

Francesco Giroldi Arturo Mazzurana Elisa Mazzurana

GIOVANI ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

Considerazioni, orientamenti e indicazioni per l'avviamento dei giovani allo sport



CONI
COMITATO
PROVINCIALE
TRENTO

*"IL BAMBINO CHE NON GIOCA
NON È UN BAMBINO,
MA L'ADULTO CHE NON GIOCA
HA PERSO PER SEMPRE
IL BAMBINO CHE HA DENTRO DI SÉ."*

PABLO NERUDA

Dedicato alla mia famiglia e a tutti coloro che operano nel campo con entusiasmo e dedizione con tanti oneri e spesso con pochi onori.

Un grazie a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo lavoro.

Una particolare riconoscenza a Edo e a Francesco.

Un grazie speciale a Alda, per la realizzazione della foto di copertina e per il grande sostegno morale e ad Elisa che ha saputo attendere il momento per esser inchiostro del nostro libro!

AM

INDICE

PRIMA PARTE

- P. 07_ **PREMESSA**
- P. 09_ **L'INTERVENTO EDUCATIVO IN CAMPO MOTORIO**
- P. 10_ **APPRENDIMENTO E ADATTAMENTO**
- P. 11_ **L'APPRENDIMENTO MOTORIO E LE SUE FASI**
- P. 15_ **LO SVILUPPO PSICOMOTORIO NEI BAMBINI DAI 6 AI 10 ANNI**
- P. 16_ **LO SVILUPPO FISILOGICO E PSICOMOTORIO NEI RAGAZZI DAGLI 11 AI 14 ANNI**
- P. 24_ **LE CAPACITA' INDIVIDUALI**
- P. 25_ **DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALLE ABILITA' SPORTIVE**
- P. 28_ **LE CAPACITA' COORDINATIVE**
- P. 31_ **LE CAPACITA' CONDIZIONALI**
- P. 39_ **CARATTERISTICHE GENERALI NELLA FASCIA D'ETA' 6 - 7 ANNI**
- P. 40_ **CARATTERISTICHE GENERALI NELLA FASCIA D'ETA' 8 - 10 ANNI**
- P. 41_ **CARATTERISTICHE GENERALI NELLA FASCIA D'ETA' 11 - 14 ANNI**
- P. 42_ **L'ALLENAMENTO DEL GIOVANE**
- P. 44_ **L'AMBIENTE DI LAVORO - SETTING OPERATIVO**
- P. 46_ **ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE NELL'ALLENAMENTO SPORTIVO GIOVANILE**
- P. 48_ **L'UNITA' DI ALLENAMENTO**
- P. 49_ **IL CARICO DI ALLENAMENTO ADATTAMENTO E SUPERCOMPENSAZIONE**
- P. 51_ **DAL GIOCO ALLO SPORT**
- P. 52_ **LE MOTIVAZIONI E LE ESIGENZE MOTORIE DEL BAMBINO**

- P. 53_ **I BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI DEI RAGAZZI (BES)**
- P. 56_ **LE CAUSE D'ABBANDONO (IL BURN OUT)**
- P. 58_ **LA FUNZIONE DI RINFORZO DEI GENITORI**
- P. 59_ **LA CARTA DEI DIRITTI DEL BAMBINO E DEL RAGAZZO NELLO SPORT**

INDICE

SECONDA PARTE

- P. 61_ **PROPOSTE OPERATIVE**
- P. 62_ **GIOCHI DI RISCALDAMENTO**
di Cristina Sartori e Lucia Zamperlin
- P. 64_ **GIOCHI CON LA PALLA**
di Cristina Sartori e Lucia Zamperlin
- P. 68_ **ESERCIZI E GIOCHI A GRUPPI**
di Manuela Battiston, Cristina Sartori e Lucia Zamperlin
- P. 70_ **PICCOLI GIOCHI E PICCOLI GIOCHI SPORTIVI**
di Margit Hrasdil
- P. 77_ **ESERCITAZIONI DI RISCALDAMENTO**
di Giovanni Rampinini
- P. 80_ **PRINCIPI GENERALI ED ESERCITAZIONI PER LA FORZA**
di Giovanni Rampinini
- P. 83_ **PROPOSTE PER LO SVILUPPO DELL'EQUILIBRIO**
di Giovanni Rampinini
- P. 98_ **LA COORDINAZIONE SEGMENTARIA**
di Giovanni Rampinini
- P. 101_ **BALL HANDLING ESERCITAZIONI CON LA PALLA**
di Roberto Gozzi
- P. 112_ **CONCLUSIONI**
- P. 113_ **GLOSSARIO**
- P. 120_ **BIBLIOGRAFIA**
- P. 158_ **NOTE SUGLI AUTORI**

ALLEGATI

- P. 123_ **A: SCHEDE OPERATIVE - GLI STRUMENTI**
- P. 131_ **B: I GIOCHI TRADIZIONALI**
- P. 152_ **CARTA DEI DOVERI DEI GENITORI NELLO SPORT**
- P. 153_ **SPORT SÌ! SPORT PERCHÉ?**
- P. 154_ **DIARIO E ANNOTAZIONI DI BORDO**

Note sugli autori



Maestro dello Sport Francesco Giroldi

Segretario generale del Comitato del Coni di Bolzano
già Direttore della Scuola Regionale dello Sport del CONI T.A.A.
Ex atleta, Allenatore FIDAL
Presidente del Panathlon di Bolzano
Giornalista.



Prof. Arturo Mazzurana

Insegnante Scienze Motorie e Sportive
Diplomato in Socio Pedagogia nello Sport
Docente nei corsi di abilitazione per insegnanti, nelle attività motorie e sportive di gruppo
Docente della Scuola dello Sport
già Coordinatore dei Centri Avviamento allo Sport Coni Trento
Ex atleta, Allenatore Fipav
con specializzazione nel settore giovanile.



Prof.ssa Elisa Mazzurana

Insegnante Scienze Motorie e Sportive
Laureata in Scienze e Tecniche dello Sport
Formazione in didattica BES e CLIL
Docente nei laboratori universitari di attività motorie e sportive per insegnanti di sostegno
Master Universitario internazionale in Psicomotricità
Atleta, Allenatrice Fipav
con specializzazione nel settore giovanile.

Premessa

L'intento di questa pubblicazione potrebbe essere quello di fornire agli addetti ai lavori e non (genitori, dirigenti, operatori sportivi, animatori, istruttori, allenatori, ecc.), un utile ed agile sussidio didattico e tecnico che possa essere d'aiuto nella non facile impresa di guidare nell'apprendimento motorio e sportivo i ragazzi.

L'opera si avvale delle esperienze di professionisti del settore ed è la sintesi di tanti lavori sperimentati sui campi, analizzati e proposti in pluriennali corsi di formazione.

Per quanto riguarda la parte pratica si è attinto a piene mani dalla pubblicazione Quaderno n°2 per i CAS (Centri Avviamento allo Sport) "Ragazzi e Sport", *Orientamenti per l'avviamento dei giovani allo sport*, pubblicato nel 1984 dalla Delegazione Regionale del CONI T.A.A.. La pubblicazione riportava le esperienze ed i lavori dello Staff Regionale CAS coordinato dal m.d.s. Francesco Giroldi, con contributi di tecnici specialisti del settore ed era nata grazie alla sensibile attenzione del Delegato regionale CONI Edo Benedetti che l'aveva portata alla stampa.

La parte grafica originale è stata restaurata e mantenuta volutamente tale in quanto nata proprio da esperienze vissute e da appunti di campo e/o palestra.

Con le opportune integrazioni ed i necessari aggiornamenti nasce quindi quest'opera che spera, pertanto, di offrire un contributo per le applicazioni pratiche degli operatori nel campo educativo-motorio e di fornire uno stimolo dinamico per motivare la ricerca continua di un miglioramento delle competenze operative individuali.

Nota:

nel testo che segue verrà spesso usato il termine generico maschile "figlio, bambino, ragazzo, adolescente, giovane, allenatore, ecc." intendendo per tale, dove non distinto e specificato, entrambi i generi, maschile e femminile, con le loro specificità.

L'intervento educativo in campo motorio

Un intervento educativo corretto deve porre al centro del processo "il ragazzo" e la sua personalità, considerando tutti gli elementi dello sviluppo individuale, psicologico, emotivo, fisico e sociale.

CHE COSA FARE E COME FARLO

L'intervento educativo rivolto ai ragazzi in ambito motorio e sportivo presenta delle caratteristiche particolari. Le attività motorie e sportive devono essere proposte e svolte in forma:

LUDICA

Giocosa e divertente.

POLIVALENTE

Propone l'apprendimento di una grande quantità di movimenti per acquisire una base motoria il più ampia possibile.

PARTECIPATA

Il ragazzo deve essere motivato, deve avere il "piacere di fare", essere coinvolto nel fare, deve essere attratto da ciò che fa, provare gioia e divertimento, deve socializzare, collaborare e misurarsi con gli altri.

CREATIVA

Il ragazzo deve apprendere con il movimento, aver la possibilità di variarlo e ricrearlo trovando soluzioni nuove e personali, arricchendo così la propria fantasia motoria.

MULTILATERALE

Il ragazzo deve provare a fare più esperienze motorie possibili, rispettando sempre i suoi tempi di crescita. Dopo aver provato i "gesti" delle varie attività sportive, egli troverà la disciplina sportiva a lui più adatta, che potrà scegliere e praticare. Questo principio è chiamato principio della "Polisportività".

CONTROINDICAZIONI

Particolare attenzione deve essere posta nella tipologia e nella metodica delle proposte rivolte ai ragazzi. Evitando azioni che risultano controproducenti sia per la corretta maturazione psico-fisica del ragazzo sia per la giusta formazione della sua personalità.

In particolare sono controproducenti:

- La ricerca del "risultato ad ogni costo", le attese pregresse e lo stress eccessivo, le pretese e i ricatti morali.
- La stereotipizzazione dei gesti, l'utilizzo di metodi prettamente analitici.
- L'isolamento nell'attività, la rivalità e l'antagonismo negativo.
- La monotonia esecutiva.
- L'utilizzo dei rinforzi negativi (le punizioni).
- La selezione delle discipline, la specializzazione precoce.

L'insistenza degli operatori in questo tipo di proposte può portare alla demotivazione nei ragazzi e inevitabilmente al graduale abbandono dell'attività sportiva, fatto purtroppo molto frequente.



06-Diritto di allenarsi adeguatamente e confrontarsi con giovani con le stesse opportunità di successo:

L'allenamento e il confronto agonistico in età giovanile devono essere proposti rispettando i parametri che tengono conto del livello individuale, secondo i ritmi, le abilità, le possibilità di successo e l'età biologica dei contendenti. Competizioni fra "non pari livello" possono fornire sensazioni come il sentirsi "imbattibile" o al contrario "impotente", non fornendo al giovane reali informazioni riferite alla sua progressione educativa e al grado di raggiungimento degli obiettivi formativi e sportivi. Il successo e l'insuccesso devono essere usati come mezzi educativi per conoscere le proprie potenzialità, saperle dosare e controllare migliorandole. Devono essere valorizzati aspetti come il rispetto dell'avversario, l'accettazione della sconfitta e la grande valenza della possibilità di miglioramento e di rivincita che lo sport può dare.

07-Diritto di gareggiare con pari livello e in competizioni idonee:

In molti sport, le competizioni riferite a bambini e ragazzi (Minivolley – Minibasket, Under 12, Piccoli amici, ecc.), sono codificate nel rispetto di caratteristiche fisiche, psicologiche, emotive e sociali relative alla fascia di età che viene coinvolta. Le stesse valorizzano il coinvolgimento di tutti, la socializzazione, il divertimento, la gratificazione individuale e collettiva. L'emulazione negativa, l'exasperazione agonistica e il bruciare le tappe fanno parte, purtroppo, del mondo dell'adulto e sono controproducenti.

08-Diritto di praticare il proprio sport nella massima sicurezza:

I luoghi, le strutture e le infrastrutture dove viene praticato lo sport devono essere consone all'attività svolta e adeguate all'età degli utilizzatori, garantendone la sicurezza e la possibilità di un pronto intervento in caso di necessità. Gli addetti ai lavori devono avere una competenza base per essere in grado di intervenire adeguatamente in caso di bisogno. Lo sport deve essere praticato con la massima prevenzione possibile e in ambienti igienicamente sicuri. Ogni ragazzo/a dovrà essere sottoposto preventivamente a visita medica e ad eventuali accertamenti che certifichino, senza con-

troindicazioni, l'idoneità del soggetto alla pratica sportiva non agonistica o agonistica, come prescritto dalle singole federazioni.

09-Diritto di usufruire di adeguati tempi di riposo:

Ogni programma di allenamento proposto deve essere ben equilibrato e prevedere tempi di recupero, sia fisici che mentali, adeguati e diversificati per i giovani e per gli adulti. Le competenze degli istruttori e degli allenatori devono essere quindi tali da poter gestire in maniera efficace queste problematiche tipiche dell'allenamento. Sono da tenere in considerazione anche le tempistiche dettate da fattori esterni come lo studio, la scuola, il recupero dopo una malattia o un infortunio che incidono in maniera determinante nell'attività sportiva e nella sua preparazione.

Gli eccessivi carichi di lavoro inadatti all'età del giovane è sempre e in ogni caso controproducente e dannoso.

10-Diritto di diventare o di non essere un campione:

Ogni bambino e ragazzo sogna di essere un campione o di diventarlo.

Non dobbiamo dissipare il suo sogno, ma non dobbiamo neanche trattare il giovane atleta come se già fosse un campione. Sarebbe sbagliato in entrambi i casi. Se ha il talento e avrà le capacità e la tenacia per perseguire il suo sogno potrà diventarlo e noi ne saremo felici. Altrimenti praticherà con gioia un'attività sportiva per molto tempo cercando sempre di migliorare e noi saremo altrettanto contenti.

I bambini e i giovani (in realtà ognuno di noi) si sentono sempre dei campioni nel momento in cui raggiungono, lungo il percorso dell'apprendimento, traguardi e obiettivi che prima erano solo nel loro immaginario. Nelle innumerevoli tappe di questa avventura ognuno dovrebbe avere la possibilità di sentirsi protagonista e un po' campione.

Adattamento di:
Carta dei Diritti dei ragazzi allo sport - Unesco-Ginevra 1992
P.n°5 Dichiarazione del Panathlon sull'etica nello sport giovanile - Gand 24 settembre 2004

SECONDA PARTE

PROPOSTE OPERATIVE

In questa sezione si riportano delle proposte operative che intendono fornire degli spunti per chi opera in ambito motorio.

Le esercitazioni vogliono essere uno stimolo per attivare la fantasia e le capacità di adattamento alla situazione di ogni operatore sportivo. Tali capacità rimangono infatti la prerogativa indispensabile per svolgere un buon lavoro in campo educativo.

I giochi e gli esercizi sono stati presi da esperienze di campo, da giochi tradizionali e non. L'invito è quello di adattarli, plasmarli, cambiarli, migliorarli, perfezionarli e applicarli con elasticità mentale ed entusiasmo.

- GIOCHI DI RISCALDAMENTO
- GIOCHI CON LA PALLA
- ESERCIZI E GIOCHI A GRUPPI
- PICCOLI GIOCHI E PICCOLI GIOCHI SPORTIVI
- ESERCIZI DI RISCALDAMENTO
- ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA
- PROPOSTE PER LO SVILUPPO DELL' EQUILIBRIO
- LA COORDINAZIONE SEGMENTARIA
- BALL HANDLING - esercitazioni con la palla



Conclusioni

Chi si adopera nel campo dell'educazione motoria si trova spesso di fronte a molte difficoltà e con fatica e pazienza, cercando di usare al meglio le proprie possibilità, prova a costruire, poco alla volta, quel percorso formativo che lo vede costretto a migliorare costantemente le conoscenze personali, cercando di adeguare le capacità nel rapportarsi con i ragazzi, alla ricerca continua di tecniche nuove ed efficaci per motivarli e per coinvolgerli in quello che stanno facendo.

Tutto questo su un palcoscenico che di solito è poco "illuminato" e spesso ricco di oneri e povero di onori. In ambito musicale le note sono sette e

i tasti del pianoforte sono uguali per tutti quelli che lo suonano, ma ogni esecutore da vita ad una melodia diversa e unica; c'è il principiante, il buon suonatore, il grande artista e logicamente i loro risultati sono diversi come diverse sono le sensazioni che sanno trasmettere a chi li ascolta.

Come in ambito musicale anche tra gli operatori sportivi c'è il principiante, il modesto, il bravo e il "grande artista" dotato dalla natura, ma l'obiettivo che dovrebbe accomunarli è uno solo, quello di aiutare un bambino/a a diventare ragazzo/a e il ragazzo/a a diventare uomo e donna con un'azione catalizzante positiva, magari umile, nascosta e faticosa, percorrendo però una strada stimolante e piacevole perché ricca di continue prove da superare e di traguardi da raggiungere.

Il mio auspicio è che, qualsiasi sia il tipo di musica che potrà uscire da ognuno di noi, non dovrà mai essere stonata, e non lo sarà se le nostre intenzioni saranno indirizzate, seppur con qualche dubbio e qualche incertezza, verso la ricerca della realizzazione il più completa possibile del lato umano, oltre che di quello fisico, di chi si è affidato alla nostra competenza.

Questo sarà più facile e sicuramente più piacevole se sapremo usare i tasti giusti e cioè quelli del gioco, del divertimento e dell'entusiasmo coinvolgente, espliciti nella correttezza, nella coerenza e nella lealtà sportiva. Sicuramente la musica che ne uscirà sarà utile, coinvolgente, piacevole, bella, magari un capolavoro unico nel suo genere, sia per chi l'ha composta, sia per chi l'ha vissuta e ha imparato ad amarla e a farla apprezzare.

La stessa cosa potrà accadere per chi nella sua vita ha amato, ama e fa amare il gioco, il movimento e la pratica dello sport

Arturo Mazzurana

GLOSSARIO



Il Panathlon International ha redatto nel 2014 due decaloghi contenenti i diritti fondamentali dei bambini e dei ragazzi che praticano sport, e che codificano quello che deve essere il comportamento dei genitori.

Il decalogo dei diritti dei bambini e dei ragazzi è stato indicato a pag.59 e 60 della pubblicazione, riportiamo ora quello riguardante i doveri dei genitori.

LA CARTA DEI DOVERI DEI GENITORI NELLO SPORT

(decalogo per il rapporto con i figli)

I dieci punti sono:

- 1) La scelta della disciplina sportiva preferita spetta ai miei figli in totale autonomia e senza condizionamenti da parte mia;
- 2) Mio dovere è verificare che l'attività sportiva sia funzionale alla loro educazione e alla loro crescita psico-fisica, armonizzando il tempo dello sport con gli impegni scolastici e con una serena vita familiare;
- 3) Eviterò ai miei figli, fino all'età di 14 anni, pesanti attività agonistiche, salvo discipline formative, privilegiando lo sport ludico e ricreativo;
- 4) Li seguirò con discrezione, con il loro consenso, se servirà ad aiutarli ad avere con lo sport un rapporto equilibrato;
- 5) Non chiederò agli allenatori dei miei figli nulla che non sia utile alla loro crescita e commisurato ai loro meriti e potenzialità;
- 6) Dirò ai miei figli che per essere bravi sportivi e sentirsi felici nella vita non è necessario diventare dei campioni;
- 7) Ricorderò loro che anche le sconfitte aiutano a crescere perché servono per diventare più saggi;
- 8) Indicherò loro i valori del Panathlon* come fondamento etico per affrontare una corretta esperienza sportiva;
- 9) Al loro ritorno a casa non chiederò se abbiano vinto o perso, ma se si sentano migliori. Non chiederò quanti gol abbiano segnato o subito o quanti record abbiano battuto, ma se si siano divertiti;
- 10) Vorrò specchiarmi nei loro occhi ogni giorno e ritrovare il mio sorriso giovane.

Panathlon International maggio 2014

*Valori e finalità del Panathlon: www.panathlon.net



PANATHLON INTERNATIONAL

Ludis lungit



SPORT SI! SPORT PERCHE'?

Ecco almeno otto motivi per cui vale la pena praticare uno sport...

di A.Dell'Eva, A.Mazzurana, F.Giroldi

1. Lo Sport è gioco, è gioia è divertimento.

Lo sport costituisce un'esperienza speciale quando si pratica con spirito giocoso. Si gioca con qualcuno per qualcosa, non contro qualcuno.

2. E' confronto leale con se stesso e con gli altri.

Dal confronto leale con gli avversari si impara ad affrontare situazioni imprevedibili e difficoltà sempre crescenti. La competizione offre un'occasione per tirare fuori il meglio da ognuno di noi, in un confronto corretto con gli avversari.

3. E' amicizia e collaborazione.

Lo sport offre la possibilità di far parte di un team, insegna a rispettare le regole del fare squadra, a dare maggiore importanza agli obiettivi del gruppo rispetto agli interessi personali

4. Aumenta le risorse fisiche, migliora l'aspetto estetico e dà maggior sicurezza.

L'attività sportiva, svolta in modo appropriato e in ambiente salutare, aumenta la sicurezza in se stessi, migliora l'aspetto fisico e favorisce l'accettazione della propria immagine. Lo sport praticato in modo graduale e adatto alle proprie possibilità, incrementa le capacità fisiche e contribuisce a formare il carattere.

5. Rinforza e fa bene alla salute.

La pratica corretta dello sport rinforza il fisico e aumenta le sue difese naturali. Il corpo è fatto per muoversi. La pratica regolare di un'attività sportiva mantiene l'organismo in forma, allontanando il rischio di malattie, in particolare quelle legate alla sedentarietà.

6. Permette di realizzare tante aspirazioni personali.

Lo sport permette di acquisire fiducia nelle proprie possibilità, trovando soluzioni personali adeguate ai problemi che si incontrano. Permette di progredire provando piacere e soddisfazione per quello che si fa.

7. Offre continuamente la possibilità di riprovare.

Lo sport offre e ripropone tante opportunità per mettere alla prova non solo i propri muscoli, ma anche l'intelligenza, l'inventiva e la creatività.

8. Contribuisce alla formazione della personalità.

Pensare, decidere e anche rischiare mentre si gioca, permette di sviluppare abilità che risultano importanti, non solo nello sport, ma anche nella scuola, con gli amici e in tutte le infinite situazioni che si vivono giornalmente.

