risultato vincitore in un solo settore. Non è necessario che gare di questo tipo arrivino fino a livello nazionale, ma possono essere svolte benissimo ad esempio solo a livello regionale. Poiché il bambino, il fanciullo non ha ancora le stesse prospettive dello spazio e del tempo che abbiamo noi, per un bambino una vittoria è praticamente la vittoria. In fondo è secondario, è poco importante se questa vittoria sia stata riportata a livello di campionato di società, all'interno della società, o a livello regionale. Per loro è stata la vittoria, hanno vinto.

Per questo siamo senz'altro favorevoli a questi confronti, a queste competizioni tra bambini e fanciulli ammesso che non si arrivi a livello nazionale, cioè alla selezione, proprio perché questa non consente più la probabilità del 50% di successo e del 50% di insuccesso.

Quando il fanciullo ha capito come realizzare le sue capacità di rendimento, allora impara a stabilizzare il rendimento, la sua prestazione per la gara. Quando appunto c'è la probabilità di vittoria del 50% contro il 50% di insuccesso, il ragazzo impara, durante l'allenamento, a perfezionare le forme tecniche e tattiche per poter magari vincere nella prossima gara. Se invece il ragazzo ha valutato le sue possibilità di vittoria in modo negativo, nel senso che ha pensato di non poter vincere, quando sarà adolescente, non cercherà più di raggiungere una prestazione eccezionale che spicchi su tutti gli altri, ma cercherà soltanto di non fare una figuraccia.

Questa significa non dare il meglio di se stesso ma soltanto cercare di cavarsela per il meglio. Per questo è importante che i bambini imparino che la gara è una possibilità per vincere. Solo così, quando avranno raggiunto l'età di preadolescente o di adolescente, saranno in grado e avranno imparato a raggiungere la miglior prestazione possibile. In questo modo si sviluppa oltre alla capacità di rendimento anche la disponibilità al rendimento, ad ottenere le migliori prestazioni. La disponibilità al rendimento è senz'altro più importante della capacità di rendimento. Ciò lo possiamo constatare in tutti i campi della vita. Cioè senz'altro la disponibilità a fare qualche cosa, a raggiungere qualche cosa è più importante della capacità vera e propria.

Quindi esperienza di successo in allenamento ed avere delle chances concrete nelle gare danno la possibilità a questi bambini di insistere nella loro attività sportiva, di non abbandonarla prima del tempo.

Nella psicologia dello sviluppo abbiamo constatato che la socializzazione nella prima infanzia garantisce, insieme ad altri fattori, le possibilità di prestazione nell'età successiva e cioè da adulti. Come nella vita di tutti i giorni, e nella vita normale, così è anche nella vita dello sport.

Quindi una adeguata socializzazione, un corretto allenamento, con prospettive di successo, e un giusto tipo di gara, con possibilità di vincere, decidono appunto per un impegno nello sport per tutta la vita. A questo punto diventa irrilevante se uno pratichi lo sport di massa o lo sport di altissimo livello.

Così, in conclusione, l'allenamento appropriato, la gara adeguata alle possibilità, sono il fondamento della politica della salute, perciò il compito di allenare i bambini è delicatissimo e quindi è importantissimo il ruolo della pedagogia.

