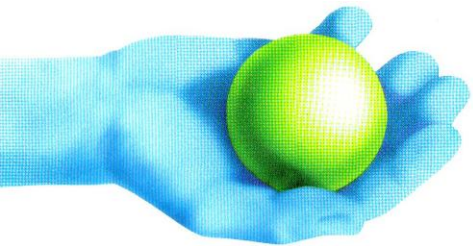


Corso Nordic Walking

Torino 04 ottobre 2014

fattori della crescita



PROGRAMMA MULTIMEDIALE PER OPERATORI SPORTIVI

**CORPO MOVIMENTO
PRESTAZIONE**
PARTE GENERALE

ISTITUTO
DELLA ENCICLOPEDIA ITALIANA
FONDATA DA G. TRECCANI

COMITATO
OLIMPICO NAZIONALE
ITALIANO

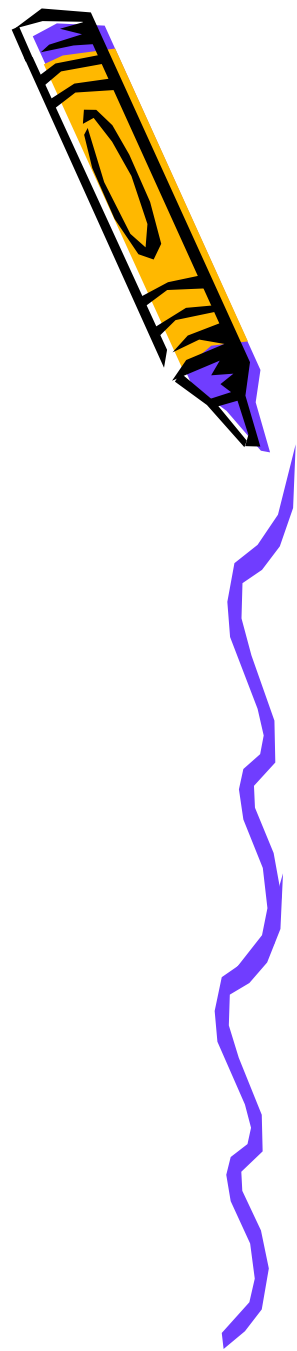


FIDAL Piemonte
Prof. Luciano Mazzon

6-11 anni **M = F**

11-14 anni **F sviluppo + rapido**

Fine preadolescenza: **F e M completamente differenziati**



ETA' PRESCOLARE



Impulso a muoversi e giocare, grande curiosità, fantasia, e disponibilità ad apprendere

Continuo cambiamento di attività per scarsa capacità di concentrazione dovuta al prevalere, nel cervello, dei processi eccitatori rispetto a quelli inibitori

Il bambino si impegna in una grande quantità di giochi, che arricchisce continuamente di variazioni e forme nuove

Il pensiero del bambino è di tipo intuitivo, pratico, strettamente legato alle esperienze che compie. Il suo sviluppo viene quindi influenzato dal gioco, dalle esperienze motorie, per cui ogni limitazione delle attività di gioco influisce negativamente anche sulla sua capacità mentale



ETA' PRESCOLARE



L'entrata nella scuola d'infanzia rappresenta un primo processo di distacco dai genitori allargando il campo sociale d'apprendimento. L'abilità che presenta nel muoversi svolge un ruolo importante nel processo d'interazione sociale, in quanto chi è "bravo" è molto richiesto come compagno di giochi, cosa che ne aumenta la capacità di interagire con gli altri e l'autostima

Tra 5° e 7° anno, primo cambiamento della figura caratterizzato dall'aumento della statura e scomparsa delle proporzioni tra le varie parti del corpo, tipiche del bambino piccolo

L'attività "sportiva" *dovrebbe* avere solo carattere di gioco, essere divertente e rappresentare un passatempo, per arricchire il loro patrimonio motorio



PRIMA ETA' SCOLARE

6/7 anni – 10 anni

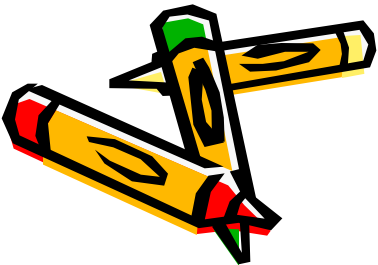
Comportamento motorio inizialmente molto irruento che si normalizza verso il termine del periodo

Interesse per lo sport che si traduce in una percentuale molto alta di ragazzi che entrano nelle società sportive

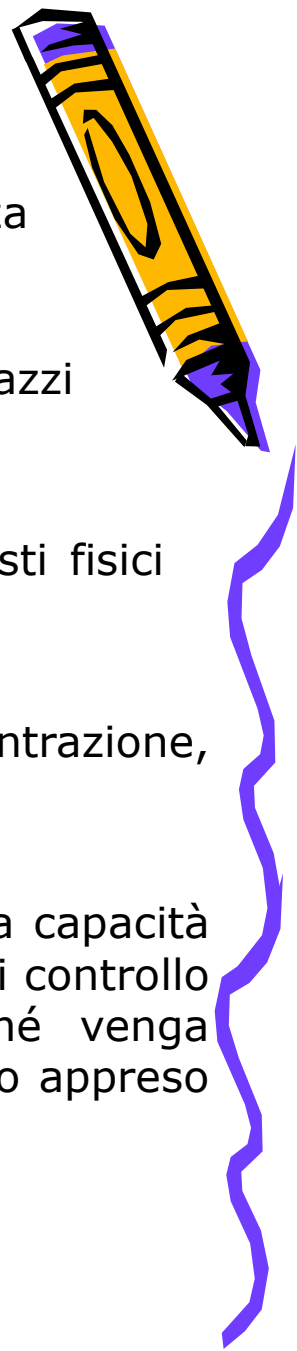
Atteggiamento ottimistico verso la vita, spensieratezza, buoni presupposti fisici grazie ai rapporti favorevoli tra forza e leve

Buona capacità di apprendimento per una migliore capacità di concentrazione, ricezione ed elaborazione delle informazioni

Questa capacità di apprendere nuove abilità motorie però non è pari alla capacità di fissare i nuovi movimenti, in quanto continuano a prevalere, a livello di controllo nervoso centrale, i processi eccitatori; è quindi necessario, affinché venga integrato stabilmente nel repertorio motorio, che quanto di nuovo è stato appreso venga ripetuto un numero sufficiente di volte



FIDAL Piemonte
Prof. Luciano Mazzon





Al centro dell'attività "sportiva" della 1[^] e 2[^] età scolare ***dovrebbe*** esserci l'ampliamento del patrimonio motorio e il miglioramento delle capacità coordinative, al fine di apprendere una grande quantità di ***tecniche di base***

Formazione POLISPORTIVA

In alcuni sport, che necessitano di una formazione tecnica pluriennale, (pattinaggio su ghiaccio di figura, ginnastica attrezistica...) in questo periodo occorre dedicare attenzione all'apprendimento della tecnica fine



SECONDA ETÀ SCOLARE

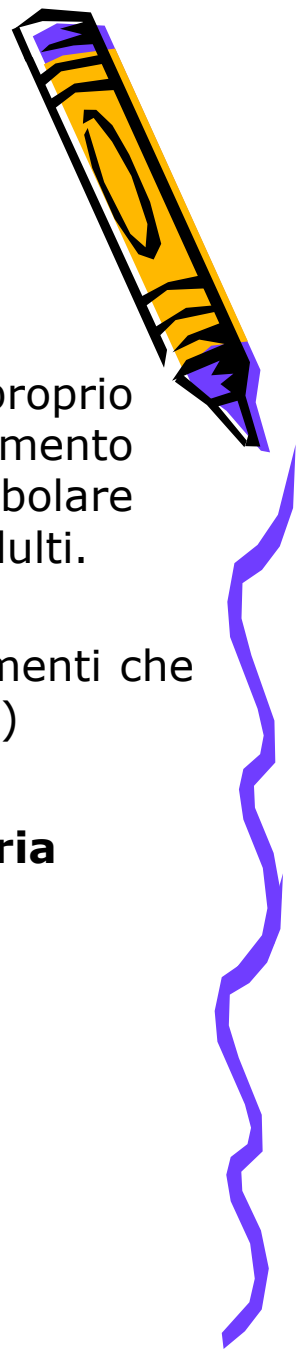
10 anni – inizio pubertà

Viene definita: “la migliore età per l’apprendimento”
(apprendimento per intuito)

Il bambino, se stimolato adeguatamente, è in grado di controllare il proprio corpo grazie all’incremento del rapporto Forza-Peso, dovuto all’aumento ponderale, e alla rapida maturazione (10-11 anni) dell’apparato vestibolare (equilibrio) e degli altri analizzatori che raggiungono quasi i valori degli adulti.

A seguito di adeguata attività preparatoria, è possibile apprendere movimenti che richiedano orientamento spazio-temporale (es. preacrobatica e acrobatica)

Periodo chiave per l’acquisizione della futura maestria motoria



Dai 10 anni in poi per le F, da 11-12 per i M, ha inizio un nuovo periodo dello sviluppo

Prepubertà - Pubertà

Sviluppo in senso fisico

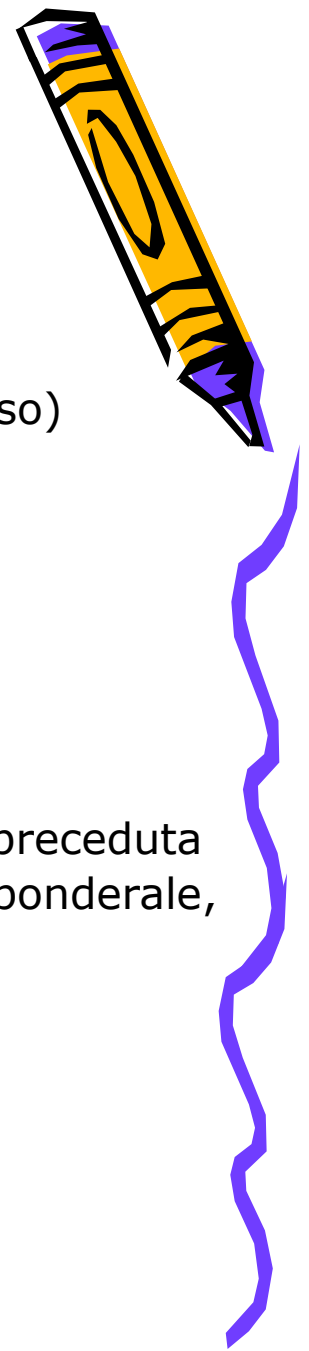
Preadolescenza - Adolescenza

Termini più generali che includono i fenomeni fisiologici, ma privilegiano i paralleli processi intellettuali e cognitivi, e i profondi mutamenti riguardanti la vita affettiva

Prima F e poi M



AREA ORGANICA



La pubertà è l'aspetto più "vistoso" e caratteristico del periodo dell'adolescenza

A 9-10 anni è presente un buon equilibrio staturale-ponderale (altezza-peso)

verso gli 11 si spezza tale equilibrio, e la spinta staturale prevale

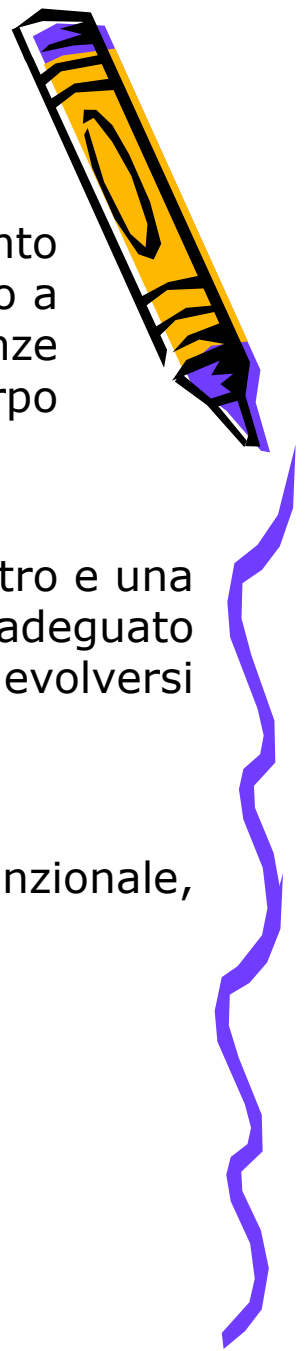
Inizia **Prepubertà**

In un preciso momento, tra 12 e 14 anni, si manifesta la **Pubertà**, preceduta dal rallentamento dell'evoluzione staturale e dall'aumento dello sviluppo ponderale, nonché la comparsa dei caratteri sessuali secondari

Secondo cambiamento della figura



Secondo cambiamento della figura



I cambiamenti fisici, la comparsa della sessualità, l'intenso cambiamento delle proporzioni (aumento annuo della statura fino a 10 cm, del peso fino a 9 kg), comportano uno sviluppo disarmonico che richiede nuove esperienze propriocettive e nuovi adattamenti psicomotori. La presenza di un corpo "nuovo" deve essere rielaborata dal punto di vista psichico

La rapida crescita staturale implica una maggiore malleabilità dello scheletro e una transitoria insufficienza muscolare: lo schema corporeo risulta quindi inadeguato per il continuo evolversi dei vari segmenti corporei che possono anche evolversi con ritmi diversi

Il movimento del preadolescente risulta quindi impreciso, scarsamente funzionale, per lo più goffo, che provoca, sul piano fisico, insicurezza e timidezza



ANTICIPAZIONE E ACCELERAZIONE

dei fenomeni della pubertà



Il passaggio dalla civiltà rurale a quella industriale e tecnologica ha provocato non solo un'anticipazione della crisi puberale, ma essa si realizza con ritmi sempre più accelerati

1[^] mestruazione

1900 15 anni e mezzo

1934 13 anni

2000 11 anni 8-9 mesi

Questo fenomeno sembra dovuto a numerose cause, tra le quali sembra avere un posto rilevante la tecnologizzazione

Oggi siamo "bombardati" da stimoli tecnologici, la quantità, e la rapidità, di questi stimoli richiedono una maggiore attività cerebrale ed endocrina, provocata dalla necessità di reagire con maggiore rapidità e prontezza

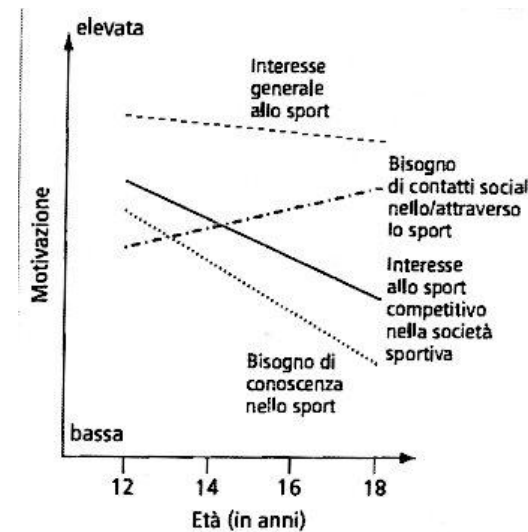
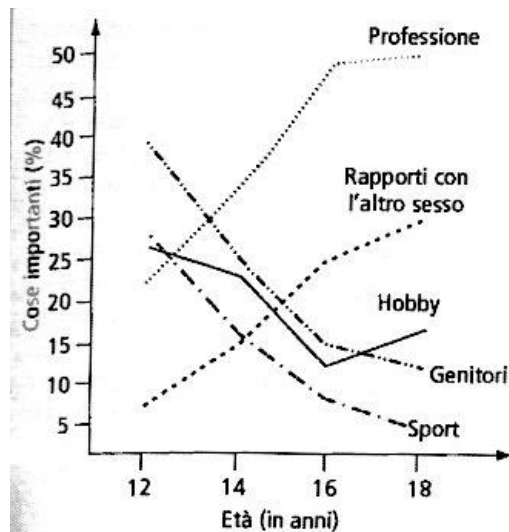


Conflitti con i genitori



Il gruppo dei coetanei rappresenta il parametro sul quale si misura tutto

Il cambiamento completo della vita psicofisica e sociale porta a profondi sconvolgimenti del valore dato a ciò che interessa in generale agli adolescenti, con conseguenze anche sull'attività sportiva



AREA AFFETTIVA

Le trasformazioni biologiche della prepubertà e pubertà provocano profondi mutamenti psicologici di tipo emotivo

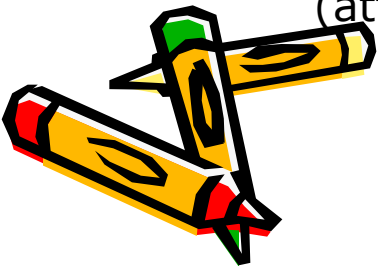
Crescita staturale provoca insicurezza motoria
(è come se gli oggetti che lo circondano cambiassero continuamente dimensione)

Le modificazioni morfologiche determinano temporanea disarmonia nello sviluppo corporeo, con relativo imbruttimento temporaneo che colpisce anche il viso

Nei maschi spesso diventa più angoloso assumendo caratteri più marcati

Emergono così *disarmonie* che possono provocare **dismorfobie**
(paura delle disarmonie corporee)

Questo suscita sentimenti di insicurezza, particolarmente accentuati in questo periodo dell'esistenza in cui ricompare il *narcisismo*
(attenzione accentuata su di sé, sopravvalutazione di sé)



ADOLESCENZA

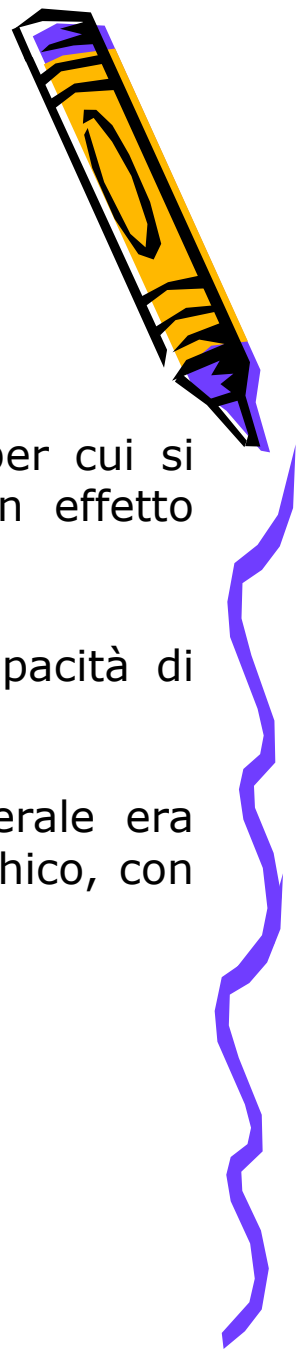
Fine del processo di sviluppo dal bambino all'adulto

Diminuzione progressiva di tutti i parametri della crescita

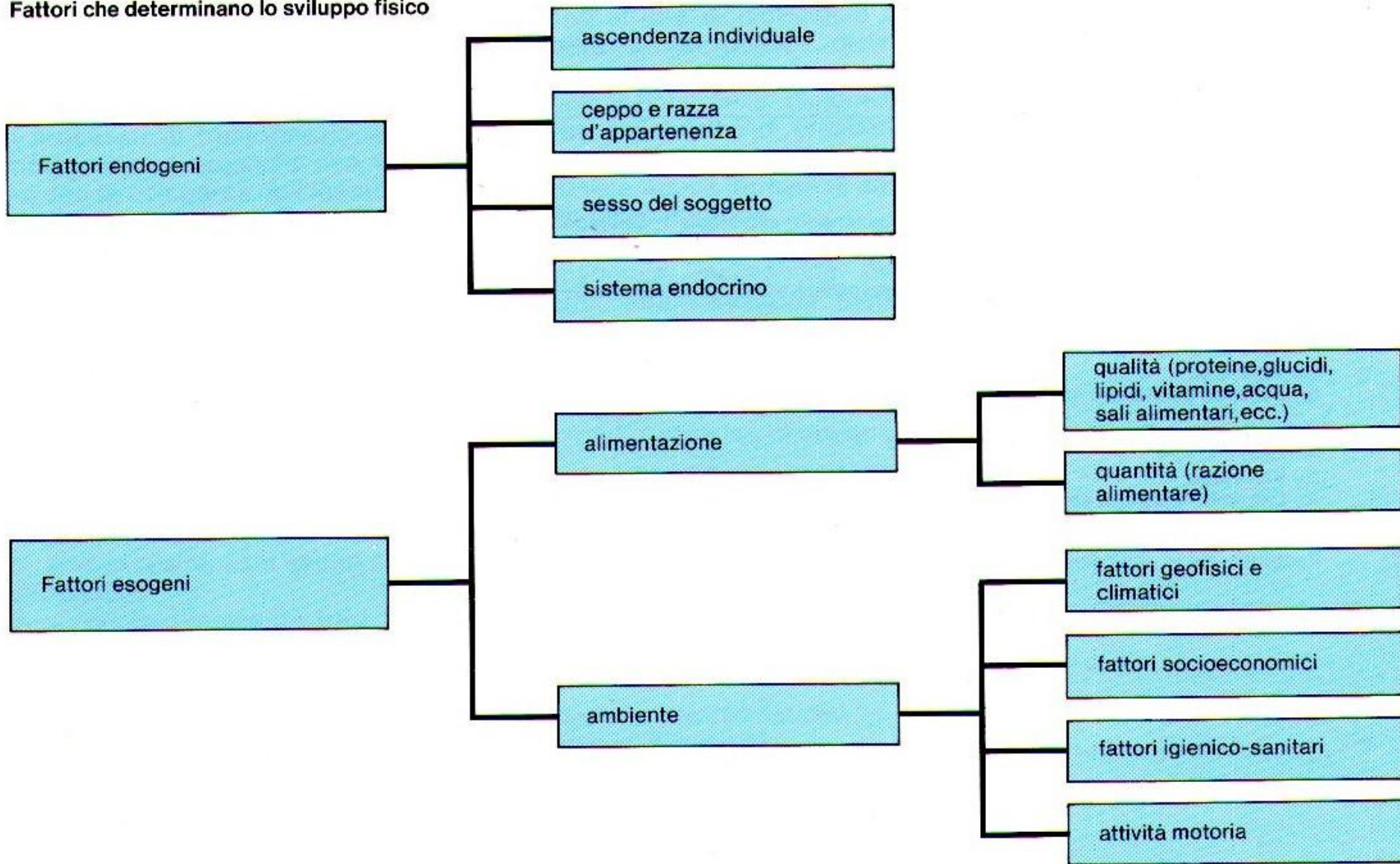
La rapida crescita in altezza viene sostituita da quella in larghezza, per cui si perviene ad una progressiva armonizzazione delle proporzioni con un effetto positivo sullo sviluppo delle capacità coordinative

L'aumento della Forza crea condizioni ottimali per i progressi nelle capacità di prestazione sportiva

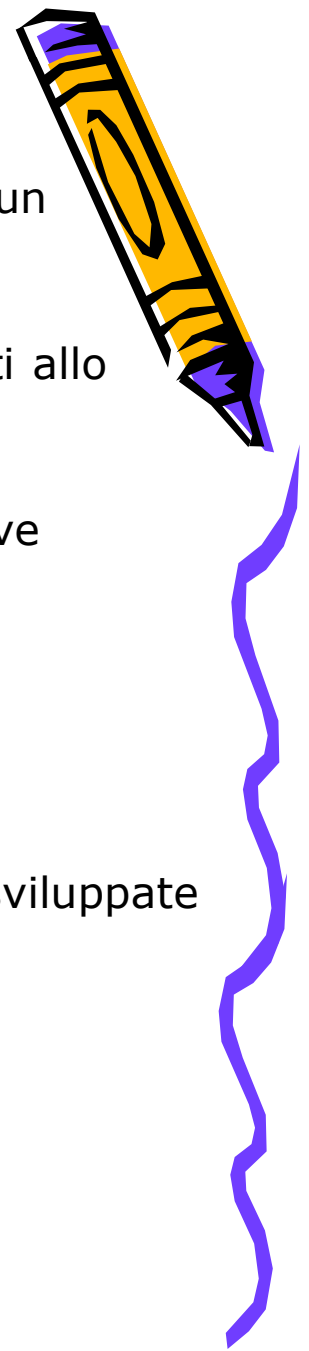
La stabilizzazione della regolazione ormonale, che nella fase prepuberale era soggetta a tempestosi cambiamenti, porta ad un maggior equilibrio psichico, con benefici effetti anche sull'attività sportiva



Fattori che determinano lo sviluppo fisico



CONCLUSIONI



Né l'allenamento infantile né quello giovanile rappresentano un allenamento simile a quello degli adulti ma in scala minore

Ogni periodo ha i suoi speciali compiti didattici e le sue specificità, dovuti allo sviluppo di determinate caratteristiche psicofisiche

Gli stimoli proposti devono essere orientati secondo le diverse fasi sensitive

Nella Prepubertà soprattutto miglioramento delle capacità coordinative

Nella Pubertà sviluppo delle capacità organico-muscolari

In ogni caso Coordinazione e Condizione fisica vanno sempre sviluppate parallelamente, accentuando ora l'una ora l'altra!

