

Aspetti pedagogici e metodologici dell'avviamento allo sport

di Giovanni Schiavo

Solo dal 1970 si fanno ricerche nel campo dell'allenamento dei bambini 5-6, 10-11 anni in contrapposizione all'allenamento dei giovani. La necessità è derivata dal constatare che prima di allora, in questo campo, era interessato solo il fattore "gioco" senza sottofondo scientifico, per l'allenamento dei bambini, e che l'attività scolastica era insufficiente alla preparazione allo sport. Nella scuola ci si deve occupare di tutti: ne deriva perciò un lavoro di livello medio e la necessità di passare il compito dell'allenamento giovanile alle società sportive, che operano ad un livello differente da quello scolastico, per raggiungere determinati risultati.

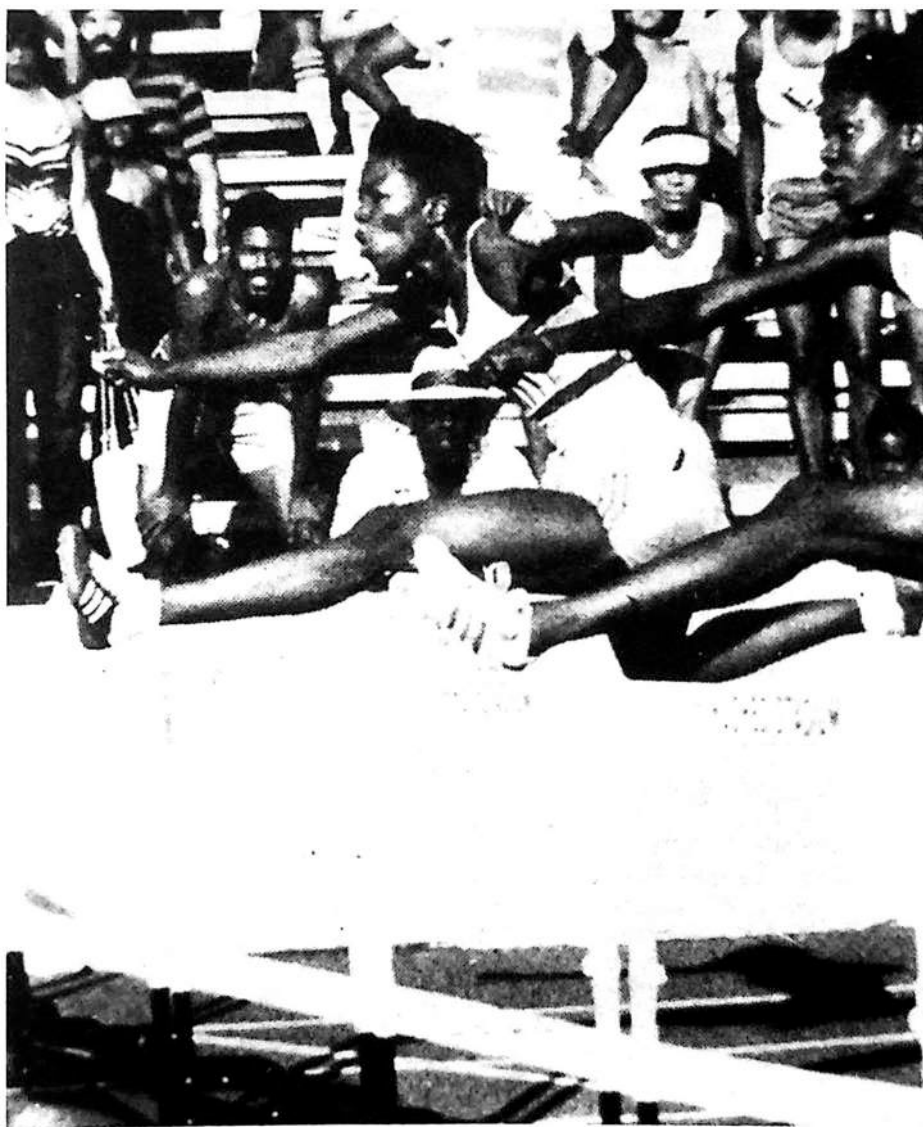
Sia l'una che l'altra però commettono degli errori. La prima, perché in essa vengono proposte determinate attività non adeguate specificatamente a ciascun bambino. Infatti non si effettuano alcune discipline, tipo ginnastica artistica, nuoto, pattinaggio, che sono particolarmente adatte e favorevole all'apprendimento in questa età. La seconda, perché mira a conseguire buoni risultati e non sempre rispetta il lato pedagogico e metodologico dell'insegnamento. Infatti esistono determinate qualità motorie allenabili soprattutto o esclusivamente in queste età e altre qualità, quali ad esempio la forza, non allenabile almeno fino ai 14 anni. Si può quindi tranquillamente dire che l'allenamento di ragazzi di 11-12 anni si avvicina a quello dei bambini e l'allenamento degli adolescenti di 13-14 anni si avvicina a quello degli adulti.

Le qualità che ci interessano in questo periodo sono: FLESSIBILITA', RESISTENZA, AGILITA'.

Molti ragazzi, quasi il 40 per cento, abbandonano l'attività, quindi c'è veramente qualcosa di sbagliato. Il punto fondamentale che l'insegnante deve

prendere in considerazione deriva dalle necessità dei bambini nell'ambito motorio. Il bambino chiede di trovare nell'at-

tività fisica gioia e divertimento. La gioia è legata al successo e ciascun bambino deve provare almeno una esperienza di



	CONTENUTI	SPECIALIZZAZIONE	METODI	RISCHI
Preparazione generale e basilare	Repertorio motorio con larga base. Particolare nella coordinazione	Senza	Giochi variati esercizi preparatori	1-unilateralità 2-allenamento sbagliato 3-stimoli ai limiti della caricabilità
Allenamento giovanile	Forme motorie specifiche	Per interi gruppi di sport	Allenamento, esercizi specifici	1-orientamento per il successo 2-massimalizzazione motivazionale
Allenamento ad alto ed altissimo livello	Ottimalizzazione delle forme motorie	Nella disciplina sportiva	Allenamento ottimalizzante e specializzante	Mancanza della stabilizzazione

successo. L'esperienza di successo pertanto gli darà modo di affermarsi nel gruppo, e questo sarà il primo elemento per una gioia nell'allenamento. Il successo, ogni bambino, dovrà trovarlo in ogni unità di allenamento. Il bambino quindi raggiunta una determinata prestazione, cercherà di sforzarsi per migliorare, e questa disposizione allo sforzo sarà una esperienza di gioia. E così, lo stesso, sarà lentamente avvicinato ad una motivazione per un buon rendimento e vorrà confrontarsi con gli altri. Il gioco è il metodo essenziale di apprendimento per i bambini ed inoltre il lavoro non dovrà essere più orientato verso una sola disciplina sportiva, ma verso tutte le discipline facendo quindi provare una grande varietà di movimenti. E' qui che l'insegnante avrà la possibilità di individuare "il talento" ossia il bambino che avrà più capacità motorie.

I bambini quindi non sono solo interessati alla prestazione ma anche alla variazione dell'esercizio. E' molto importante far imparare delle variazioni motorie, perché aumenteranno la possibilità di riconoscere il movimento giusto.

L'allenatore non deve essere orientato al successo ma alla prestazione; non deve intervenire in forma aggressiva nell'allenamento del giovane atleta; deve piuttosto incrementare le seguenti capacità condizionali: COORDINAZIONE,

FLESSIBILITA', RESISTENZA, VELOCITA', FORZA.

COORDINAZIONE:

dai 6 agli 11 anni è particolarmente favorito l'incremento di questa qualità, dopo i 16-17 anni ci sarà invece la stabilizzazione.

FLESSIBILITA':

deve essere sviluppata il più presto possibile, oltre i 10 anni un miglioramento è impensabile.

RESISTENZA:

questa qualità è allenabile dai 4 ai 5 anni in poi.

VELOCITA':

si ha il massimo sviluppo per le femmine verso i 16 e 18 anni, per i maschi verso i 18-20 anni. Naturalmente possibilità di incremento anche nei bambini.

FORZA:

va intesa come "forza veloce", poiché l'allenamento della forza generale per i bambini è assolutamente da evitare.

Infatti, non potendo aumentare il carico nei bambini, la forza, ad un certo punto, va a stabilizzarsi e di conseguenza la prestazione si arresta. La motivazione non esiste più e la discrepanza tra la pre-

stazione reale e ciò che il bambino si aspetta è sempre più grande, finché egli arriva alla soglia della frustrazione. E' necessario evitare questo effetto. Basta poco contenuto specifico per arrivare ad un livello sufficiente.

La motivazione-prestazione, come abbiamo già detto verso i 9-10 anni è già stabile ed il successo per il bimbo è di enorme importanza e ne deriva che: prestazione gioia prestazione migliore

LA COMPETIZIONE *

Si pensa in genere che le gare non siano adatte ai bambini ma ciò è errato perché è proprio la gara che li stimola al lavoro. Per capire quali gare siano utili a compiersi, si deve senz'altro partire dalle necessità che essi hanno:

- 1) necessità di comunicare con i coetanei;
- 2) necessità di competere, intesa come raffronto purché le probabilità di successo siano pari al 50 per cento.

Per concludere, l'esperienza di successo in allenamento, la possibilità di affermarsi nelle gare, danno lo stimolo al bambino di continuare. Tutto ciò sottintende un impegno continuo e il giusto allenamento e la giusta gara daranno la giusta misura di un buon avviamento sportivo.

PROCESSO DI ALLENAMENTO, DI APPRENDIMENTO MOTORIO DEI BAMBINI

anni	giorni	unit. di all.	minuti	min. x sett.	cont. gen.	contenuti specifici all. spec.	gioco
3-6	1	1	60'	60'	60'	NO	NO
6-7	2	2	90'	180'	40'	20'	30'
7-9	2	2	90'	180'	40'	20'	30'
9-11	3	3	90'	270'	20'	30'	40'
sopra 12	3	6	30'	360'	15'	20'	60'
			90'		10'	15'	