



**Scuola Interuniversitaria  
di Specializzazione  
all'Insegnamento Secondario**



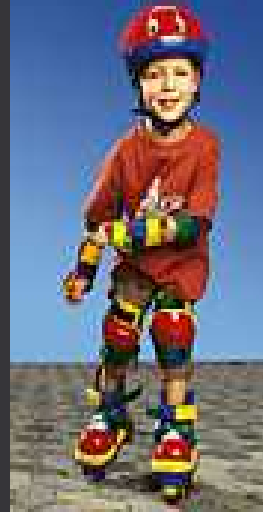
## **MEDICINA DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA NELL'ETÀ EVOLUTIVA**

**Prof. Danilo Gambarara**

**I bambini  
devono  
cominciare  
presto a  
fare sport?**



**È necessario  
specializzarli  
sin  
dall'inizio?**



**Si possono  
somministrare  
ai bambini  
carichi di  
lavoro elevati ?**



L'attività  
fisica fa  
sempre  
bene?



L'attività  
sportiva  
fa  
sempre  
bene?



L'attività  
sportiva  
agonistica  
fa sempre  
bene?



Federazione Italiana  
Nuoto:

tesserati agonisti 1997

8-13 anni 85%

> 13 anni 15%



Finalisti campionati assoluti F.I.N. 1997

Già vincitori campionati giovanili 3%

Già sul podio campionati giovanili 8%

Quindi il **92%** di quelli che vincono nelle categorie giovanili non consegue risultati nei campionati assoluti (o abbandona) e di conseguenza, quasi sempre chi nel nuoto raggiunge risultati nella fase di maturità atletica non era un “vincente” da piccolo.



## PERCHÈ ?

Sono così possibili due ipotesi:

- 1. Abbandono precoce**
- 2. “Blocco” prestativo**



# CAUSE DI ABBANDONO PRECOCE

1. MODIFICAZIONI MORFOLOGICHE SFAVOREVOLI
2. "CATTIVO" ALLENAMENTO
3. ASPETTI PSICOLOGICI
4. CAUSE ESTERNE



## 1. MODIFICAZIONI MORFOLOGICHE SFAVOREVOLI

- precocità maturativa  
*(utile oggi, dannosa domani ...)*
- trasformazioni adolescenziali
- parametri antropometrici sfavorevoli



*in realtà, anche i precoci dovrebbero emergere se non fosse trascurata la formazione coordinativa, che non è recuperabile.*

Cause di abbandono precoce

## 2. “CATTIVO “ ALLENAMENTO



### A. SPECIALIZZAZIONE PRECOCE

- problemi di tecnica per eccessiva stabilizzazione (lavoro eccessivo e/o stereotipato)
- problemi psicologici del “successo precoce”
- stress da allenamento e/o gara

### B. ECCESSO DI CARICO DI LAVORO

- richieste inadeguate a capacità e disponibilità

Cause di abbandono precoce

## 2. “CATTIVO “ ALLENAMENTO



### C. COMPETIZIONI INADEGUATE

- eccesso di selettività
- criteri e modelli di scelta troppo simili a quelli degli adulti

### D. ECCESSO DELL' IMPORTANZA ATTRIBUITA ALLA QUANTITÀ RISPETTO ALLA QUALITÀ

- “troppo = male”

Cause di abbandono precoce

### 3. ASPETTI PSICOLOGICI



- mancanza di successo
- mancanza di gioco e divertimento
- “*lavoro e sacrificio*” invece di “*sfida e piacere*”
- pressioni ed aspettative eccessive (famiglie e tecnici)
- frustrazioni (cambi di categorie agonistiche ....)

Cause di abbandono precoce

### 4. CAUSE ESTERNE



- occasionali: cambio residenza ....
- problemi scolastici :  
    “ **... allora non fai sport !!**”
- problemi di salute
- problemi logistici
- tentazioni ambientali ed affettive

Cause di abbandono precoce

## Rimedi all'abbandono precoce



1. **CULTURA DELLO SPORT DEI BAMBINI**  
non sono degli adulti-atleti piccoli !
2. **MULTILATERALITÀ DELL'ALLENAMENTO**
3. **RITARDO NELLA SPECIALIZZAZIONE**
4. **IMPOSTAZIONE DELL'ALLENAMENTO SU BASE PLURIENNALE**

## IN PRATICA:



1. **FORMAZIONE DI BASE MULTILATERALE**  
gamma più ampia possibile di esperienze motorie
2. **PROGRESSIVITÀ DEI CARICHI**
3. **RECUPERI AMPI**
4. **CAUTELA NEI CARICHI DI FORZA RAPIDA**
5. **AMPIA GAMMA DI ESERCIZI DI COORDINAZIONE A DIFFICOLTÀ CRESCENTE**
6. **IMPOSTAZIONE LUDICA CON FREQUENTI RINFORZI POSITIVI**

Rimedi all'abbandono precoce

## LE FASI SENSIBILI

Non è possibile un allenamento delle capacità coordinative e condizionali che abbia la stessa efficacia in qualsiasi età: nessuna capacità può essere infatti allenata nella stessa misura in qualsiasi età (*Israel 1976*)



Quindi i periodi dello sviluppo nei quali c'è un'allenabilità molto favorevole per una determinata capacità motoria o classe di compiti sportivi (ad esempio sviluppo della mobilità articolare, perfezionamento della tecnica sportiva) vanno considerati fasi sensibili per quella classe di compiti.



le fasi sensibili

**Allo stesso tempo è presente una stessa sensibilità anche verso metodi di allenamento inadeguati o sbagliati.**



le fasi sensibili

**Ad esempio, se non si utilizzano gli anni dell'infanzia più favorevoli per la formazione della coordinazione e della tecnica sportiva, o si permette che in essi si formino comportamenti atletici errati, le conseguenze negative saranno sicuramente più vistose e quindi più durature che in altri periodi.**



le fasi sensibili

## CAPACITÀ NEUTRE

### RESISTENZA AEROBICA

È possibile svilupparla già dall'età prescolare per essere continuate nelle successive tappe evolutive, sino a giungere al periodo di "spinta" puberale che in base alle attuali conoscenze sembra essere quello più favorevole.



## CAPACITÀ PRECOCI

- CAPACITÀ COORDINATIVE
- RAPIDITÀ DI REAZIONE E DI FREQUENZA MOTORIA
- MOBILITÀ ARTICOLARE PASSIVA
- CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO MOTORIO  
(con compiti di apprendimento che non richiedano presupposti elevati di forza massima o di forza relativa)



## CAPACITÀ INTERMEDIE

Verso la fine del periodo scolare elementare e per tutta la prima fase puberale vanno allenare con attenzione crescente

- **MOBILITÀ ARTICOLARE ATTIVA**
- **FORZA RAPIDA**
- **RESISTENZA ALLA FORZA**
- **RAPIDITÀ DI MOVIMENTO (ACICLICO), DI LOCOMOZIONE E ACCELERAZIONE**



## CAPACITÀ TARDIVE

- **FORZA MASSIMA**
- **CAPACITÀ DI RESISTENZA ANAEROBICA**

Sono qualità da esercitare in periodi meno precoci anche la **FORZA RAPIDA** e la **RESISTENZA alla FORZA** se esercitate **contro opposizioni elevate**

