

OBIETTIVI DELL'ATTIVITA' FISICA DEI BAMBINI DAI 6 AGLI 11 ANNI

Michele MORETTI - Preparatore Fisico A.S.D. BRACCIANO Basket

NOTA:

Questa che segue, è la prima parte di un lavoro sulla preparazione fisica per bambini in età di scuola elementare. L'obiettivo è spingere gli istruttori a riflettere e quindi mettere in pratica le basi didattiche e metodologiche dell'allenamento.

Successivamente, a cadenza mensile, si tratteranno da vicino gli aspetti pratici delle singole attività di base, con esercitazioni sul bambino che corre, che salta, che lancia, sia in forma teorica che in forma pratica.

L'attività fisica in generale è caratterizzata da due tipi di capacità e precisamente:

- **CAPACITA' CONDIZIONALI**
- **CAPACITA' COORDINATIVE.**

Si definiscono **capacità condizionali** quelle capacità fisiche di base in grado di condizionare il risultato di una prestazione:

- 1) **VELOCITA'**
- 2) **RESISTENZA**
- 3) **FORZA**
- 4) **FLESSIBILITA' o MOBILITA' ARTICOLARE**

Si definiscono **capacità coordinative** quelle capacità indispensabili per utilizzare correttamente il controllo del corpo affinché si possano sfruttare al meglio le capacità condizionali :

- 1) **RITMO**
- 2) **EQUILIBRIO**
- 3) **SINCRONISMO dei movimenti**

OBIETTIVI DA PERSEGUIRE:

1) Conoscenza del corpo

- Educazione posturale = capacità di assumere posizioni corrette;
- Educazione respiratoria = presa di coscienza della respirazione;
- Educazione percettiva = stimolare i vari sensi: tattile, visivo, uditivo.

2) Sviluppo funzionale ed organico

- Velocità = rapidità di reazione; velocità dei movimenti
- Forza = capacità di saltare; capacità di lanciare
- Resistenza = capacità aerobica
- Flessibilità = capacità della massima escursione articolare

3) Sviluppo delle funzioni coordinative

- Equilibrio = statico e dinamico
- Spazio-temporale = movimenti nello spazio, percezione di durata
- Coordin. Dinamica = camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare
- Senso-motoria = occhio-mano; occhio-piede

MEZZI DA UTILIZZARE PER CENTRARE GLI OBIETTIVI

1° obiettivo: conoscenza del corpo

- a) scoperta delle varie azioni possibili del corpo e dei vari segmenti corporei
- b) presa di coscienza della respirazione, ginnastica respiratoria
- c) - percezione tattile degli oggetti per forma e dimensione
 - riconoscimento uditivo dei suoni in base all'intensità, distanza e direzione
 - riconoscimento visivo degli oggetti, percezione della distanza, adattamento alle varie situazioni

2° obiettivo: sviluppo funzionale ed organico

- a) Velocità: Spostamenti rapidi con cambi di direzione; movimenti molto rapidi per tempi molto brevi; staffette
- b) Forza: Saltelli, balzelli (anche monopodalici), lanci del pallone in vari modi
- c) Resistenza: Percorsi con e senza palla, staffette ripetute più volte
- d) Flessibilità: Esercizi per la massima escursione articolare, ginnastica generale

3° obiettivo: sviluppo delle funzioni coordinative

- a) Equilibrio: Esercizi monopodalici, esercizi con rotazione sia in forma statica che dinamica
- b) Spazio: Esercizi tipo dentro-fuori, destra-sinistra, vicino-lontano, sopra-sotto
Tempo: Esercizi per l'acquisizione di: simultaneità, successione, variazione lento-veloce
- c) Dinamica: Esercizi sull'attività di base quali correre, saltare, lanciare, spingere
- d) Senso-Motoria: Far rotolare la palla, passare e ricevere, palleggiare

ALCUNI PRINCIPI METODOLOGICI

Le proposte degli esercizi devono rispettare il concetto di quantità ed intensità, ad un esercizio eseguito ad alta intensità deve seguire un recupero maggiore ma sempre sotto forma di recupero attivo, per esempio tiro libero o altre attività che non comportino un ulteriore affaticamento fisico.

Attenzione comunque anche alla fatica di tipo nervoso, i bambini in genere, non hanno elevate capacità di concentrazione, pertanto è utile applicare il concetto di variazione degli esercizi, attraverso stimoli nuovi o modificati.

Da tenere presente che le capacità condizionali e le capacità coordinative sono legate fra di loro, pertanto l'intervento finalizzato ad una, tocca indirettamente anche le altre ed il loro sviluppo.

Le forme basilari del movimento (camminare, correre, saltare, lanciare) vanno utilizzati per la ricerca di tutti gli obiettivi, perché sono le attività che i bambini preferiscono e corrispondono alle loro esigenze.

Importante è ricercare la gradualità degli interventi: dal facile al difficile; dal semplice al complesso; dal blando all'intenso.

L'intensità del lavoro si ottiene anche attraverso giochi ed esercizi proposti sotto forma di gara, alternati a pause di recupero. Sono da preferire attività che richiedono azioni dinamiche e veloci, poiché sollecitano lo sviluppo dell'apparato neuro-muscolare che in questo periodo è molto favorevole.

ALCUNI PRINCIPI DIDATTICI

L'istruttore si deve rivolgere al bambino con un linguaggio chiaro e di facile comprensione, la spiegazione degli esercizi deve essere breve ed è preferibile utilizzare il metodo dell'imitazione (si copia quello che fa l'istruttore o un compagno).

Le attività motorie devono comunque rispettare i principi generali della programmazione: valutazione; scelta degli obiettivi; scelta dei metodi; scelta dei mezzi, verifica dei risultati ottenuti.

La singola lezione deve essere impostata con intensità graduale:

- a) Fase di riscaldamento
- b) Fase principale della lezione
- c) Fase di recupero per portare i bambini alla calma fisiologica.

Bibliografia: G. Spagolla GIOCOSPORT - Centro Studi FIDAL