

MOVIMENTO, ALLENAMENTO, PRESTAZIONE IN AMBITO GIOVANILE



Editor
ANTONIO GIUNTO



Scienze delle Attività Motorie e dello Sport

Collana peer review diretta da

Francesco Fischetti

(Università degli Studi Aldo Moro Bari)

Comitato Scientifico:

Attilio Carraro (Università di Padova)

Francesco Casolo (Università degli Studi del Sacro Cuore Milano)

Dario Colella (Università degli Studi di Foggia)

Mario Lipoma (Università degli Studi di Enna "Kore")

Antonio Palma (Università di Palermo)

Italo Sannicandro (Università di Foggia)

Marcello Traina (Università di Palermo)

Maria Giulia Vinciguerra (Università degli Studi di L'Aquila)

La Collana SAMEs si propone di offrire, nel già ampio panorama editoriale dedicato ad attività motorie e sport, contributi rigorosi sul piano scientifico e dai risvolti applicativi innovativi, rappresentando così un punto di forza per la didattica e per la diffusione di una cultura delle Scienze delle Attività Motorie e dello Sport. Lo spirito con cui si intende supportare questo progetto considera gli aspetti fondanti, i paradigmi scientifici, di più aree disciplinari per il consolidamento di una prassi educativa e tecnico sportiva, sapiente, aggiornata e adeguata a molteplici contesti. Il taglio didattico-metodologico che si prefigge di adottare non esclude l'apporto delle più variegata esperienze scientifiche e tecnico addestrative. Oggi, grazie all'evolversi della ricerca, anche in ambito tecnologico, attraverso i prodotti di questa collana, si potrà raggiungere un pubblico specialistico e non, sia nell'ambito dei percorsi formativi formali sia nell'ambito delle esperienze professionali.

MOVIMENTO, ALLENAMENTO, PRESTAZIONE IN AMBITO GIOVANILE



Editor
ANTONIO GIUNTO



WIP Edizioni srl
Via Capaldi 37/A - 70125 Bari
Tel. 080.5576003 - fax 080.5523055

www.wipedizioni.it • info@wipedizioni.it

ISBN 978-88-8459-410-5
1ª edizione: 2017

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata,
senza autorizzazione degli Autori e dell'Editore.

INDICE

Prefazione (A.Giunto)	11
1 – Il Movimento	15
<i>A. Giunto, F. Fischetti, G. Greco</i>	
1.1. Come avviene il movimento volontario	18
1.2. L'apprendimento del movimento volontario.....	23
1.3. L'apprendimento per imitazione	24
Bibliografia	26
2 – Fasi dell'apprendimento psicomotorio	29
<i>F. Fischetti, G. Greco, A Giunto</i>	
2.1. Bambino/a a 3-5 anni – ludico motoria.....	31
2.2. Bambino/a a 5-7 anni – l'alfabetizzazione motoria	39
2.3. Bambino/a a 8-10 anni: formazione motorio-sportiva di base	45
2.4. Bambino/a a 11-13 anni – avviamento sportivo	51
2.5. Ragazzo oltre i 14 anni: specializzazione sportiva	56
Bibliografia	65
3 – I fattori della prestazione motorio-sportiva	67
<i>A. Giunto, G. Greco, F. Fischetti</i>	
3.1. Unità basiche del movimento	68
3.2. Capacità motorie	72
3.2.1. Capacità senso-percettive	73
3.2.2. Capacità coordinative.....	76
3.2.3. Le capacità condizionali	83
3.2.4. Mobilità articolare/flessibilità	84
3.3. Abilità motorie	85
3.4. Abilità sportive	86
3.5. Capacità tattiche	87

3.6. Altro	87
Bibliografia	88
4 – L'allenatore in età evolutiva	91
<i>F. Fischetti, A. Giunto, G. Greco</i>	
4.1. Lo sport in età evolutiva	92
4.2. Lo sport e i suoi valori	93
4.3. La centralità del gioco	94
Bibliografia	97
5 – Organizzazione di un allenamento	99
<i>G. Greco, A. Giunto, F. Fischetti</i>	
5.1. Fasi dell'allenamento.....	102
Bibliografia generale	107

Gli Autori

Fischetti Francesco – Docente di “Teoria e Metodologia dell’Allenamento” e di “Psicologia Generale e Psicobiologia”. Coordinatore del Master di Primo livello in Posturologia e Biomeccanica. Università degli Studi Aldo Moro, Bari.

Giunto Antonio – Docente a Contratto presso il Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive e presso il Corso di Laurea in Scienze e Tecniche dello Sport dell’Università degli Studi Aldo Moro di Bari, Docente nel Master Universitario di I Livello in Posturologia e Biomeccanica presso L’Università degli Studi Aldo Moro di Bari, Preparatore atletico Professionista del Calcio F.I.G.C..

Greco Gianpiero – Docente a Contratto di “Tecnologia e sistemi per l’allenamento e per la ricerca in ambito sportivo”, corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport, Università degli Studi Aldo Moro Bari.

Prefazione

A. Giunto

Il testo che vi accingete a leggere è frutto di una lunga esperienza in ambito sportivo ed educativo e nasce dalla necessità, visti i cambiamenti del mondo giovanile, di rivisitare il ruolo dell'allenatore.

Abbiamo tutti ben presente come i cambiamenti del tessuto sociale siano repentini, pertanto ho sentito la necessità di modificare quelli che erano stati, nel tempo, i miei metodi educativi, rileggendoli per adeguarmi al "presente" nel quale mi trovo a lavorare.

Il testo che vi presento, oltre a voler essere un manuale teorico di sintesi e di rielaborazione di quelli che sono i maggiori e i principali contenuti da conoscere per chiunque volesse intraprendere l'esperienza dell'allenatore sportivo, vuole porsi come portatore di una metodologia attiva, che renda più stabili e significativi gli apprendimenti dei ragazzi.

Il presente volume può ritenersi una valida guida per tutti coloro che lavorano con i ragazzi e pertanto utile anche in ambito scolastico. Esso ha origine oltre che da una riflessione teorica e uno studio approfondito dello sviluppo del bambino fino alla sua età adulta, anche da una lunga sperimentazione sul campo. La proposta didattica presentata è stata già sperimentata con successi apprezzabili e con l'entusiasmo e la partecipazione dei giovani coinvolti. I risultati ottenuti ci hanno convinto maggiormente a divulgare questa esperienza con l'auspicio che possa essere da guida per molti, tecnici ed insegnanti.

L'esigenza di un metodo attivo nasce sia dall'evoluzione delle teorie dell'apprendimento, sia dall'inadeguatezza delle metodologie tradizionali di fronte ad una società in continuo cambiamento ed evoluzione ed alla differente forma mentis dei ragazzi dei nostri tempi rispetto alle generazioni passate. Basti pensare alla multiculturalità e, soprattutto, al bombardamento di stimoli prodotti dalla multimedialità a cui essi sono sottoposti. Un adolescente oggi è abituato ad un mondo fatto di messaggi brevi, di immagini, di click, di finestre che aprono altre finestre, di pubblicità...Le caratteristiche comuni di questi elementi sono:

- il prevalere della vista rispetto ad altre forme di percezione sensoriale,
- la rapidità dei messaggi e dell'attenzione ad essi prestata, spesso concentrata contemporaneamente su diversi stimoli,
- la complessità.

All'interno di un simile contesto risulta improponibile un corso che si proponga di trasmettere un qualsiasi contenuto che si incentri semplicemente sulla trattazione, sulla lezione frontale e dunque sull'ascolto passivo di studenti, seppure motivati ed interessati. Occorre dire che, già da un punto di vista fisiologico, la capacità di attenzione di un individuo non supera i 15 minuti e che comunque, come già osservato, l'ascolto non è il senso prediletto dai giovani d'oggi. Nel nostro caso poi, occupandoci di attività pratico-sportiva, pur essendo indispensabile un substrato teorico di formazione, il nostro insegnamento dovrà basarsi prevalentemente sull'azione.

La proposta si articola in tre fasi di apprendimento, con tre metodologie differenti.

FASE I:

Esercitazioni pratiche. Questa fase si articolerà in due modi differenti a seconda dell'ambito che andremo a trattare. Per quanto concerne i primi argomenti di questo testo, ovvero il movimento, i ragazzi saranno invitati a mettere in atto, nell'ambito delle varie attività sportive proposte, dei giochi e degli esercizi, che permettano loro di comprendere come si genera, quali caratteristiche ha e quali elementi determinano l'atto motorio. Per quanto riguarda, invece, la parte inerente lo sviluppo motorio dell'individuo, i ragazzi saranno invitati, ovviamente con l'opportuna guida di un istruttore, ad immaginare, per ciascuna fascia d'età, quali potrebbero essere le attività sportive e motorie più adeguate, sia nel rispetto delle caratteristiche evolutive di quel periodo di sviluppo (psico-motorie, sociali, affettive), sia per potenziare al meglio alcune delle capacità condizionali nel momento e nei modi più corretti. Gli approcci che prendiamo in considerazione sono:

- Quello laboratoriale che implica un'*epistemologia operativa* (= *conoscere attraverso l'azione*), coerente con la finalità del nostro corso che è quella di insegnare ai ragazzi a "saper fare" e a "saper essere" degli allenatori e non a "sapere" cos'è o cosa dovrebbe fare chi si occupa della formazione atletico-sportiva dei ragazzi.
- Quello investigativo e di ricerca, che assolve alla necessità di *immergersi nella situazione studiata* (facendo ricerca sulla situazione problematica che si ha di fronte). Attraverso questo approccio lo studente non è, distaccato, ma coinvolto, partecipe del proprio apprendimento.

FASE II

Fase di ricerca e di cooperative learning. In questo secondo momento i ragazzi saranno suddivisi in piccoli gruppi di lavoro a cui saranno proposte di volta in volta, a seconda degli argomenti su cui si va ad incentrare l'attenzione, delle schede di riflessione.

Le metodologie a cui si fa riferimento sono:

- Il cooperative learning, anche se modificato. I vari componenti del gruppo infatti non dovranno rivestire ruoli differenti, ciascuno di essi singolarmente si dovrà confrontare con la situazione problematica che ha di fronte in maniera inizialmente individuale. Solo in un secondo momento, i componenti di ciascun gruppo dovranno procedere con una discussione collettiva che giunga a delle conclusioni condivise che siano espressione dei vari punti di vista e delle varie ipotesi risolutive del gruppo in questione. Ci sarà ovviamente solo la figura del coordinatore che in qualche modo dovrà sintetizzare per poi condividere con gli altri gruppi le proprie conclusioni.

Credo che il gruppo sviluppi abilità sociali e sia un efficace strumento di sviluppo cognitivo, di facilitazione e potenziamento dell'apprendimento per tutti i suoi componenti.

- Il *metodo investigativo* (o ipoteticodeduttivo), che segue il percorso della ricerca sperimentale con le seguenti fasi:
 - *Individuazione e definizione del problema*
 - *Analisi e selezione delle ipotesi.*
 - *Delimitazione del campo della ricerca* (dei fattori che interagiscono con il problema).
 - *Campionatura* (selezione degli elementi rappresentativi).
 - *Selezione delle fonti* (da cui rilevare dati e informazioni)
 - *Registrazione ed elaborazione dei dati raccolti.*
 - *Confronto e verifica delle ipotesi.*
 - *Definizione del principio generale.*

In questa fase, i ragazzi potranno avvalersi di strumenti di ricerca, quali il web, che fanno parte del loro contesto consueto ed abituale e che andranno a gestire nella maniera più efficace alla realizzazione del loro compito.

FASE III:

Rinforzo. Costituisce la fase conclusiva del mio lavoro che ha il senso di rafforzare i concetti e gli apprendimenti costruiti e scoperti dai ragazzi passo dopo passo, attraverso una sintesi teorica che fissi e dia ordine a tali conoscenze. Tale sintesi sarà effettuata prevalentemente con la lezione frontale, pur avvalendosi di strumenti multimediali (una serie di slide su power point che semplificano e rendono visivi i concetti trattati e riprendono alcuni schemi ed immagini presenti nelle schede di lavoro su cui i ragazzi avranno lavorato in precedenza). Questa impostazione ha lo scopo di rinforzare i concetti creando un collegamento diretto fra quanto ricercato nel lavoro di gruppo e quanto esposto dal relatore, mantenendo viva l'attenzione dei ragazzi che potranno verificare direttamente quello che hanno elaborato con quanto proposto loro in linea teorica, attuando una sorta di verifica ed autovalutazione del proprio operato.

2.

FASI DELL'APPRENDIMENTO PSICOMOTORIO

Francesco Fischetti, Gianpiero Greco, Antonio Giunta

La crescita deve considerarsi come un fatto di natura:

- Biologica, crescita fisica;
- Psicologica, sviluppo della personalità;
- Sociale, rapporto con la società.

Generalmente la crescita psicomotoria avviene seguendo dei principi generali:

Legge cefalo – caudale: la maturazione neuro-motoria inizia dalla testa e coinvolge progressivamente le estremità.

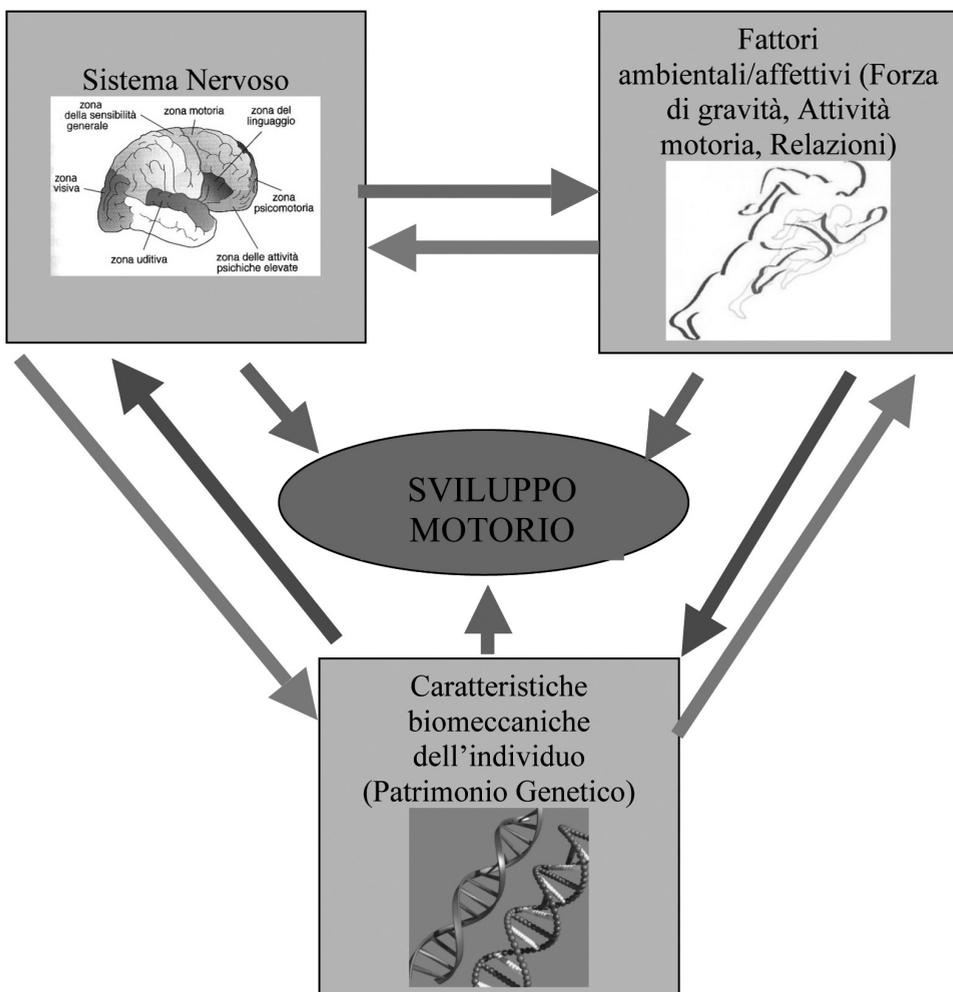
Legge prossimo – distale: lo sviluppo procede, a partire dall'asse centrale del corpo, dalle parti più vicine all'asse a quelle più lontane.

Legge dal semplice al complesso: da movimenti globali del corpo a movimenti discreti dei singoli arti e poi delle mani/piedi e delle dita, che divengono sempre più indipendenti gli uni dagli altri.

Nel corso del tempo e a seguito dei vari studi condotti dai vari studiosi in materia, lo sviluppo psicomotorio è stato suddiviso in varie fasce. La suddivisione delle tappe evolutive che andiamo a proporre, pur attenendosi alle classificazioni scientifiche correnti, non deve essere considerata in maniera assoluta e vincolante, ma deve ritenersi semplicemente una guida nella programmazione dell'allenamento del ragazzo. Ciascuna classificazione, infatti, può essere valida se considerata come prima indicazione, primo riferimento e non come dato certo, in quanto basata su una generalizzazione e soltanto sul dato dell'età anagrafica. Quale sia effettivamente lo sviluppo psicomotorio del bambino che si ha di fronte va osservato e scoperto giorno per giorno tramite il rapporto individuale fra educatore e ragazzo in oggetto.

Ogni acquisizione, compresa quella motoria, è infatti il frutto delle varie esperienze che il bambino ha vissuto fino a quel momento e il raggiungimento di ciascuno stadio evolutivo è il prodotto dell'interdipendenza e della connessione di fattori ambientali, sociali, affettivi, genetici, ecc..

Secondo le più recenti teorie sullo sviluppo psicomotorio del bambino, esso sarebbe in realtà la risultante dell'interrelazione fra sistema nervoso, fattori genetici e fattori affettivi/ambientali:



Pertanto è chiaro che l'insieme di questi elementi possono determinare notevoli differenze fra bambini che abbiano la stessa età anagrafica.

Detto questo, possiamo considerare le seguenti fasce di sviluppo psicomotorio:

2.1. BAMBINO/A 3-5 ANNI: IL GIOCO MOTORIO

Area cognitiva

Fase pre-concettuale (2-4 anni)

L'approccio del bambino con la realtà è ancora di tipo egocentrico in quanto non riesce a distanziarsi dalla concretezza che personalmente sperimenta. Questo lo induce a credere che tutti la pensino come lui e che capiscano i suoi desideripensieri, senza che sia necessario fare sforzi per farsi capire.

Il linguaggio comincia ad assumere grande rilevanza in quanto il bambino impara ad associare alcune parole ad oggetti o azioni. Con il gioco occupa la maggior parte della giornata, perché per lui tutto è gioco: addirittura ripete in forma di gioco le azioni reali che sperimenta (ad es. per lui è un gioco vestirsi e svestirsi). L'atteggiamento nei confronti delle persone che gli sono vicine è di tipo imitativo.

Non è neppure capace di relazionare i concetti di tempo, spazio, causa. Il suo ragionamento non è né deduttivo (dal generale al particolare), né induttivo (dal particolare al generale), ma transduttivo o analogico (dal particolare al particolare). Ad es. se un insetto gli fa paura perché l'ha molestato, è facile che molti altri insetti che non l'hanno molestato gli facciano ugualmente paura.

Il bambino vive in questa fase una visione magica della realtà, in cui proietta la sua interiorità, non considerando ancora il mondo come indipendente da Sé e dotato di una sua struttura ed organizzazione.

Realtà e immaginazione si confondono.

Lo sviluppo cognitivo secondo Piaget (1968)

In questa fase il bambino vive ancora in una realtà egocentrica e fantastica, in cui la realtà entra solo attraverso il gioco di imitazione e di finzione. Pian piano egli diventa in grado di imitare non solo modelli presenti ma anche assimilati in precedenza (imitazione differita) e disponibili sotto forma di immagini mentali. Questa è anche l'età del gioco simbolico, attraverso il quale il bambino utilizza degli oggetti in maniera differente dal loro uso quotidiano (Es. gioca al telefono con un cucchiaino) e del gioco – commedia, in cui sperimenta i ruoli che vive nella realtà attraverso i modelli che ha attorno a sé.

Area socio-affettiva

In questo periodo della sua crescita il bambino tende ad imitare gli adulti e i compagni di gioco.

Comincia ad affezionarsi ai suoi compagni di giochi e riesce a fare giochi in gruppo rispettando le regole che gli vengono proposte e cooperando con i coetanei. A partire dai 3 anni si separa con facilità dai genitori e comincia a manifestare il bisogno di contatti sociali esterni al nucleo familiare. Si interessa a nuove esperienze e mostra sempre maggiore inventiva e partecipazione ad i giochi di immaginazione.

Questa è la fase in cui il bambino comincia ad uscire dal nucleo strettamente familiare e a vivere in gruppi più ampi. La socializzazione con i coetanei prevede un piano di maggiore parità e consente di sperimentare anche altre abilità: gli amici devono essere conquistati, con loro si litiga ma si impara anche a fare la pace, bisogna impegnarsi per mantenere nel tempo le amicizie, si sviluppano gelosie e rivalità ma anche solidarietà e tolleranza reciproca. La comparsa dell'interazione linguistica fa emergere nuove abilità relazionali e sociali che consentono la formazione di competenze affettive.

Area motoria:

In questa fase del suo sviluppo nel bambino domina il piacere di esplorare, di esercitare la propria attività senso-motoria e di acquisire sempre maggiore padronanza dell'ambiente circostante, di sperimentare nuovi schemi motori e di conoscere meglio le proprie possibilità fisiche.

La motricità è prevalentemente globale, grossolana e finalizzata all'obiettivo da raggiungere.

Migliora la capacità di elaborare le informazioni visive ed uditive, la coordinazione motoria braccia-gambe, il ritmo e la capacità di sviluppo temporale del movimento.

Viene definita fase del corpo PERCEPITO in quanto il bambino migliora la percezione e la discriminazione delle varie parti del corpo.

La concezione dello spazio è di tipo topologico e si basa sull'intuizione dello spazio in riferimento al proprio corpo (egocentrismo).

In questa fase la percezione sempre più chiara delle parti del corpo e degli oggetti in riferimento al corpo globale (dentro-fuori, sopra-sotto, avanti-dietro, laterale) facilitano l'acquisizione dei concetti spaziali (vicinanza/lontananza, inclusione/ esclusione, separazione). Il bambino pian piano passa dal movimento grossolano ad una padronanza sempre maggiore degli schemi posturali di base. In questo periodo egli è capace di arrampicarsi bene, di salire e scendere le scale con sempre maggiore sicurezza ed alternando i piedi, corre ormai con facilità, impara a pedalare su un triciclo, a sporgersi senza cadere, ad acchiappare la palla di rimbalzo.

Apparato muscolo - scheletrico	All'età di 3-5 anni i nuclei di ossificazione sono in via di formazione. Il cranio diminuisce la sua velocità di crescita rispetto ai primi anni di vita (da 2 cm nel secondo anno di vita a 0,5cm dal terzo in poi). Il tessuto osseo sta iniziando a trasformarsi da cartilagineo a tessuto osseo vero e proprio. I bambini crescono soprattutto in altezza. Presentano anche una certa lassità dei legamenti. Quindi in questo periodo non devono essere applicati carichi di lavoro elevati o sovraccarichi.
Apparato cardio-circolatorio	Risulta ancora poco sviluppato; il cuore possiede ancora una posizione orizzontale che diventa verticale col crescere del soggetto. La frequenza cardiaca di base è elevata: dai 90 ai 100 battiti/min. (quella dell'adulto è circa 65-75 batt./min.) ed è soggetta a variazioni.

Apparato respiratorio	I seni paranasali del neonato sono poco sviluppati: i seni etmoidali e mascellari, già presenti alla nascita, raggiungono la loro conformazione finale a 4-6 anni, mentre i seni frontali e sfenoidali iniziano a svilupparsi dopo i 2 anni di età e completano la loro formazione a 8-12 anni. La laringe del neonato è corta e imbutiforme. La trachea e i bronchi, nei primi anni di vita, hanno un calibro ridotto e sono poveri di tessuto cartilagineo: possono quindi collassarsi, creando difficoltà respiratorie e atelectasie polmonari (assenza di aria negli alveoli). Lo sviluppo del polmone nel feto ha inizio già dal secondo mese di gestazione, ma gli alveoli iniziano a svilupparsi dalla 24a settimana di gestazione e terminano il loro sviluppo all'età di circa 8 anni; il numero degli alveoli, che è circa 20 milioni alla nascita, arriva a 180 milioni nell'adulto. La frequenza respiratoria è elevata nel neonato (30-40 atti/min) e decresce gradualmente nelle età successive raggiungendo i 15-18 atti/min nell'adulto. Il tipo di respiro è prevalentemente addominale (diaframmatico), comincia proprio attorno ai 4 anni ad essere misto (toracoaddominale).
Apparato nervoso	Il cervello del bambino in questa fase ha raggiunto il 75% del peso che raggiungerà in fase adulta. La mielinizzazione non è ancora completata. Non c'è precisione nell'esecuzione del movimento. Visto che il S.N.C. è in piena fase di maturazione è necessario proporre prevalentemente attività che sviluppino le capacità sensoperceptive e coordinative.

RIEPILOGO: CARATTERISTICHE DELLA MOTRICITÀ A 3-5 ANNI

<p><i>“Come si muove spontaneamente?”</i> COMPORTEMENTO MOTORIO</p>	<p><u>Inizio periodo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caratterizzato dal desiderio di esplorare, conoscere, muoversi ▪ Movimenti grossolani e scarsamente coordinati <p><u>Fine periodo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caratterizzato dal desiderio di esplorare, conoscere, muoversi ▪ Movimenti ancora grossolani ma più fluidi e coordinati <p><i>Non ci sono differenze rilevanti tra maschi e femmine</i></p>
<p><i>“Quali movimenti conosce?”</i> SCHEMI MOTORI</p>	<p>Il bagaglio motorio (schemi motori) è inizialmente scarso e si sviluppa proprio in questa fase, al termine della stessa il bambino sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ correre intorno agli ostacoli; ▪ camminare su una linea; ▪ stare su un solo piede per 5-10 secondi; ▪ saltellare su un solo piede; ▪ trascinare, spingere o guidare giocattoli che hanno le rotelle; ▪ andare sul triciclo; ▪ andare sullo scivolo da solo; ▪ saltare giù da uno scalino ed atterrare su entrambi i piedi; ▪ lanciare la palla in aria; ▪ prendere la palla al volo; ▪ camminare all'indietro facendo piccoli passi; ▪ saltare in avanti per dieci volte consecutive senza mai cadere; ▪ salire e scendere le scale autonomamente, alternando i piedi; ▪ fare le capriole;

“Quali sono le sue possibilità di realizzare movimenti?”
CAPACITÀ MOTORIE

- **SENSOPERCETTIVE:** È proprio in questa fase che il bambino attraverso un miglioramento della percezione sensoriale comincia ad avere coscienza e padronanza del proprio corpo.
- **COORDINATIVE:** Equilibrio, motricità fine (mani-piedi), controllo motorio (tonico-posturale) e apprendimento migliorano se opportunamente stimolati.
Alla fine del periodo il bambino, a livello di motricità fine sa:
 - costruire una torre con dei blocchi;
 - inserire alcuni chiodini colorati nei fori di un apposito pannello, disegnando semplici figure;
 - copiare un cerchio, un quadrato, una croce;
 - ritagliare figure con le forbici seguendo una linea;
 - scrivere alcune lettere maiuscole;
 - comprendere la disposizione nello spazio: sopra, sotto, dentro
 - girare le pagine di un blocco una alla volta
 - tenere la matita nella posizione corretta
 - manipolare la creta (per esempio, fa delle palline, dei serpenti, dei biscotti, ecc.);
- **CONDIZIONALI:** Forza e resistenza sono decisamente scarsi. Rapidità comincia ad affiorare.
- **MOBILITÀ ARTICOLARE:** Buona

QUALE PROGRAMMAZIONE?

<p><i>“Cosa voglio ottenere?”</i> FINALITÀ DIDATTICA</p>	<p>IL GIOCO MOTORIO <i>Sviluppo degli schemi posturali di base e arricchimento del bagaglio di esperienze motorie.</i></p>
<p><i>“Quali cose è bene che impari?”</i> OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendimento degli elementi fondamentali dei giochi motori sperimentati, del rapporto di causa ed effetto, delle regole sociali e dei ruoli alla base di una buona riuscita del gioco ▪ Apprendimento della gamma più ampia possibile di movimenti semplici ▪ Apprendimento degli schemi motori ▪ Sviluppo delle capacità sensoriali ▪ Sviluppo delle capacità coordinative
<p><i>“Cosa è bene fargli fare?”</i> CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esercizi di discriminazione percettiva ▪ Camminare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, rotolarsi, strisciare, saltare, arrampicarsi, portare, stare appesi, dondolarsi... ▪ Giochi di movimento e tradizionali ▪ Percorsi e staffette
<p><i>“In che modo faccio fare?”</i> INDICAZIONI METODOLOGICHE</p>	<p>Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gradualità - Multilateralità - Ludicità - Polivalenza</i> ▪ <i>Verbalizzazione (fornire poche indicazioni, ma precise e concrete)</i> ▪ <i>Variare le proposte per suscitare interesse (tempi di attenzione ridotti)</i> ▪ <i>Correzioni in positivo</i>

Sostanzialmente quello che mi preme ricordare, riferendomi a questa fascia d'età, è che l'apprendimento motorio di qualsiasi disciplina sportiva si proponga al bambino deve basarsi su un approccio ludico organizzato e programmato ma che garantisca uno sviluppo equilibrato del bambino stesso. Poiché questa fase è prevalentemente quella della formazione di:

SCHEMA CORPOREO: l'immagine complessiva che ognuno ha di sé. Per immagine del corpo umano si intende "il quadro mentale che ci facciamo del nostro corpo, vale a dire il modo in cui il corpo appare a noi stessi" (Schilder, 1935). La nostra immagine del corpo è il risultato, in gran parte, dell'esperienza vissuta attraverso le vicende della comunicazione con il nostro ambiente.

SCHEMI MOTORI: rappresentazione interiorizzata delle azioni motorie, che permette ad ognuno, in base anche alle proprie capacità, di esprimersi con il movimento (Costa, 2010).

Spesso accade che, nell'organizzazione delle attività sportive specifiche, si tenda a non tener conto di questo e si vada ad anticipare in maniera forzata e dannosa l'apprendimento di tecniche specifiche legate alla disciplina sportiva che si vuole proporre. In questa fase invece risulta di fondamentale importanza rimanere in un ambito globale di stimolazione motoria che vada a formare le strutture di base di quelle che poi saranno le capacità motorie vere e proprie, ovvero gli schemi motori di base. Oltretutto diventa di fondamentale rilevanza la stimolazione senso percettiva, che permette la formazione dell'immagine di sé attraverso la discriminazione con il mondo esterno ed innesca quel meccanismo di assimilazione e accomodamento che è alla base di ogni apprendimento (Weineck, 2009).

2.2. BAMBINO/A 5-7 ANNI: L'ALFABETIZZAZIONE MOTORIA

Area cognitiva

Fase del pensiero intuitivo. (4-7 anni)

È il periodo dell'intelligenza intuitiva (dai 4 ai 7 anni): in questa fase compare la funzione simbolica (in particolare, il linguaggio) ed è pre-logica. Questo stadio è caratterizzato da egocentrismo (tende a percepire e a capire il mondo dal proprio punto di vista, ha difficoltà a mettersi nei panni degli altri), rigidità di pensiero, ragionamento transduttivo o analogico (per somiglianza), animismo (attribuisce intenzionalità anche ad esseri inanimati). Aumenta la partecipazione e la socializzazione nella vita di ogni giorno, in maniera creativa, autonoma, adeguata alle diverse circostanze. Entrando nella scuola materna, il bambino sperimenta l'esistenza di altre autorità diverse dai genitori. Questo lo obbliga a rivedere le conoscenze acquisite nelle fasi precedenti, mediante dei processi cognitivi di generalizzazione: ovvero, le conoscenze possedute, relative ad un'esperienza specifica, vengono trasferite a quelle esperienze che, in qualche modo, possono essere classificate nella stessa categoria.

Lo sviluppo cognitivo secondo Piaget (1968)

In questa fase dello sviluppo il bambino rimane ancora legato a forme di ragionamento semplici e ancorate alla concretezza, per lui è difficile prendere coscienza di concetti astratti che non siano verificabili direttamente con il suo vissuto e che non siano direttamente percepibili con i suoi sensi o collegabili alle sue esperienze.

Area socio-affettiva

Morale eteronoma (ciò che è giusto o sbagliato è determinato dall'esterno):

- *Livello preconvenzionale, dai 4 ai 7-8 anni: il bambino compie azioni in funzione delle ricompense che può ricevere, ed evita le azioni che vengono punite (criterio esterno).*

Le fasi dello sviluppo morale di Kohlberg (1969)

Stadio anteriore alla socializzazione (fino ai 7-9 anni): i gruppi durano poco nel tempo, i bambini non hanno scopo comune

In questo stadio il bambino inizia a percepire se stesso come persona e il suo comportamento è strettamente legato al giudizio che di lui hanno le figure di riferimento, quindi genitori ed educatori. Le sue reazioni smettono di essere totalmente intuitive per divenire più ragionate, spesso i ragazzini in questa fascia d'età ricorrono alla bugia come mezzo per evitare il rimprovero o la punizione ed hanno un notevole bisogno di essere al centro dell'attenzione dell'adulto.

L'inizio della scuola lo porta ad un confronto costante con i coetanei che determinano un nuovo tipo di autovalutazione e avviano il bisogno di socializzare. Inizia la collaborazione che è ancora episodica e discontinua a causa dell'ancora evidente egocentrismo.

Area motoria:

Da un punto di vista fisico il bambino in questa fase vede un assottigliamento della propria figura, che e va a svilupparsi in altezza. La muscolatura è ancora poco sviluppata e debole ma migliora la sua coordinazione di movimento. La tipologia di movimento messa in atto è ancora globale e soprattutto il bambino ha una necessità di continua e costante di muoversi. A questa età il bambino è infaticabile e tende ad apprendere soprattutto attraverso l'imitazione dell'adulto. In generale possiamo dire, schematizzando, che questa fascia d'età possiede le seguenti caratteristiche:

- Elevato impulso a muoversi, grande curiosità
- Scarsa capacità di concentrazione
- Pensiero di tipo intuitivo, pratico, legato alle esperienze personali
- Lo sviluppo è influenzato dal gioco
- Il movimento è la prima forma di interazione con gli altri
- L'abilità nel muoversi aumenta l'autostima
- Scarsa capacità di fissare movimenti già appresi

I bambini tra i 5 - 7 anni non presentano differenze tra maschi e femmine e le caratteristiche fisiologiche generali sono simili:

<p>Apparato muscolo – scheletrico</p>	<p>All'età di 5 – 7 anni il processo di sviluppo delle ossa è più veloce rispetto a quello muscolare. Questo perché all'inizio il tessuto osseo si sta trasformando da cartilagineo a tessuto osseo vero e proprio. I bambini crescono soprattutto in altezza. Presentano anche una certa lassità dei legamenti.</p> <p>Ne deriva che durante questo periodo non devono essere applicati carichi di lavoro elevati o sovraccarichi (pesi, esercizi isometrici) per evitare danni anche gravi alle ossa, ai tendini ed ai muscoli.</p>
<p>Apparato cardiocircolatorio</p>	<p>Risulta ancora poco sviluppato; il cuore possiede ancora una posizione orizzontale che diventa verticale col crescere del soggetto. La frequenza cardiaca di base è elevata: dai 90 ai 100 battiti/min. (quella dell'adulto è circa 65-75 batt./min.)</p>

Apparato respiratorio	<p>È poco sviluppato, presenta una respirazione ritmica benché non uniforme durante il periodo di riposo. Durante l'esercizio fisico, la possibilità di incrementare il volume della cassa toracica è limitata, tale deficienza è compensata dall'aumento della frequenza degli atti respiratori.</p> <p>La respirazione in un bambino di quest'età è prevalentemente di tipo diaframmatica.</p>
Apparato nervoso	<p>La mielinizzazione non è ancora completata, ed i processi fondamentali non sono bilanciati (l'eccitazione è predominante sull'inibizione). Non c'è precisione nell'esecuzione del movimento. Visto che il S.N.C. è in piena fase di maturazione è necessario proporre attività che sviluppino le cap. sensopercettive e coordinative. Siccome l'attenzione non è stabile e manca un'applicazione costante, anche se il bambino è in grado di apprendere molto, la ripetizione periodica delle attività permetterà di formare dei "circuiti neuronali" (possiamo dire delle "corsie preferenziali") che gli serviranno per le fasi successive.</p>

RIEPILOGO: CARATTERISTICHE DELLA MOTRICITÀ A 5-7 ANNI

<p><i>“Come si muove spontaneamente?”</i> COMPORTEMENTO MOTORIO</p>	<p><u>Inizio periodo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caratterizzato dal desiderio di esplorare, conoscere, muoversi ▪ Movimenti a scatti e poco fluidi ▪ Scarsa capacità di applicazione <p><u>Fine periodo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Impulso a muoversi maggiormente controllato ▪ Movimenti più armonici e fluidi ▪ Maggiore capacità di applicarsi in compiti motori assegnati <p><i>Non ci sono differenze rilevanti tra maschi e femmine</i></p>
<p><i>“Quali movimenti conosce?”</i> SCHEMI MOTORI</p>	<p>Il bagaglio motorio (schemi motori) è abbastanza buono, ma decisamente ancora da arricchire:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cammina, corre, ama arrampicarsi ▪ Impara facilmente a lanciare, prendere al volo, rotolare, fare capovolte, stare appeso e dondolarsi; inoltre, con poco esercizio, riesce a saltare a piedi pari da fermo, con rincorsa, in basso, in lungo e in alto ▪ Riesce ad eseguire semplici combinazioni
<p><i>“Quali sono le sue possibilità di realizzare movimenti?”</i> CAPACITÀ MOTORIE</p>	<p>SENSOPERCETTIVE: Migliorano notevolmente le capacità di discriminazione</p> <p>COORDINATIVE: Equilibrio, motricità fine (mani-piedi), controllo motorio (tonico-posturale) e apprendimento migliorano se opportunamente stimolati.</p> <p>CONDIZIONALI: Forza e resistenza sono scarsi. Rapidità in aumento.</p> <p>MOBILITÀ ARTICOLARE: Buona</p>

QUALE PROGRAMMAZIONE?

<p>“Cosa voglio ottenere?” FINALITÀ DIDATTICA</p>	<p>ALFABETIZZAZIONE MOTORIA <i>Sviluppo delle capacità motorie di base e arricchimento del bagaglio di esperienze motorie.</i></p>
<p>“Quali cose è bene che impari?” OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendimento della gamma più ampia possibile di movimenti semplici ▪ Apprendimento e sviluppo degli schemi motori e di loro semplici combinazioni ▪ Sviluppo delle capacità sensoperceptive ▪ Sviluppo delle capacità coordinative
<p>“Cosa è bene fargli fare?” CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esercizi di discriminazione percettiva ▪ Camminare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, rotolarsi, strisciare, saltare, arrampicarsi, portare, stare appesi, dondolarsi, ... ▪ Piccole combinazioni di elementi semplici ▪ Giochi di movimento e tradizionali ▪ Percorsi e staffette
<p>“In che modo faccio fare?” INDICAZIONI METODOLOGICHE</p>	<p>Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Induttivo</u>: globale – libera esplorazione – risoluzione di problemi – scoperta guidata (<i>proporre situazioni-stimolo, prendere spunto dalla spontaneità del bambino, far scoprire ai bambini nuove possibilità e soluzioni</i>) ▪ <u>Gradualità</u> - <u>Multilateralità</u> - <u>Ludicità</u> - <u>Polivalenza</u> ▪ <u>Verbalizzazione</u> (<i>fornire poche indicazioni, ma precise e concrete</i>) ▪ <u>Variare le proposte per suscitare interesse</u> (<i>tempi di attenzione ridotti</i>) ▪ <u>Correzioni in positivo</u>

2.3. BAMBINO/A 8-10 ANNI: FORMAZIONE MOTORIA-SPORTIVA DI BASE

Area cognitiva

È il periodo dell'intelligenza operatoria concreta (dai 7 agli 11 anni): nasce l'operazione logica (che prescinde dalle coordinate spazio-temporali), ovvero le azioni/informazioni, già interiorizzate in forma simbolica, cominciano ad essere organizzate in sistemi/strutture dotate di "reversibilità" (ad ogni azione mentale è associata un'altra, che è la sua inversa o reciproca). Il bambino trasforma le azioni in operazioni logiche, ovvero in concetti. Il pensiero reversibile comprende: l'invarianza o conservazione delle quantità al mutare delle condizioni, la classificazione, la seriazione, Il bambino fino a 11 anni è in grado di svolgere solo operazioni concrete, non essendo ancora capace di ragionare su dati presentati in forma puramente verbale.

Lo sviluppo cognitivo secondo Piaget (1968)

In questo momento del suo sviluppo il bambino attraversa una fase di grande transizione. I concetti sono ancora strettamente legati all'esperienza concreta, ma cominciano a diventare più complessi ed articolati, cominciano a staccarsi dall'ambito strettamente percettivo e a subire una rielaborazione. L'attenzione è ancora molto labile, poiché attratta dalla varietà di stimoli verso i quali il soggetto presta sempre un grande interesse, pur non mantenendolo a lungo nel tempo. È chiaro che la comprensione di concetti più o meno difficili è legata al bagaglio culturale ed esperienziale di ciascuno.

Area socio-affettiva

Morale eteronoma (ciò che è giusto o sbagliato è determinato dall'esterno):

- *Livello convenzionale:* (dai 7-8 anni fino all'adolescenza) si compiono quelle azioni che sono accettate positivamente dai genitori, dai coetanei o dagli insegnanti. Il "giusto" e l' "ingiusto" non vengono discriminati in base alle punizioni fisiche o alle ricompense, ma in relazione alle valutazioni che gli altri danno del proprio comportamento e all'esigenza di offrire una buona immagine di se stessi.

Le fasi dello sviluppo morale di Kohlberg (1969)

Stadio della prima socializzazione (7-9 ai 13-14): Il gruppo ha degli obiettivi comuni si organizza in senso orizzontale (definizione compiti) e verticale (gerarchia ruoli). C'è un leader.

In questo periodo rimangono ancora fondamentali i riferimenti educativi anche se il bambino comincia a decidere autonomamente, comincia ad accettare con maggiore disinvoltura le osservazioni, anche negative, che lo riguardano e inizia ad assumersi la responsabilità delle sue azioni. Gli oggetti vengono svincolati dal semplice valore di possesso per assumere anche valore affettivo. Da un punto di vista della socializzazione diviene di fondamentale importanza il rapporto con i coetanei di cui il bambino ora cerca la compagnia e l'accettazione. Dall'esigenza della collaborazione nasce via via la capacità di accordarsi per lo svolgimento di un'attività ludica o sportiva per cui comincia il riconoscimento delle regole e delle leggi del vivere insieme, nonché la capacità di adempiere ai compiti e ai ruoli affidati. È ancora molto importante l'immaginazione e l'imitazione, soprattutto dei pari, ed assume un ruolo fondamentale l'identificazione in modelli ritenuti validi.

Area motoria:

In questa fase la crescita in altezza del bambino è ancora preponderante e la muscolatura risulta ancora debole. Lo sviluppo dei centri nervosi rende più facili le acquisizioni motorie e rende più stabile il controllo del movimento.

Possiamo dire che le caratteristiche principali di questo periodo sono:

Comportamento motorio irruento, ma più controllato e finalizzato al risultato.

Grande interesse per lo sport

Generale spensieratezza e ottimismo

Ampia disponibilità al miglioramento della prestazione

Differenziazione delle forme di movimento

- Proporzioni corporee che permettono un rapporto peso-potenza vantaggioso rispetto al periodo precedente
- Buone le capacità di concentrazione, di differenziazione e di elaborazione delle informazioni
- Grande miglioramento della capacità di apprendimento motorio
- Correre e saltare sono le attività preferite
- Migliorano gli schemi motori del lanciare e del prendere, anche al volo

Fino quasi alla fine di questa fascia d'età non vi è ancora alcuna grossa differenza tra maschi e femmine.

<i>Apparato muscolo – scheletrico</i>	Questa età è definita dagli esperti di auxologia TURGOR SECUNDUS e “periodo d’oro” per la motricità del bambino. Questo periodo non si discosta molto dal precedente se si eccettua uno sviluppo più pronunciato dei muscoli rispetto alle ossa. L’attività motoria deve essere ancora di tipo aerobico.
<i>Apparato cardiocircolatorio</i>	Il numero di pulsazioni a riposo è diminuito, ma uno sforzo le riporta di nuovo a livelli elevati.
<i>Apparato respiratorio</i>	I polmoni sono aumentati di volume ed è quindi aumentata la capacità di ossigenazione. Da ora in avanti si può sviluppare una capacità di resistenza a medio termine.
<i>Apparato nervoso</i>	Completa la sua formazione. Ancora non è sviluppata la capacità di ricordare correttamente gli esercizi; bisogna quindi continuare a ripeterli costantemente. Prevale ancora l’eccitazione rispetto all’inibizione.

RIEPILOGO: CARATTERISTICHE DELLA MOTRICITÀ A 8-10 ANNI

<p>“Come si muove spontaneamente?” COMPORTEMENTO MOTORIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Notevole vivacità e sfrenato impulso a muoversi, vengono gradualmente organizzati in un comportamento motorio più controllato, razionale ed adeguato alle diverse situazioni ▪ Ampia disponibilità a migliorare la prestazione ▪ Ricerca del risultato ▪ Differenziazione delle forme di movimento <p>Non si notano ancora differenze di rilievo tra maschi e femmine (soprattutto nei primi anni di questa fascia)</p>
<p>“Quali movimenti conosce?” SCHEMI MOTORI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Correre e saltare sono tra le attività preferite ed eseguite volentieri e migliorano notevolmente ▪ Lanciare e prendere al volo migliorano sensibilmente, anche se con evidenti differenze individuali ▪ Per gli altri schemi motori è acquisita una buona padronanza
<p>“Quali sono le sue possibilità di realizzare movimenti?” CAPACITÀ MOTORIE</p>	<p>SENSOPERCETTIVE: Si fondono con le coordinative</p> <p>COORDINATIVE: Periodo ottimale per il loro sviluppo (questa viene definita come la fase dei rapidi progressi nel campo dell'apprendimento motorio). Verso la fine del periodo incrementano anche il controllo e la combinazione.</p> <p>CONDIZIONALI: La resistenza vede un qualche progresso, migliora decisamente la rapidità, ancora scarsa la forza.</p> <p>MOBILITÀ ARTICOLARE: Ancora buona, ma tende a regredire</p>

QUALE PROGRAMMAZIONE?

<p>“Cosa voglio ottenere?” FINALITÀ DIDATTICA</p>	<p>FORMAZIONE MOTORIO-SPORTIVA DI BASE <i>Sperimentazione di giochi – sport e di attività motorie significative che permettano un’ulteriore arricchimento del bagaglio di esperienze motorie e siano occasione per un lavoro di sviluppo e affinamento delle cap. coordinative.</i></p>
<p>“Quali cose è bene che impari?” OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sviluppo degli schemi motori, da eseguire in forme differenziate e combinate ▪ Apprendimento di abilità motorie polivalenti ▪ Sviluppo delle cap. coordinative: soprattutto apprendimento e controllo ▪ Stimolo e formazione delle cap. condizionali: rapidità e resistenza generale ▪ Sviluppo della mobilità articolare (verso i 9-10 anni) ▪ Apprendimento di abilità sportive di base in forma semplice
<p>“Cosa è bene fargli fare?” CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schemi motori in forma differenziata e combinata ▪ Percorsi misti - circuiti - staffette - gare multiple ▪ Giochi di regole - giochi di movimento ▪ Giochi presportivi ▪ Mini giochi
<p>“In che modo faccio fare?” INDICAZIONI METODOLOGICHE</p>	<p>Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Induttivo</u>: risoluzione di problemi – scoperta guidata (<i>proporre situazioni-stimolo, far scoprire ai bambini nuove possibilità e soluzioni, stimolare la creatività</i>) ▪ <u>Deduttivo</u>: misto (<i>interazione tra globalità e analiticità nelle proposte</i>) ▪ <u>Suscitare l’interesse</u> ▪ <u>Continuità - Gradualità - Progressività - Multilateralità - Polivalenza</u> ▪ <u>Verbalizzazione</u> (<i>favorire la consapevolezza nei confronti delle attività e degli obiettivi</i>) ▪ <u>Correzioni in positivo</u>

2.4. BAMBINO/A 11-13 ANNI: AVVIAMENTO SPORTIVO

Area cognitiva

È il periodo dell'intelligenza operatoria astratta (dagli 11 anni in poi), ovvero pensiero formale o ipotetico-deduttivo: essa dipende dallo sviluppo delle capacità di astrarre dal contesto (concreto o ingenuamente simbolico) le operazioni logiche e di coordinarle in un sistema globale di relazioni. Il pensiero formale è di natura ipotetico-deduttiva, preposizionale e combinatorio.

Lo sviluppo cognitivo secondo Piaget (1968)

Da un punto di vista cognitivo è questo il periodo in cui il bambino abbandona l'ambito concreto per formare sempre di più la capacità dell'astrazione. Il concetto per essere compreso non deve essere necessariamente legato all'esperienza concreta, ma può basarsi semplicemente sull'immaginazione, sull'idea dello stesso. Compaiono e vanno rafforzandosi i nessi di causa ed effetto e vanno anche sviluppandosi le capacità di previsione e di comprensione delle conseguenze eventuali di un'azione svolta, anche se non attuata nei fatti.

Area socio-affettiva

Morale eteronoma (ciò che è giusto o sbagliato è determinato dall'esterno):

- *Livello convenzionale:* (dai 7-8 anni fino all'adolescenza) si compiono quelle azioni che sono accettate positivamente dai genitori, dai coetanei o dagli insegnanti. Il "giusto" e l' "ingiusto" non vengono discriminati in base alle punizioni fisiche o alle ricompense, ma in relazione alle valutazioni che gli altri danno del proprio comportamento e all'esigenza di offrire una buona immagine di se stessi.

Le fasi dello sviluppo morale di Kohlberg (1969)

Stadio della prima socializzazione (7-9 ai 13-14): Il gruppo ha degli obiettivi comuni si organizza in senso orizzontale (definizione compiti) e verticale (gerarchia ruoli). C'è un leader.

Stadio della seconda socializzazione (dai 13-14 anni): gli altri sono specchi che lo definiscono. Essere amato e popolare nel gruppo diviene importante

Da un punto di vista morale e sociale non ci sono sostanziali mutamenti rispetto al periodo precedente. Il bambino diventa sempre più autonomo nelle scelte e nei pensieri e più responsabile delle sue azioni. Diviene sempre più importante la valutazione da parte dei pari e del gruppo, di cui si cerca il consenso e l'accettazione. L'individuo comincia a percepirsi in quanto tale e quindi come entità differente da quella delle figure di riferimento (famiglia, educatori), è proprio all'interno del gruppo dei pari che si cerca di stabilizzare e comprendere la propria identità che man mano si sta scoprendo e svelando.

Area motoria:

In questa fase sembra che l'attività motoria regredisca nel suo sviluppo, l'esuberanza, la disinibizione che caratterizzava la fase precedente vengono man mano sostituite da un'insicurezza motoria dettata dalla grande importanza che assume il giudizio dei pari. Siamo in realtà di fronte ad una fase di riorganizzazione motoria ed anche ad una ricerca di interessi personali, anche in ambito sportivo, che consentano al soggetto di slegarsi dal nucleo familiare.

Da un punto di vista fisico, le caratteristiche di questa fascia d'età sono:

- Ulteriore miglioramento rapporto peso-potenza
- Maturazione quasi completa degli organi propriocettori
- Elevata capacità di apprendimento motorio relativo anche a gesti molto complessi
- Grande senso di coraggio e di "disponibilità al rischio"
- Una buona padronanza degli schemi motori di base che si vanno affinando
- La capacità di utilizzare schemi in maniera combinata e complessa
- *Età d'oro per l'apprendimento motorio*

Tutti i sistemi biologici stanno raggiungendo la loro maturità; questo periodo viene chiamato PRE - PUBERTÀ. Fisiologicamente questi fenomeni avvengono nelle ragazze circa due anni prima che nei maschi in genere si sviluppano prima dei ragazzi.

<p>Apparato endocrino</p>	<p>Inizia la differenziazione fra i due sessi: verso i 10 anni le ragazze iniziano a sviluppare i caratteri sessuali secondari (seno, distribuzione dei peli, ecc...) dovuti all'iniziale funzionamento delle ovaie; mentre nei maschi gli organi sessuali primari rimangono ancora silenti. Alla fine di questo periodo le femmine completano il loro sviluppo sessuale, mentre i ragazzi, che lo hanno iniziato più tardi, lo completeranno più avanti. Per via di questi cambiamenti ormonali, la forza appare più sviluppata nelle ragazze che nei ragazzi.</p>
<p>Apparato muscolo – scheletrico</p>	<p>Il notevole accrescimento staturale (PROCERITAS SECUNDA) di questo periodo non accompagnato da un adeguato aumento della forza muscolare (a causa delle modificazioni endocrine, sopra accennate, l'apparato muscolare è ancora in fase di sviluppo che si completerà gradualmente fino al termine della <i>pubertà</i>) fa sì che il/la ragazzo/a non riesce a dosare gli sforzi muscolari secondo le richieste dell'atto da compiersi e spesso i gesti risultano scoordinati ed antieconomici. Si può incominciare ad incrementare la forza mediante esercizi più lunghi e più intensi; tuttavia gli enzimi del metabolismo energetico anaerobico lattacido non sono ancora completamente sviluppati, perciò il lavoro sulla forza deve essere fatto molto attentamente senza insistere troppo.</p>
<p>Apparato cardiocircolatorio</p>	<p>La frequenza cardiaca è ancora più elevata che nell'adulto.</p>
<p>Apparato respiratorio</p>	<p>Sta completando la sua crescita. La frequenza respiratoria tende gradualmente a diminuire (circa 20 atti respiratori al minuto).</p>
<p>Apparato nervoso</p>	<p>Lo sviluppo del sistema nervoso arriva a completamento e può quindi essere intrapreso l'apprendimento in modo specifico.</p>

RIEPILOGO: CARATTERISTICHE DELLA MOTRICITÀ A 11-13 ANNI

<p><i>“Come si muove spontaneamente?”</i> COMPORAMENTO MOTORIO</p>	<p>Nel corso del periodo, con diversificazioni di ritmi e tempi in ciascun soggetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Da una notevole padronanza motoria, con possibilità di movimenti complessi, a un'apparente stasi o addirittura regressione della motricità, che si manifesta con rigidità nei movimenti accompagnata a volte da una certa goffaggine. ▪ Riorganizzazione motoria. ▪ Resistenza verso le proposte di attività che vengono dagli adulti e più spiccati gli interessi sportivi personali.
<p><i>“Quali movimenti conosce?”</i> SCHEMI MOTORI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gli schemi motori raggiungono un buon livello di sviluppo e vanno a consolidarsi. ▪ Sono possibili combinazioni complesse di più schemi. ▪ Si evidenziano differenze tra soggetti con maggiore o minore quantità di esperienze motorie.
<p><i>“Quali sono le sue possibilità di realizzare movimenti?”</i> CAPACITÀ MOTORIE</p>	<p>COORDINATIVE: Sono influenzate dai fenomeni di ristrutturazione in atto. Progressi nelle capacità di combinazione e di controllo anche se minori che nella fase precedente. Buone capacità di apprendimento motorio “apprendimento a prima vista”.</p> <p>CONDIZIONALI: In aumento la rapidità e la forza rapida in ambo i sessi, la forza massima soprattutto nei maschi. La resistenza è di media e lunga durata con notevoli variazioni individuali.</p> <p>MOBILITÀ ARTICOLARE: Aumenta se sollecitata altrimenti regredisce.</p>

QUALE PROGRAMMAZIONE?

<p>“Cosa voglio ottenere?” FINALITÀ DIDATTICA</p>	<p>AVVIAMENTO SPORTIVO <i>Apprendere i gesti fondamentali dello sport scelto risalendo alle capacità coordinative per superare gli errori e le difficoltà esecutive incontrate e sollecitando gradualmente le capacità condizionali per una esecuzione più efficace; apprendere i primi elementi tattici intesi come scelta della soluzione migliore e della collaborazione con i compagni.</i></p>
<p>“Quali cose è bene che impari?” OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidamento e coordinamento degli schemi motori. ▪ Nuovo affinamento ed incremento delle capacità coordinative. ▪ Sviluppo delle capacità condizionali e della mobilità articolare. ▪ Acquisizione di abilità motorie complesse. ▪ Apprendimento di abilità sportive e gesti tecnici fondamentali. ▪ Riuscire a giocare a ...
<p>“Cosa è bene fargli fare?” CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schemi motori eseguiti con molteplicità di varianti e combinazioni ▪ Percorsi misti - Lavori a circuito ▪ Giochi a squadre - Giochi presportivi ▪ Gesti tecnici fondamentali ▪ Situazioni agonistiche specifiche
<p>“In che modo faccio fare?” INDICAZIONI METODOLOGICHE</p>	<p>Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Deduttivo</u>: misto (<i>interazione tra globalità e analiticità nelle proposte</i>), assegnazione dei compiti e, se necessario, prescrittivo. ▪ <u>Insegnamento ideomotorio</u> (<i>apprendimento a prima vista: rappresentazione mentale del gesto</i>). ▪ Favorire la ricerca di soluzione personale ai diversi problemi motori. ▪ <u>Motivazione</u> (<i>favorire la consapevolezza nei confronti dell'attività e degli obiettivi - adeguare le proposte agli interessi dei ragazzi</i>).

2.5. RAGAZZO OLTRE I 14 ANNI: SPECIALIZZAZIONE SPORTIVA

È questa la fase dello sviluppo più importante e critica per il ragazzo: l'adolescenza.

L'adolescente secondo Charmet (2000) deve affrontare i seguenti compiti:

- *Separazione/Individuazione*: questo comporta un processo di disinvestimento narcisistico dei Sé infantili, un processo di ricontrattazione del potere con i genitori, e la costruzione dell'Identità (Erikson, 1959).
- *Mentalizzazione del corpo*: ovvero una revisione dell'immagine corporea del Sé per arrivare ad una buona integrazione mente-corpo (desideri, sogni ed emozioni). Questo passa attraverso l'acquisizione della consapevolezza della finitezza del proprio corpo e dell'acquisizione di identità di genere, orientamento e ruoli sessuali, sia attraverso il controllo della propria aggressività.
- *Costruzione del Sé sociale*, avviene attraverso la partecipazione al gruppo dei pari che per l'adolescenza sono fonte di appartenenza, ma anche di apprendimento, esperienza e identificazione.

Ciò che prima era dettato prevalentemente dall'imitazione e dall'omologazione con gli adulti, ora si colora dei meccanismi psicologici di separazione-individuazione e quindi le motivazioni appaiono essere sempre più adattate alle esigenze di differenziazione, di emancipazione ed individuazione che caratterizzano questo periodo della vita.

Area cognitiva

È il periodo dell'intelligenza operatoria astratta (dagli 11 anni in poi), ovvero pensiero formale o ipotetico-deduttivo: essa dipende dallo sviluppo delle capacità di astrarre dal contesto (concreto o ingenuamente simbolico) le operazioni logiche e di coordinarle in un sistema globale di relazioni.

Si sviluppa il pensiero formale che ha le seguenti caratteristiche:

- è ipotetico-deduttivo: quindi legato al mondo del possibile ed influenzato da un atteggiamento speculativo
- è di natura proposizionale: manipola non solo dati, ma proposizioni: tipo "se ... allora"
- Si avvale della combinatoria: combina diversi fattori e variabili tra loro, è in grado cioè di elaborare e manipolare i dati acquisiti sempre con maggiore padronanza

Lo sviluppo cognitivo secondo Piaget (1968)

Lo sviluppo del pensiero formale permette all'adolescente di fare delle anticipazioni, cioè, di possedere quella capacità che potremmo definire "storica", che si basa essenzialmente sul ricordare gli eventi del proprio passato e contemporaneamente riuscire a differire nel futuro la realizzazione di desideri, bisogni ed aspettative. Questo permette di sviluppare sempre di più la capacità di dare un senso personale a quello che si fa, in vista della maggiore simbolizzazione ed astrazione raggiunte. La creatività e l'immaginazione sono ora accompagnate dall'originalità.

Area socio-affettiva

Morale autonoma (la legge morale è dentro di noi, ciò che è giusto o sbagliato è determinato all'interno);

- *Postconvenzionale* (dall'adolescenza in poi): l'individuo ha interiorizzato regole astratte di comportamento, che rispecchiano le proprie esigenze e sono talvolta in contrasto con le norme del contesto sociale in cui si vive principi morali autonomi

Le fasi dello sviluppo morale di Kohlberg (1969)

Il ragazzo è sempre più capace di costruirsi i concetti di “bene” e di “male” non più legati al giudizio esterno ma al concetto personale che ci si è formati in merito. I punti di riferimento divengono sempre più ampi e vasti e le persone maggiormente significative non sono più quelle appartenenti al gruppo parentale, educativo o culturale d'origine ma all'esterno di esso. L'adolescente passerà dall'adottare valori del gruppo dei pari a cui sente di appartenere che l'accompagnerà e sosterrà nel processo di separazione-individuazione dalla famiglia, fino all'assunzione di una morale autonoma, indipendente dal contesto esterno. In tal senso ogni processo educativo, anche quello nato all'interno della relazione con l'allenatore, assume un significato fondamentale, perché anche l'allenatore può diventare figura di riferimento esterna al nucleo parentale soprattutto se in grado di instaurare una buona relazione con il ragazzo, basata sull'autorevolezza più che sull'autorità e dunque maggiormente significativa in questa fase di transizione. *Dal punto di vista affettivo*, l'adolescenza si presenta una fase molto tumultuosa, in cui il ragazzo deve fare fronte a molti conflitti interiori. Mentre il fanciullo vive il mondo adulto come fonte di sicurezza e appoggio, l'adolescente scopre che l'adulto non sa tutto e ne rimane deluso: sente pertanto l'impulso ad allontanarsene e a rivolgere la propria affettività verso l'esterno, principalmente verso i coetanei. Compito primario secondo Erikson (1959) è la formazione dell'*identità*. La mancata integrazione può portare ad una dispersione di identità per cui la personalità diviene frammentaria, priva di nucleo. L'identità da formare passa anche attraverso la mentalizzazione di un corpo che è cambiato e che ora è sessuato. In questo processo il gruppo dei pari è in grado di:

- Offrire un sostegno affettivo per compiere il processo di separazione dal nucleo familiare;
- Offrire un sostegno, soprattutto al gruppo maschile, nella espressione del bisogno di avventura, tipico dell'età, esplorando insieme condotte di sfida, gara, rischio
- Offrire, sia al gruppo monosessuale maschile che a quello femminile, modelli, immagini e valori relativi alla nuova corporeità, all'identità sessuata, delle condotte di corteggiamento, che costituiscono un altro compito evolutivo.

Area motoria:

L'adolescenza da un punto di vista motorio vede un nuovo armonizzarsi del movimento legato al formarsi di una propria identità e a maggiore sicurezza ed autonomia nei confronti del mondo esterno. Certo questo è anche, dal punto di vista sportivo, l'età con il maggior numero di abbandoni e di cali motivazionali. Importante è il ruolo autorevole dell'allenatore che sia flessibile al punto di offrire al ragazzo la possibilità di essere ascoltato e accolto anche nel suo bisogno di differenziarsi e autonomizzarsi, ma che sia anche fermo, in grado di contenere il tumulto dei suoi cambiamenti e conflitti interiori. Possiamo distinguere due fasi in questa fascia d'età:

PRIMA FASE, caratterizzata da:

- Improvvisi cambiamenti fisici
- Labilità psichica
- Messa in discussione di tutti i punti di riferimento e le autorità
- Forte distacco da genitori e allenatore, maggiore coesione con i coetanei
- Volontà di discutere sull'importanza di ciò che viene loro proposto
- Sconvolgimento degli interessi; diminuisce l'interesse verso lo sport
- Peggioramento delle capacità coordinative

SECONDA FASE, caratterizzata da:

- Progressiva diminuzione di tutti i parametri legati allo sviluppo
- Armonizzazione delle proporzioni corporee
- Nuovo miglioramento delle capacità coordinative
- Buona capacità di apprendimento motorio
- Grande miglioramento delle capacità condizionali
- Capacità di carico simile a quella degli adulti
- Ristabilito l'equilibrio psichico
- Condizioni ottimali per un effettivo e stabile miglioramento della performance sportiva

RIEPILOGO: CARATTERISTICHE DELLA MOTRICITÀ DAI 14 ANNI IN POI

<p><i>“Come si muove spontaneamente?”</i> COMPORTEMENTO MOTORIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ristabilimento, armonizzazione e miglioramento della maggior parte delle funzioni e dei movimenti. ▪ Accentuazione delle differenze tra i due sessi e tra singoli individui. ▪ Migliora la disponibilità ad apprendere e l'aspirazione al risultato.
<p><i>“Quali movimenti conosce?”</i> SCHEMI MOTORI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dall'apparente regressione della fase precedente ad una stabilizzazione fino a livelli elevati. ▪ È determinante la quantità, la qualità e il livello delle esperienze pregresse.
<p><i>“Quali sono le sue possibilità di realizzare movimenti?”</i> CAPACITÀ MOTORIE</p>	<p>COORDINATIVE: dopo una prima fase di ristrutturazione migliorano sia come controllo e trasformazione che come combinazione.</p> <p>CONDIZIONALI</p> <p>Aumentano in tutte le loro espressioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rapidità (fino ai 15-16 anni) • forza rapida • forza massima (+ nei maschi) • resistenza (m/f) in rapporto alla stabilizzazione dei valori cardiocircolatori. <p>MOBILITÀ ARTICOLARE</p> <p>Regredisce (specialmente nei maschi). Migliora se sollecitata.</p>

QUALE PROGRAMMAZIONE?

<p>“Cosa voglio ottenere?” FINALITÀ DIDATTICA</p>	<p>SPECIALIZZAZIONE SPORTIVA Conoscere e praticare lo sport scelto con un adeguato sviluppo delle capacità condizionali.</p>
<p>“Quali cose è bene che impari?” OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formazione e stabilizzazione di abilità sportive e tecniche. ▪ Capacità di scelte tattiche. ▪ Sviluppo e mantenimento della “condizione fisica”.
<p>“Cosa è bene fargli fare?” CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Attività a carattere tecnico– specifico per ogni singola disciplina sportiva. ▪ Attività a carattere generale e orientate miranti a raggiungere e mantenere la “condizione fisica”. ▪ Situazioni agonistiche specifiche (tecniche e tattiche).
<p>“In che modo faccio fare?” INDICAZIONI METODOLOGICHE</p>	<p>Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Deduttivo</u>: misto (con ampio spazio all’analisi), assegnazione dei compiti e prescrittivo. ▪ <u>Multilateralità</u> ▪ <u>Continuità</u> - <u>Gradualità</u> - <u>Progressività</u>

Da questa età in poi si può considerare quasi definitivo lo sviluppo fisico e neurologico. Sia i ragazzi che le ragazze stanno completando la loro crescita soprattutto muscolare e possono perciò essere attuati gli allenamenti specifici per tutte le capacità. Dai 18-20 anni in poi si può aumentare gradualmente l’intensità del carico senza compromettere l’armonico sviluppo dell’atleta.

Concludendo potremmo dire che:

FASCE D'ETÀ (anni)	CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO
6-8	Attività motoria ludica, gioco in tutte le sue forme 100%
9-11	Attività motoria ludica (80%) e formazione di base 20%
12-14	Formazione fisica generale (50-60%) e iniziazione all'apprendimento delle tecniche sportive specialistiche (40-50%)
15-16	Formazione fisica generale e specifica (40-50%) e iniziazione all'allenamento

Beraldo, Barigelli, Marini, 2003

Occorre tuttavia aggiungere a quanto già detto per l'allenatore sportivo, o per chiunque si occupi dell'educazione psicomotoria del soggetto, che durante il suo sviluppo il bambino attraversa delle *fasi sensibili*, ovvero dei periodi in cui ha una particolare predisposizione all'apprendimento e al miglioramento di determinate capacità.

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
Componenti condizionali	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicognitive	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

Martin, 1982

In base a queste fasi di maggiore allenabilità e a quanto detto sopra relativamente ai vari stadi di sviluppo del bambino, cerchiamo di schematizzare quelli che possono essere gli ambiti motori in cui concentrarsi maggiormente a seconda dell'età cronologica che il ragazzo di fronte a noi sta attraversando.

BIBLIOGRAFIA

- BERALDO, S., BARIGELLI, E. & MARINI, C. (2003). *La preparazione fisica: metodi ed esercizi per il miglioramento della forza muscolare*. Roma: Multimedia Sport Service.
- CHARMET, G.P. (2000). *I nuovi adolescenti: padri e madri di fronte a una sfida*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- ERIKSON, E.H. (1959). *A study in psychoanalysis and history*. Faber.
- ERIKSON, E.H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers. Psychological issues. (I cicli della vita. Continuità e mutamenti)*. Roma: Armando, 1984).
- KOHLBERG, L. (1969). "Stage and sequence: the cognitive-development approach to socialization." In *Hand book of socialization: theory and research*. Chicago: Goslin D.A. edizioni.
- MARTIN, D., CARL, K. & LEHNERTZ, K. (1997). *Manuale di teoria dell'allenamento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- PIAGET, J. (1968). *La nascita dell'intelligenza nel bambino*. Firenze: Giunti Barbera.
- SCHILDER, P. (1935). The image and apparence of the human body. Tr. It. (1973) *Immagine di sé e schema corporeo*. Milano: Franco Angeli.
- THELEN, E. (2000). Grounded in the world: Developmental origins of the embodied mind. *Infancy*, 1(1).
- WEINECK, J. (2009). *L'allenamento ottimale*. Perugia: Calzetti & Mariucci.

BIBLIOGRAFIA GENERALE

- ARIOLI, R. (1990). *Moto Gesto Ritmo nel progetto educativo*. Casale Monferrato: Marietti Scuola.
- BASTIANONI, P., SPAGGIARI, E. (2015). *Apprendere a educare. Il tirocinio in Scienze dell'educazione*. Roma: Carocci Faber Editori.
- BELLOTTI, P., ZANON, S. (2008). *Il Movimento dell'uomo. Storia di un Concetto*. Perugia: Edizioni Calzetti e Mariucci.
- BERALDO, S. (1998). "Preparazione Atletica. Mezzi e metodi di miglioramento delle capacità motorie." Dispensa FILPK per il Corso di Cultura Fisica.
- BERALDO, S., POLLETTI, C. (1988). *Preparazione fisica*. Roma: Edizioni Mediterranee.
- BERALDO, S., BARIGELLI, E., MARINI C. (2003). *La preparazione fisica: metodi ed esercizi per il miglioramento della forza muscolare*. Roma: Multimedia Sport Service.
- BERALDO, S., BARIGELLI, E. (1991). *Il libro della cultura fisica: body building, powerlifting, fitness, fisiologia muscolare, alimentazione, metodologia dell'allenamento e programmazione*. Roma: Edizioni Mediterranee.
- BERNARDI, M., BERTOLUCCI, C., CANALI, V., CONTE, R., MAINARDI, C., TASCO, A., VOLTA, E., ZONI, M. (2013). *Bambini in movimento*. Perugia: Calzetti Mariucci Editori.
- BIINO, M. (2006). *Manuale di scienze motorie e sportive*. Milano: Hoepli editore.
- BLUME, D.D. (1981). *Le capacità coordinative: definizione e possibilità di svilupparle*. Trad. it. *Didattica del Movimento*, 42, 60-82.
- CALIFANO, G., DI STEFANO, G., FABRIZI, G., RUSSO, G. & SPONTA, L. (1996). *Performance analysis of threshold neurons with discrete weights*. Rapporto Tecnico R. 96-04. Dipartimento di Ingegneria Elettrica dell'Università dell'Aquila.
- CARRARO, A., LANZA, M. (2004). *Insegnare/apprendere in educazione fisica. Problemi e prospettive*. Roma: Armando editore.
- CASOLO, F. (2002). *Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano*. Milano: Vita e pensiero.
- CAGNAZZO, F., CAGNAZZO, R. (1993). *Antropobiologia e antropometria applicata all'attività fisica e allo sport*. Milano: Edi-Ermes.

- CEREDA, F. (2015). "Attività motoria, sport e percorsi educativi: tra implicazioni didattiche e aspetti pedagogici." In *Pedagogia e vita*, 73, 260-272.
- CHARMET, G.P. (2000). *I nuovi adolescenti: padri e madri di fronte a una sfida*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- CILIA, G. (1996). *L'educazione fisica. Le basi scientifiche del controllo e dello sviluppo del movimento*. Vol. 1. Padova: Piccin.
- CIOFFI, A. (2009). "Ruolo dei neuroni specchio nell'apprendimento motorio e nella comprensione delle azioni". Tesi non pubblicata, Università degli Studi di L'Aquila.
- COMUNIAN, A.L. (1998). "La ricerca psicologica sullo sviluppo morale. L'approccio di Kohlberg." *La recherche psychologique sur le développement moral. L'approche de Kohlberg* in *Formazione permanente e trasformazioni sociale*. Padova: Imprimitur.
- COMUNIAN, A.L. (1999). *The Moral Judgment Summary Score*. Relazione presentata alla "European Conference of the International Association for Cross-Cultural Psychology and the International Test Commission", Graz (Austria).
- COMUNIAN, A.L., ANTONI, G. (1993). *Il Sociomoral Reflection Measure-Short Form: uno strumento per misurare il ragionamento morale*. Bollettino di Psicologia Applicata. 208, 25-38.
- COMUNIAN, A.L., GIELEN, U.P. (1994). *A Study of Moral Judgment Development in Italian Culture*. Relazione présentée au 12° International Conference of Cross-Cultural Psychology, Pamplona (Spain).
- COSTANTINI, J., DINI, A.M. (1993). *Educazione motoria. Manuale di istruzione di base per allenatori e praticanti*. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.
- DAL MONTE, A., FAINA, M. (2000). *Valutazione dell'atleta. Analisi funzionale e biomeccanica della capacità di prestazione*. Roma: Utet.
- DASEN, P. (1994). *Cultura e sviluppo cognitivo da un punto di vista piagetiano*. In Lonner J.W., Malpass R.S. (Eds.), *Psicologia e cultura*. Boston: Allyn and Bacon.
- DEL NISTA, P.L., PARKER, J. & TASSELLI, A. (2003). *Nuovo Praticamente sport. Comprendere il movimento*. Firenze: D'Anna.
- DI STEFANO, G., FABRIZI, G. & SPONTA, L. (1995). *Consequences of limitation on weights in feed-forward multilayer neural networks*. In Dagli C.H. & al. editors, ANNIE '95 – Artificial Neural Networks In Engineering, volume 5, pagine 21-26, St. Louis, MO. ASME Press.

- DI PELLEGRINO, G., FADIGA, L., FOGASSI, L., GALLESE, V. & RIZZOLATTI, G. (1992). *Understanding motor events: a neurophysiological study. Experimental Brain Research*, 91, 176-180.
- DISPENZA, A. (2000). *La valutazione in educazione fisica*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- DONZELLI, G., NICOLETTI, I. (2005). *La salute del bambino dalla fecondazione all'adolescenza*. Firenze: Edizioni Centro Studi Auxologici.
- DUGNANI, S., INVERNIZZI, P.L. (2013). *Progettare in Educazione Fisica e nelle Scienze Motorie – Per la Programmazione ed Organizzazione della Didattica nella Scuola Secondaria*. Milano: Carabà edizioni.
- DUGNANI, S., INVERNIZZI, P.L., LONGO, S., MAURO, F. (2015). *Didattica del Movimento Umano Vol. 2 - Qualità utili per l'Apprendimento e la Gestione del Controllo Motorio*. Milano: Carabà edizioni.
- DURASTANTI, C., DURASTANTI, P. (2006). *Valutare per allenare*. Città di Castello: Edizioni Nuova Prhomos.
- ERIKSON, E.H. (1959). *A study in psychoanalysis and history*. Faber.
- ERIKSON, E.H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers. Psychological issues. (I cicli della vita. Continuità e mutamenti)*. Roma: Armando, 1984).
- FARNÈ, M., SACCO, F.L. (2005). *La psicologia nella vita quotidiana. Elementi di Psicologia, Sociologia e Statistica*. Bologna: Zanichelli.
- FANCELLO, M.L. (2012). *L'importanza della forza nei bambini, negli adolescenti, negli adulti*. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.
- FABRIZI, G., SPONTA, L. (1995). "Consequences of limitation on weights in feed-forward multi-layer neural networks." *ANNIE '95-Artificial Neural Networks in Engineering*.
- FERRARI, F., AGOSTINELLI, N. (1996). *Educazione motoria per l'età evolutiva*. Torino: SEI
- FISCHETTI, F. (2016). *Allenare*, Bari: Wip Edizioni.
- FISCHETTI, F. (2002). *Guida allo studio della Psicologia Generale*, Bari: Wip Edizioni.
- FISCHETTI, F. (2002). *Il ruolo delle emozioni nella Psicologia del Comportamento Motorio*, Bari: Wip Edizioni.
- FITTS, P.M., PETERSON, R. (1964). Information capacity of discrete motor responses. *Journal of Experimental Psychology*, 67(2), 103-112, February 1964.
- GALLESE, V. (2003). The Roots of Empathy: The Shared Manifold Hypothesis and the Neural Basis of Intersubjectivity. *Psychopathology*, 36, 171-180.

- GATTULLO, M. (1967). *Didattica e docimologia*. Roma: Armando Editore.
- GENNARO, A., ZAPPA, C. (2015). *Didattica delle attività ludico-motorie in età prescolare, Manuale di scienze motorie, giochi e lezioni per la scuola*. Messina, Patti: Kimerik.
- GIOVANNI PAOLO II (2000). *UDIENZA DEL SANTO PADRE AI DIRIGENTI DELL'UNIONE DELLE FEDERAZIONI EUROPEE DI CALCIO (U.E.F.A.). Lunedì, 8 maggio 2000*. Libreria Editrice Vaticana.
- GIULIANI, M. (2000). *Dal fare al dire. La teoria delle attività di educazione fisica*. Milano: Colonna.
- GIUNTO, A. (2016). *La valutazione in ambito motorio e sportivo*. Bari: Wip Edizioni.
- GORI, M., TANGA, M. (1996). *L'apprendimento motorio tra mente e cervello*. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.
- GOTTIN, M., DEGANI, E. (2010). *Valore e sport*. Torino: SEI.
- HARRE, D. (1977). *Teoria dell'allenamento*. Roma: Edizioni Società Stampa Sportiva.
- HEILMAN, K.M., ROTH, L.J.G. & VALENSTEIN, E. (1982). Two forms of ideomotor apraxia. *Neurology*, 32, 342-346.
- HIRTZ, P. (1987). Lo sviluppo delle capacità coordinative nell'età scolare e possibilità del loro miglioramento. *Didattica del movimento*, 51, 52-58.
- HUGHES, M. (1975). *L'egocentrismo nei bambini in età prescolare*. Tesi di dottorato. Università di Edimburgo.
- INVERNIZZI, P.L., DUGNANI, S. (2014). *Didattica del Movimento Umano Vol. 1 - Qualità utili per la Salute*. Milano: Carabà Srl edizioni.
- KEATING, D. (1979). Pensiero Adolescent. In J. Adelson (Ed.), *Manuale di psicologia dell'adolescente*, pp. 211-246. New York: Wiley.
- KRAMER K.L., YOSST, H.J. (2002). "Ectodermal syndecan-2 regulates left-right asymmetry in mice and humans" *AM J Med Genet*; 97:258-270.
- KOHLBERG, L. (1969). "Stage and sequence: the cognitive-development approach to socialization." In *Hand book of socialization: theory and research*. Chicago: Goslin D.A. edizioni.
- KOHLBERG, L. (1984). *Essays on Moral Development. Vol.2. The Psychology of Moral Development*. San Francisco: Harper and Row.
- KURTZ, L.A. (2006). *Disturbi della coordinazione motoria*. Trento: Ed. Erikson.
- LE BOULCH, J. (1992). *Lo sviluppo psicomotorio dalla nascita a sei anni. Conseguenze educative della psicocinetica nell'età scolare*. Roma: Armando Editore.

- LE BOULCH, J. (1983). *Educare con il movimento*. Roma: Armando Editore.
- LIGABUE, SUSANNA (2004). "Modi della relazione. Stati dell'io, copione, corpo." In Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane. Num. 41.
- LONGHI, L. (1939). Lo «schema corporeo». *Archivio di psicologia, neurologia e psichiatria*, 1, 47-182. Consiglio nazionale delle ricerche (Italy) Provenienza dell'originale: University of California. Digitalizzato il 22 gen 2009.
- MADELLA, A. (2000). *Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: CONI.
- MAGEE, D.J., ZACHAZEWSKI, J.E. & QUILLEN, W.S. (2007). *Scientific Foundations and Principles of Practice in Musculoskeletal*. USA: Elsevier.
- MAGNI, A. (2009). *L'ottimizzazione delle capacità coordinative nei tempi d'intervento*. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- MANDOLESI, L. (2012). *Neuroscienze dell'attività motoria*. Milano: Springer Edizioni.
- MANDOLESI, L. (2012). *Neuroscienze dell'attività motoria. Verso un sistema cognitivo-motorio*. Milano: Springer Edizioni.
- MANNO, R. (1982). *Metodologia dell'allenamento dei giovani*. Collana Avviamento allo Sport. SdS CONI. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- MANNO, R. (1989). *Fondamenti dell'allenamento sportivo*. Bologna: Zanichelli.
- MARELLA, M., RISALITI, M. (2007). *Il libro dei test. Le prove di valutazione fisica per tutti i tipi di sport*. Milano: Edizioni Correre.
- MARIANI, A. (2008). *La preparazione speciale metodo, esercizi, carichi*. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- MARTIN, D., CARL, K. & LEHNERTZ, K. (1997). *Manuale di teoria dell'allenamento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- MEINEL, K., SCHNABEL, G. (1984). *Teoria del Movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- MERNI, F., CARBONARO, G. (1987). *Test motori: per la valutazione dei giovani dagli 11 ai 14 anni*, Roma, CONI.
- MERNI, F. (1989). La valutazione delle tecniche sportive, *SdS Rivista di cultura sportiva*, n. 15-16.
- MONDONI, M., SALVETTI, C. (2015). *Didattica del movimento per la scuola dell'infanzia*. Milano: Vita e Pensiero Editore.
- MORETTI, B., VERGINE, V. (2010). *Valutazione motoria e allenamento del giovane calciatore. Analizzatori e abilità*. Bari: Wip Edizioni.

- NICOLETTI, I., BENSO, L. & GILLI, G. (2004). *Physiological and Pathological Auxology*. Firenze: Edizioni Centro Studi Auxologici.
- PETTER, G. (1966). *Lo sviluppo mentale nelle ricerche di Jean Piaget*. Firenze: Giunti Barbera.
- PIAGET, J. (1932). *Il giudizio morale del bambino*. Firenze: Giunti Barbera.
- PIAGET, J. (1945). *Gioco, sogni e imitazione durante l'infanzia*. Firenze: Giunti Barbera.
- PIAGET, J. (1957). *Costruzione della realtà nel bambino*. Firenze: Giunti Barbera.
- PIAGET, J. (1967). *Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia*. Torino: G. Einaudi.
- PIAGET, J. (1968). *La nascita dell'intelligenza nel bambino*. Firenze: Giunti Barbera.
- PIAGET, J. (1971). *Dalla logica del fanciullo alla logica dell'adolescente*. Firenze: Giunti Barbera.
- PIAGET, J. (1973). *Giudizio e ragionamento nel bambino*. Firenze: La Nuova Italia.
- PIAGET, J. (1981). *La rappresentazione dello spazio nel bambino*. Firenze: Giunti Barbera.
- PIAGET, J. (2011). *Psicologia dell'intelligenza*. Firenze: Giunti Editore.
- PIAGET, J., GORLA, G. & ANDREANI DENTICI, O. (1989). *Dal bambino all'adolescente: la costruzione del pensiero*. Firenze: La Nuova Italia editrice.
- PICCININI, P. (2004). "Pensiero ideo-motorio ed abilità di letto-scrittura e logico-matematiche." *Abstracts AIRIPA-ONLUS, XIII CONGRESSO NAZIONALE AIRIPA su I DISTURBI DI APPRENDIMENTO, Urbino*.
- PIERON, M. (1989). *Metodologia dell'insegnamento dell'Educazione Fisica e delle Attività Sportive*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- PLATONOV, V.N. (2004). *Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara*. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- PORTER., K., FOSTER, J. (1986). The mental athlete. In Liggett DR, Hamada S. (1993). *American Journal of Clinical Hypnosis* Volume 35, Issue 3.
- RACZEK, J. (1990). Apprendimento e capacità coordinative. Roma. *SDS-Rivista-di-cultura-sportiva*, Oct/Dec, pag: 59-65.
- REDDY, V. (2010) "Cosa passa per la testa di un bambino." *Emozioni e scoperta della mente*. Milano: Raffaello Cortina.

- RIZZOLATTI, G., SINIGAGLIA, C. (2006). *So quel che fai: il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Milano: Raffaello Cortina.
- ROBAZZA, C. (2004). "Capitolo quinto. L'apprendimento delle abilità motorie." In *Insegnare/apprendere in educazione fisica* a cura di CARRARO A., LANZA M. Roma: Armando Editore.
- ROSSI, B. (1989). *Processi mentali e sport*. Scuola dello Sport CONI. Roma: Stampa Janusa.
- ROVIDA, A. (2002). *Moduli di educazione fisica. Per la scuola media*. Milano: Fabbri Editore.
- ROVIDA, A. (2009). *Pronti... via! Nuovo scienze motorie e sportive per la scuola media*. Milano: Fabbri Editore.
- RUSSO, R.C. (1981). "L'evoluzione dello schema-immagine corporea". In RUSSO R.C. *L'evoluzione neuropsichica nei primi sei anni di vita*. Milano: Raffaello Cortina.
- RUSSO, R.C. (1981). "Dall'attività motoria afinalistica ed automatica alla costruzione delle prassie". In RUSSO R.C. *L'evoluzione neuropsichica nei primi sei anni di vita*. Milano: Libr. Cortina.
- RUSSO, R.C. (1994). "Test per le prassie motorie con l'imitazione dei gesti". In RUSSO R.C. *Indagini in neuropsichiatria infantile*. Milano: Libreria Cortina.
- SABBADINI, G., SABBADINI, L. (1995). "La disprassia in età evolutiva". In Sabbadini G. (a cura di) (1995). *Manuale di neuropsicologia dell'età evolutiva*. Bologna: Zanichelli.
- SAINT-ANNE, DARGASSIE, S. (1974). *Le développement neurologique du nouveau-né a terme et Prématuro*. Paris: Masson.
- SANNICANDRO, I. (2004). *Metodi della valutazione motoria ed attitudinale. Strumenti e percorsi di ricerca*. La Biblioteca. Lecce: Pensa MultiMedia.
- SCHILDER, P. (1935). *The image and apparence of the human body*. Tr. It. (1973) *Immagine di sé e schema corporeo*. Tr. It. Milano: Franco Angeli.
- SCHMIDT R., WRISBERG, C. (2000). *Apprendimento Motorio e Prestazione*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- SIEGLER, R.S., DELOACHE, J.S. & EISENBERG, N. (2003). *How children develop*. New York: Worth.
- SINGER, R.N. (1980). *Motor learning and human performance*. New York: MacMillan.

- SINGER, R.N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: what does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 359-375.
- SINGER, R.N., LIDOR, R. & CAURAUGH, J.H. (1993). To be aware or not aware? What to think about while learning and performing a motor skill. *The Sport Psychologist*, 7, 19-30.
- SDRINGOLA, F. (2008). *Auxologia e attività motoria nell'età evolutiva*. Perugia: Calzetti & Mariucci Editore.
- SKINNER, B.F. (1953). *Science and Human Behaviour*. Tr. It. *Scienze e comportamento*. (1992), Milano: Angeli.
- SNAREY, J., KOHLBERG, L. & NOAM, G. (1983). Ego development in perspective: Structural stage, functional phase, and cultural age-period models. *Developmental Review*, 3(3), 303-338.
- STELLA, G. (2000). *Sviluppo cognitivo: argomenti di psicologia cognitiva*. Milano: Mondadori.
- THELEN, E. (2000). Grounded in the world: Developmental origins of the embodied mind. *Infancy*, 1(1), 3-28.
- ULATOWSKI, T. (1983). *La teoria dell'allenamento sportivo*. Traduzione di CESAROTTO G., MANNO R., MORINO C., Scuola dello Sport CONI. Solidarietà Olimpica C.I.O.
- UMILTÀ, M.A., KOHLER, E., GALLESE, V., FOGASSI, L., FADIGA, L., KEYSERS, C. & RIZZOLATTI, G. (2001). I Know What You Are Doing: A Neurophysiological Study. *Neuron*, 31, 155-165.
- VAILATI, P. (2004). *Il valore educativo dello sport*. Milano: Montedit.
- VAYER, P. (1974). *Educazione psicomotoria nell'età scolastica*. Trad. It. (1992) di GUTIERREZ, M. Roma: Armando Editore.
- VYGOTSKIJ, L.S. (1978). *Mente nella società: Lo sviluppo di processi psicologici più alti*. Cambridge: Harvard University Press.
- VYGOTSKIJ, L.S. (1987). *Il processo cognitivo*. Torino: Bollati Boringhieri Edizioni.
- WADSWORTH, B.J. (2004). *la teoria di Piaget di sviluppo cognitivo e affettivo: Fondamenti di costruttivismo*. Londra: Longman Publishing.
- WEINECK, J. (2009). *L'allenamento ottimale*. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- WINNICOT, D.W. (2005). *Il bambino, la famiglia e il mondo esterno*. Roma: Magi Edizioni.

WINNICOT, D.W. (2013). *Sviluppo affettivo e ambiente*. Milano: Armando Editore.

WINNICOT, D.W. (2013). *Gioco e realtà*. Milano: Armando Editore.

WINTER, E.M., JONES, A.M., DOWSON, R.C.R., BROMLEY, P.D. & MERCER, T.H.
(2010). *Test per lo sport e l'attività fisica*. Perugia: Calzetti & Mariucci.

Stampato presso:
Ragusa Print&Multimedia - Modugno (BA)
tel. 0809645420 - info@ragusaservice.it

Collana di Scienze delle Attività Motorie e dello Sport

“Il presente volume può ritenersi una valida guida per tecnici e insegnanti che lavorano in ambito motorio e sportivo, ivi compreso l’ambito scolastico. Esso ha origine oltre che da una riflessione teorica e uno studio approfondito del bambino e dell’adulto, anche da una lunga sperimentazione sul campo. La proposta didattica presentata è stata già sperimentata con successi apprezzabili e con l’entusiasmo e la partecipazione dei soggetti coinvolti. I risultati ottenuti ci hanno convinto a divulgare questa esperienza con l’auspicio che possa essere da guida per molti operatori del settore.”

[dalla prefazione del curatore]

Antonio Giunto

Laureato in Scienze Motorie, Perfezionato in Chinesiologia/Rieducativa. Insegna a contratto presso i Corsi di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive e in Scienze e Tecniche dello Sport dell’Università degli Studi Aldo Moro Bari. Docente nel Master Universitario di I Livello in Posturologia e Biomeccanica, stessa Università. Preparatore atletico Professionista del Calcio F.I.G.C.

€16,00



ISBN 978-88-8459-410-5



9 788884 594105