

L'ALLENAMENTO DELLE ABILITA' MOTORIE

Abbiamo visto in precedenza che, nello sviluppo del bambino, esistono fasi sensibili per l'allenamento delle varie capacità, siano esse coordinative o condizionali.



Tutto questo però non deve trarci in inganno: se in passato queste tabelle erano legate ad un concetto di "finestre d'opportunità", vale a dire periodi nei quali andava colta la grande occasione di massimizzare una determinata qualità fisica, le ricerche scientifiche dell'ultimo decennio hanno affinato questa definizione; vediamo di chiarire l'argomento.

Attualmente le principali linee guida relative alla formazione a lungo termine, cioè l'allenamento che parte dall'infanzia e arriva all'età adulta, sono orientate verso la costruzione costante e ponderata delle varie abilità più che di singole capacità in determinati periodi. Come mai questo nuovo orientamento?

E' stato riscontrato che l'introduzione precoce (già dall'età prescolare) delle cosiddette **abilità motorie fondamentali** porta a innumerevoli vantaggi nel periodo di crescita e che si estenderanno anche nell'età adulta. Più nello specifico il bambino avrà i seguenti vantaggi:

- Maggiore competenza motoria che fungerà da base per l'allenamento specifico futuro
- Migliore composizione corporea
- Riduzione massa grassa
- Migliore autostima e percezione/fiducia in se stessi
- Minor tasso di abbandono dello sport
- Maggior adesione alla pratica sportiva/motoria per tutta la vita
- Migliori parametri relativi allo stato di benessere (sensibilità insulinica, quadro metabolico)

Se consideriamo che il 93% dei bambini non si attiene a quelle che sono ritenute le quantità minime di movimento settimanale appare molto chiaramente di quale responsabilità siamo investiti in qualità di allenatori e formatori.

Veniamo alla parte attiva, cioè cerchiamo di capire dove possiamo agire e come.

Le abilità motorie fondamentali racchiudono una serie di movimenti che possono essere suddivisi in 3 famiglie principali:

- **Locomotorie:** correre, saltare, saltellare
- **Manipolative:** lanciare, afferrare, colpire, gettare
- **Stabilizzatorie:** equilibrio, controllo rotazionale, anti-rotazionale (resistenza ad una rotazione imposta)

Il nostro compito è quello di sottoporre i bambini/ragazzi ad un ampio ventaglio di proposte al fine di andare a sviluppare il più possibile un bagaglio di abilità motorie, affinché queste possano essere negli anni successivi utilizzate come basi per la costruzione delle abilità sport-specifiche per l'alta prestazione.

Come suggerito dal modello “*Composite Youth Development*”, al centro del processo di formazione non c’è più il bambino ma l’incremento delle abilità motorie a lungo termine.

I bambini dovrebbero essere invogliati a partecipare ad un numero elevato di sport e attività motorie per acquisire più abilità ed evitare di incorrere in programmi di lavoro troppo elevati e specializzati che li portano a overreaching non funzionale e infortuni.

Nell’età dell’infanzia vi è una plasticità neuronale elevata; l’allenamento dovrebbe essere basato sull’acquisizione di rudimentali e fondamentali abilità motorie e basi fondamentali di forza. La coordinazione motoria e la forza sono infatti governati dal controllo e attivazione neurale, quindi le due capacità non dovrebbero essere viste separatamente ma come parte di un tutt’uno.

Appare evidente che il nostro compito è molto importante e allo stesso tempo molto delicato: tutto ciò che non riusciamo a proporre e a sollecitare è un’occasione persa che toglie delle opportunità al percorso di crescita. Da parte nostra è fondamentale una continua formazione perché siamo noi i responsabili della crescita e quindi del futuro dei bambini che alleniamo, non dobbiamo pensare che poi arriverà qualcuno ad insegnare loro le cose più importanti quando cresceranno: siamo noi, qui ed ora, i responsabili del progetto!

Come dicevo all’inizio le tabelle relative alle fasi sensibili dello sviluppo presentano un piccolo problema: non tengono conto né dell’età biologica (si può avere una differenza di sviluppo anche di 4-5 anni per la stessa età cronologica) ma soprattutto non tengono conto di un nuovo concetto che ha preso piede negli ultimi anni: **l’età di allenamento**.

Con questo termine si intende da quanto tempo il bambino è stato sottoposto a stimoli allenanti (ovviamente corretti) e indica quindi la “maestria” che il soggetto ha raggiunto; infatti potremmo trovarci di fronte un ragazzo di 14 anni che però non ha mai fatto attività fisica (e quindi ha un bagaglio motorio molto povero), oppure un bambino di 9 anni che si allena bene da 3 anni e ha sviluppo un ampio numero di abilità; quest’ultimo sarà enormemente più pronto ad affrontare qualsiasi tipo di proposta e anzi dovremmo pensare di dare più spazio nel suo programma a gesti già elaborati, mentre con il ragazzo di 14 anni dovremo riprendere le capacità coordinative e gli esercizi fondamentali che sarebbe stato più indicato inserire a 7-8 anni.

La letteratura scientifica riporta due indicazioni importanti su studi effettuati e che dovrebbero farci riflettere:

- Ragazzi compresi tra 11 e 15 anni che svolgevano 3 sport avevano poi avuto una probabilità maggiore di essere selezionati per la nazionale tra 16 e 18 anni
- Giovani che avevano iniziato una specializzazione precoce nello sport vedevano aumentare di 4 volte il rischio di incorrere nel Morbo di Osgood Schlatter (dolore anteriore del ginocchio) rispetto a chi aveva praticato attività multisportive; questo perché la probabilità di infortunio viene ridotta quando i bambini sono sottoposti ad un ben miscelato programma di forza e condizionamento che includa l’allenamento di forza, abilità motorie, equilibrio, velocità e agilità, rispetto a esercizi monotematici che

coinvolgono sempre gli stessi gesti e che possono portare quindi a squilibri e sovraccarichi.

Considerazioni finali

Che insegnamento possiamo trarre da tutte le indicazioni che arrivano degli ultimi studi scientifici?

Sostanzialmente che il processo di crescita e sviluppo dei giovani atleti è una fase fondamentale e delicata perché condizionerà il futuro dei nostri giovani; noi, da parte nostra, abbiamo il dovere morale di formarci costantemente ed essere a conoscenza dei principi che stanno alla base del processo di crescita perché siamo noi che forniamo ai bambini/ragazzi gli stimoli per crescere e migliorare e non possiamo abbandonare al caso o peggio ancora alla mancanza di competenza il loro futuro ma dobbiamo conoscere e saper scegliere quale sia il meglio che possiamo loro proporre.

BIBLIOGRAFIA

Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children (American Journal of Lifestyle Medicine 2016)

How young is too young to start training? (ACSM Healt & fitness Journal 2013)

Fundamental Movement Skill Interventions in Youth: A Systematic Review and Meta-analysis (Pediatrics 2013)

National strength and conditioning association position statement on long-term athletic development (Journal of Strength and Conditioning Research 2016)

Long-term athletic development: part 1: a pathway for all youth ((Journal of Strength and Conditioning Research 2015)