

L'ALLENAMENTO DELLE ABILITÀ 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 sviluppato 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 condiziona 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 Health & 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)