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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 4

Artikel: Allenamento della mobilità con i bambini ed i ragazzi : procedere in modo adatto!

Autor: Markmann, Mariella / Zahner, Lukas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999280

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: 02.07.2025

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

Allenamento della mobilità con i bambini ed i ragazzi

Procedere in modo adatto!

di Mariella Markmann e Lukas Zahner
disegni: Heidi Hanselmann

Lo sport con i bambini si differenzia sotto diversi punti di vista da quello degli adulti. Una delle differenze principali consiste nella minore resistenza ai carichi di fatica di diversi tessuti e parti del corpo che si trovano ancora nella fase della crescita (soprattutto tessuti delle articolazioni e delle ossa).

Foto: archivio SFSM

Ne consegue che diverse forme di allenamento applicate allo sport con gli adulti, e ciò vale in particolare anche per l'allenamento della mobilità, non possono essere semplicemente trasposte nello sport destinato ai bambini.
Alcuni studi confermano che, a causa di un intenso allenamento unilaterale o anche per abitudini di vita poco variate (ad esempio stare troppo tempo seduti), già nell'età infantile si possono avere riduzioni della lunghezza o indebolimenti della muscolatura (accorciamento della «muscolatura di prestazione»). Pertanto si dovrebbe iniziare già nell'età prescolare con l'allenamento della mobilità, che nello sport di competizione assume le caratteristiche di un programma complementare mirato a stimolare la mobilità e la muscolazione.

Oltre al miglioramento e al mantenimento della mobilità si deve insegnare al bambino a sentire le (dis)tensioni della muscolatura e ad essere sempre cosciente della posizione che assume, in situazioni di riposo o nella vita di tutti i giorni o durante le attività sportive.
I giovani devono instaurare uno stretto rapporto con il proprio corpo, sperimentare direttamente le varie possibilità di movimento e imparare ad apprezzarle, affinché poi il proprio corpo non venga semplicemente usato come fosse un oggetto, ma sia anche curato e rispettato. In questa ottica l'allenamento della mobilità va visto non soltanto come miglioramento di un fattore della condizione, ma è chiamato anche a soddisfare esigenze più elevate.

Riflessioni fondamentali per il monitore

Qual è l'obiettivo che si intende raggiungere con l'allenamento della mobilità con i bambini o ragazzi? A quale livello di prestazione mi alleno con i miei ragazzi e giovani, o ancora, quanto è importante per i miei bambini possedere una mobilità buona o eventualmente superiore alla media? Fino a che punto sono sviluppati i presupposti psicofisici dei miei bambini? Quali forme di allungamento posso quindi scegliere?

- Se si tratta delle comuni capacità di movimento usate nella vita quotidiana, o del mantenimento o del ripristino di un equilibrio muscolare, cerco di incrementare la mobilità generale e la capacità della forza dei principali gruppi muscolari.
- Se si tratta di ricercare una buona capacità di prestazione nello sport, oltre alla mobilità generale incremento anche quella specifica della disciplina sportiva.
- Se si tratta di un livello di mobilità particolarmente elevato, ad esempio in discipline in cui la mobilità assume un significato centrale nella determinazione della prestazione, pratico un allenamento intensivo specifico per la disciplina e mi spingo fino ai limiti dell'incremento della mobilità. Nella mia qualità di monitrice o monitore posso contare su ottime conoscenze specialistiche e so quali sono i pericoli connessi all'incremento della mobilità nelle diverse fasi dello sviluppo dei miei bambini e dei miei ragazzi e sono conscio della mia enorme responsabilità.

Alcuni principi di biologia sportiva, loro conseguenze sulla pratica sportiva

Età: prescolare (4-7 anni)

Caratteristiche:

in generale ottima mobilità.
Apparato di sostegno (osteo-articolare e muscolare) –> minore resistenza al carico!

Obiettivo:
utilizzare il più possibile l'intero arco di movimento delle articolazioni Scoprire le possibilità di movimento dei diversi arti su entrambe i lati.

Procedimento:
- in modo adatto al bambino
- per mezzo di giochi
- discorsi figurati; storielle
- immaginazione / imitazione
- in modo variato
- tener conto del bisogno di muoversi proprio del bambino (forme dinamiche)

Età: prima età scolare (7-10 anni)

Caratteristiche:
la capacità di movimento a livello di articolazione delle anche e delle spalle e della colonna vertebrale aumenta anche senza allenamento specifico. La capacità di divaricare le gambe nella zona dell'articolazione dell'anca e la mobilità scapolare a livello dorsale iniziano a diminuire. Lo sviluppo della mobilità non è unitaria. Esercitare la mobilità e la forza.

Obiettivo:
allenamento generale per tutti i bambini, per mantenere la mobilità articolare di cui dispongono o per migliorarla. Allenamento specifico per bambini che praticano sport in cui la mobilità riveste un ruolo importante. Far conoscere le possibilità di movimento delle diverse articolazioni.

Procedimento:
come nell'età prescolare.

Età: tarda età scolare (10-13 anni)

Caratteristiche:
buona allenabilità della mobilità. Tramite un allenamento mirato, la colonna vertebrale e le articolazioni delle anche e delle spalle possono essere rese ancora più mobili. Evitare un allenamento della mobilità unilaterale.

Obiettivo:
allenare la mobilità e imparare a prendere coscienza del proprio corpo. Sperimentare tensione e distensione

Procedimento:
- imparare a gestire il corpo e scoprire le sue possibilità di movimento
- dall'allungamento statico a quello dinamico
- immaginazione / imitazione
- in modo variato
- tener conto del bisogno di movimento (forme dinamiche)

Età: pubertà (circa 13-17 anni)

Caratteristiche:
prima fase puberale: periodo di grande crescita; i muscoli e i legamenti non possono tenere il passo con la rapida crescita delle ossa, quindi si osserva nella maggior parte dei casi un apparente peggioramento della mobilità.
Non forzare l'allenamento della mobilità a causa della diminuita capacità di resistenza meccanica dell'apparato locomotore passivo (ossa, capsule, legamenti e tendini).

Seconda fase puberale (adolescenza):
eventualmente fine della crescita delle ossa. Maggiore resistenza ai carichi dell'apparato locomotore passivo. Rilevare punti deboli del singolo e ampliare l'allenamento della mobilità personale.

Obiettivo:
prima fase puberale: imparare dei semplici programmi per mantenere o migliorare la mobilità.
Seconda fase puberale: programmi individuali, ovvero utilizzare diverse tecniche di allungamento adattandole alla disciplina sportiva o alle varie esigenze personali.

Procedimento:
- Tenendo conto dell'età e delle esigenze dei giovani
- in modo strutturato, mostrando e spiegando
- in modo diverso a seconda dei presupposti e dei bisogni del singolo
- alternare esercizi statici a quelli dinamici.

Sistemi per incrementare la mobilità

Passaggio dalle forme ludiche alle tecniche di stiramento specifiche

Le misure per l'incremento della mobilità con i bambini nella maggior parte dei casi si distinguono notevolmente dalle pratiche di allenamento degli adulti. Principalmente perché con i bambini fino a dieci anni il mantenimento e il promovimento della mobilità nella maggior parte dei casi si possono ottenere senza sforzo e giocando, mentre con i ragazzi e gli adulti essi vengono raggiunti solo con un costante allenamento. Non c'è dunque da meravigliarsi se i metodi di allenamento sono sostanzialmente differenti.

L'allenamento della mobilità nell'età prescolare e nella prima età scolare

Spesso si possono osservare monitori e monitrici estremamente ambiziosi, che «con amorevoli cure» pretendono di insegnare ai loro pupilli di sei anni le tecniche di allungamento passivo statico. Disciplinatamente i bambini fanno del loro meglio, ma manca loro ancora la necessaria capacità di concentrazione e un adeguato controllo del proprio corpo per poter davvero trarre vantaggio dagli esercizi. Inoltre i bambini si annoiano presto a stare in posizione statica e trovano sempre mille occasioni per distrarsi.
Se vogliamo fare un allenamento della mobilità sensato con i bambini non dobbiamo dimenticare il loro incontenibile bisogno di muoversi e adattare gli esercizi al loro mondo infantile. In parole povere: esercizi di mobilità attivi e dinamici al posto di quelli statici o passivi.

Esercizi dinamici di mobilità

Fino a poco tempo fa la ginnastica con le oscillazioni era considerata come fumo negli occhi in relazione all'incremento della mobilità. Quando si eseguono oscillazioni, però, oltre alla corretta esecuzione del movimento, l'elemento fondamentale di valutazione è soprattutto l'esatta velocità di esecuzione. Movimenti eseguiti in modo controllato fino alle massime escursioni delle articolazioni possono servire da esempio e, quindi - scegliendo gli esercizi adeguati - si può offrire un allenamento della mobilità interessante e variato.

Corretta esecuzione dei movimenti

Già in tenera età è molto importante che i bambini imparino la corretta esecuzione dei movimenti, vale a di-

re che i monitori responsabili dimostrino in modo corretto gli esercizi e possano essere in grado di correggere le posture assunte dai bambini. Premettendo la domanda «chi sa...» ad esempio arrotolarsi come una palla e simili, si può lavorare con l'immaginazione, in modo molto adatto ai bambini.

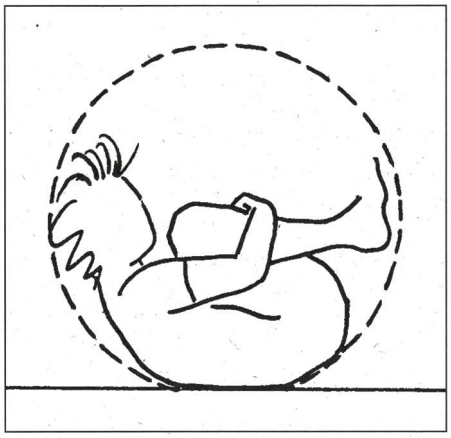


Figura A

Molto utili si sono rivelati anche gli aiuti tattili volti alla correzione (correggere toccando il corpo), ad es: «cerca di drizzare la schiena dove ti tocco», oppure: «cerca di cedere alla pressione della mia mano» ecc.
Sulla base di queste semplici correzioni tattili del movimento e direttive le monitrici o i monitori possono controllare se il bambino è in grado di eseguire determinati movimenti o se eventualmente si riscontri una carenza di mobilità che potrebbe essere eliminata solo con delle adeguate terapie. Esercizi di mobilità difficili dovrebbero essere strutturati in diverse fasi, per fare in modo che si possa tener conto della qualità del movimento.

Incrementare la coscienza del proprio corpo

Distesi sul ventre, con la palla sulla schiena, farla muovere lungo la colonna vertebrale senza lasciarla cadere a terra. La palla provoca una leggera pressione sulla pelle. In tal modo il bambino apprende a guidare con precisione movimenti locali del corpo e per il tramite di un interessante gioco sulla mobilità riesce a sentire con precisione il proprio corpo. Con esercizi del genere i bambini imparano a conoscere giocando il proprio corpo e le sue possibilità di movimento. Diverse posizioni delle articolazioni e posture («buone» e «cattive») vengono sentite in modo più cosciente. In tal modo si consente ai bambini di imparare tecniche di allungamento di una certa complessità. Prima di introdurre tecniche di «stretching» e si deve innanzitutto «elaborare» e migliorare la sensazione che il bambino ha del proprio corpo e del movimento in generale.

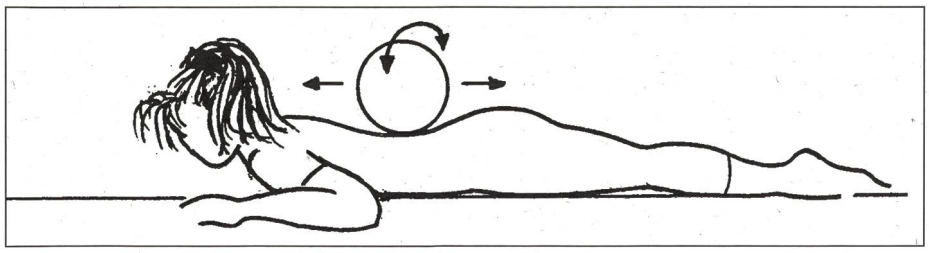
Passaggio da un allenamento dinamico della mobilità a forme di «stretching» di una certa complessità

Il passaggio da un allenamento della mobilità dinamico a forme di stretching più complesse può essere fluido e avvenire tramite forme ludiche: correre al ritmo della musica, quando la musica si interrompe si deve assumere una determinata posizione in piedi, seduti o allungati, mantenendola per un certo tempo. Con esercizi del genere si può osservare se i bambini dispongono già della calma e della capacità di concentrazione necessarie per imparare tecniche di allungamento di una certa difficoltà.

Allungamento e rafforzamento dell'apparato locomotore del bambino

Molti esercizi di mobilità ludici oltre alla mobilità incrementano anche la forza. Tramite l'incremento sistematico delle diverse regioni muscolari si ottiene un allungamento completo e un rafforzamento dell'apparato locomotore del bambino. Ad esempio nel percorso con gli attrezzi i bambini, arrampicandosi, strisciando sotto o salendo sopra ad ostacoli imparano a controllare meglio il loro corpo, eseguendo compiti di movimento che presuppongono una notevole coordinazione. Non limitarsi ad allungare o rafforzare in modo episodico, ma piuttosto lavorare il più spesso possibile con forme variate ed adatte ai bambini.

Figura B



Non utilizzare esercizi a coppie! (Esercizi con contatto fisico diretto)

A livello di bambini e ragazzi si dovrebbe rinunciare all'incremento della mobilità tramite esercizi fatti a coppie, dato che nella maggior parte dei casi il bambino ancora non dispone della sensibilità necessaria per procedere ad un allungamento dosato del compagno. Sia intenzionalmente che per scherzo, in questo tipo di esercizi potrebbero provocarsi degli allungamenti forzati che potrebbero portare a sovraccarichi o a lesioni.

Esercizi in gruppo

Esercizi in gruppo senza contatto fisico a coppie sono a giusta ragione molto amati nell'allenamento delle giovani leve e dovrebbero essere impiegati ovunque, non da ultimo perché in questo modo l'allenamento della mobilità può essere fatto in modo ludico

Rappresentazioni e figure di movimenti

Gli esercizi dovrebbero avere un proprio posto specifico nel mondo fantastico dei bambini. Lavorare con rappresentazioni e figure di movimenti si rivela molto valido (mi faccio rotondo come una palla da tennis, mi stendo in lunghezza come una gomma da masticare, mi muovo come un serpente, la mia testa è un pallone e mi porta verso il cielo ecc.), anche movimenti di parti del corpo possono essere guidati con ottima precisione tramite tali immagini di rappresentazioni.

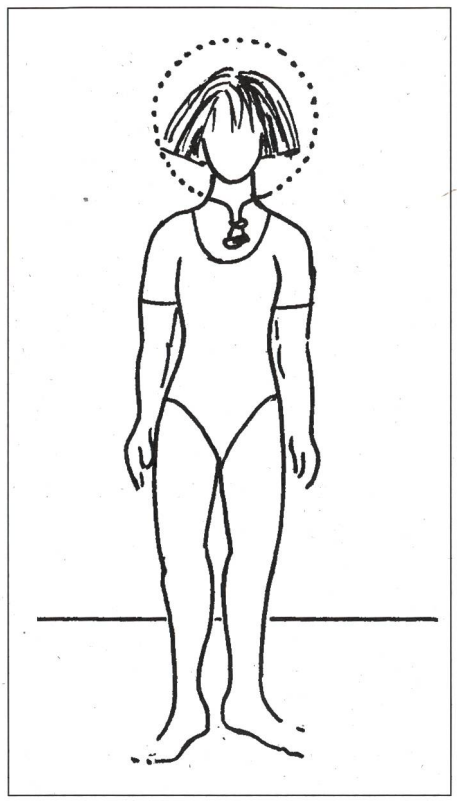


Figura C

L'allenamento della mobilità con bambini in tarda età scolare e ragazzi nella fase della pubertà

Le possibilità individuali del bambino. Lo stato dello sviluppo biologico e le esigenze della singola disciplina sportiva determinano i metodi ed i contenuti dell'allenamento della mobilità per questa fascia d'età. L'allenamento della mobilità dovrebbe sempre essere in una relazione adeguata con gli altri tipi di allenamento e non venire forzato all'estremo, dato che una mobilità esagerata (ipermobilità, sia innata sia frutto dell'allenamento) può avere effetti negativi sulla postura e su determinate caratteristiche del movimento.

Nel caso di mobilità esagerata collegata a muscolatura scarsamente sviluppata (ev. già vere e proprie debolezze del portamento) si deve essere molto prudenti. L'accento dell'allenamento in questi casi dovrebbe essere posto nel campo del rafforzamento e non in quello della mobilità, allo scopo di raggiungere una certa stabilità dell'articolazione. Se non si è sicuri nella valutazione della situazione si dovrebbe assolutamente ricorrere all'aiuto di un medico esperto o di un terapista. Durante la prima fase della pubertà (pubescenza) è assolutamente necessaria la massima sensibilità, in quanto durante questo periodo si ha una minore resistenza agli stimoli per quel che riguarda l'allungamento (evitare forme di allungamento forzate!).

Esecuzione al rallentatore di movimenti propri di discipline sportive

Eseguire il movimento al rallentatore, per alcune forme proprie di attività sportive determinate, incrementa la sensazione del proprio corpo ed aumenta le capacità di concentrazione. Le posizioni finali di diversi movimenti devono essere mantenute per qualche secondo; in tal modo lo stimolo dell'allungamento o la durata dello stesso possono essere aumentati ottenendo un rafforzamento mirato degli antagonisti (forze muscolari opposte). Questi esercizi portano a forme di allungamento e rafforzamento specifiche per le varie discipline sportive nell'allenamento con i giovani. La scelta fra le forme statiche o dinamiche dipende dallo scopo dell'allenamento e dalle caratteristiche del singolo giovane atleta.

Agire in modo autonomo

I giovani (ed i loro allenatrici ed allenatori) dovrebbero riflettere maggiormente su quali gruppi muscolari vengono sollecitati nel loro sport, nell'esecuzione di determinati movimenti e in che modo ciò avvenga. È una carenza di mobilità o di forza che impedisce al gruppo muscolare di lavorare in modo ottimale? La muscolatura interessata deve essere allungata o rafforzata? In questo modo i giovani vengono portati ad agire autonomamente sulla base di una attenta riflessione, riconoscono le proprie lacune e si confrontano in modo cosciente con il proprio corpo, le sue possibilità e i suoi limiti. I giovani vengono coinvolti maggiormente nel processo di allenamento ed imparano ad assumere le proprie responsabilità, non da ultimo anche nei confronti del proprio stesso corpo.

Considerazioni conclusive

Le possibilità di incremento della mobilità relative all'età dipendono in gran parte dall'individuo. I diversi metodi e i contenuti devono essere adattati al singolo bambino e ragazzo e alle esigenze della singola disciplina sportiva. L'eventuale introduzione passo dopo passo delle tecniche di allungamento tipiche dello sport degli adulti può giungere prima o dopo, a seconda del bambino. ■

Trad. Cic

Foto: archivio SFSM

Libri sull'argomento possono essere richiesti agli autori.

Indirizzi:
Mariella Markmann, SFSM, 2532 Macolin
Lukas Zahner, Oberdorf, 4323 Wallbach