

Attività motoria: l'importanza che ha nei bambini

Data: 11 febbraio 2020 | Autore: Redazione



Si parla troppo poco spesso dell'importanza dell'attività motoria nell'età evolutiva.

Ma facciamo chiarezza, andando per gradi.

Anzitutto, cos'è "l'età evolutiva" e quali sono i suoi stadi?

Le fasi della crescita che caratterizzano la cosiddetta età evolutiva sono 5:

• **Turgor I:** dai 2 ai 4 anni, durante la quale si verifica un ingrossamento dei tratti somatici;

• **Proceritas I:** dai 5 ai 7 anni, in cui si assiste al primo importante allungamento staturale;

• **Turgor II:** dagli 8 agli 11 anni. Questo periodo è definito il "periodo d'oro della motricità", in quanto risulta favorito l'apprendimento e l'arricchimento degli schemi motori;

• **Proceritas II:** dai 12 ai 15 anni, nella quale si verifica un notevole incremento staturale, tipico dell'età immediatamente precedente alla pubertà;

• **Turgor III:** dai 15 ai 18 anni, nella quale i ragazzi in piena pubertà, recuperano il loro peso corporeo.

La pratica motoria è estremamente importante sia nell'età prescolare, che in quella scolare e puberale. Ogni fase, ha certamente caratteristiche ed approcci differenziati.

Nell'età prescolare, aspetto preponderante è senz'altro quello ludico, del gioco. Tuttavia, non meno importante risulta lo sviluppo delle capacità senso-percettive. In età scolare, invece, l'approccio

all'attività motoria cambia, ponendo maggiore enfasi sull'acquisizione degli schemi motori di base. I programmi di allenamento dei bambini/ragazzi durante l'età prescolare e scolare devono necessariamente promuovere multilateralità e polivalenza.

Ciò sta a significare che, le esercitazioni, devono garantire un miglioramento globale di tutte le qualità fisiche, strutturandosi in un programma di allenamento di natura generale.

Qualunque sia infatti, lo sport prescelto, il bambino dovrà anzitutto costruire, un consistente bagaglio di capacità senso-percettive e motorie, coordinative e condizionali, in maniera del tutto generale, per poi poter essere avviato alla pratica delle abilità tecnico-specifiche dello sport preferito.

Inoltre, nonostante in merito vi siano pareri piuttosto discordanti, è importante ricordare come, nell'età pre-puberale devono essere ricercate solo le seguenti capacità:

-Velocità;

-Equilibrio;

-Coordinazione;

-Agilità.

Nell'età puberale invece, il corredo dell'allenabilità si fa più ampio, facendo spazio alla costruzione di:

-Potenza aerobica;

-Forza muscolare.

Voler allenare la potenza aerobica nella fase pre-puberale, infatti, risulta assolutamente inutile, in quanto non sono presenti, nell'individuo, gli enzimi deputati a svolgere questo tipo di allenamento.

Per quanto riguarda invece, la forza muscolare, il dibattito sembra essere ancora aperto. Ciò che è doveroso sottolineare, riguarda la possibilità di allenare, nell'età pre-puberale, solo ed esclusivamente la componente neuromuscolare della forza. Solo dopo il picco puberale, invece, è possibile allenare la forza muscolare con il diverso obiettivo del miglioramento del trofismo muscolare.

È indispensabile che tutti i bambini svolgano regolare attività fisica, affinché possano condurre sin da subito, uno stile di vita sano, che li accompagni nella crescita, proteggendo la propria salute dalle malattie metaboliche e cardiovascolari che affondano le loro radici proprio nelle errate abitudini dell'infanzia e dell'adolescenza.

È importante altresì ricordare quanto i bambini, debbano essere coinvolti nell'esercizio sportivo, con lo spirito del gioco, del divertimento, dell'apprendimento, dell'interazione con i pari e non orientati all'ottica agonistica del "campione in erba".

Concediamo ai nostri bambini/ragazzi il lusso di poter vivere l'ambito sportivo con quella spensieratezza e quell'esuberanza che hanno il diritto di sperimentare, lasciando ad anni successivi la grinta della competizione e della voglia di vincere.

Per altri articoli legati al mondo della Psicomotricità, clicca qui!

Dott.ssa Michela Quatrini