

## FASI SENSIBILI PER L'ALLENAMENTO

Si dice sempre che quando ci si trova ad allenare i ragazzi in età evolutiva è fondamentale ricordarsi che non si ha a che fare con adulti in miniatura. Ma che cosa vuol dire esattamente?

Per capire questa frase è necessario introdurre il concetto di “**fasi sensibili dello sviluppo**”: durante il periodo di crescita che porta il bambino attraverso le fasi pre-puberale, puberale, adolescenziale per arrivare fino all’età adulta ci sono particolari momenti in cui il bambino/ragazzo è più sensibile a determinati tipi di stimolo, vale a dire che il suo organismo, nel particolare momento di crescita che sta vivendo, avrà delle caratteristiche del sistema nervoso e muscolo-scheletrico tali per cui sarà maggiormente in grado di affrontare un determinato stimolo allenante piuttosto che un altro.

Facciamo un esempio.

Il bambino in fase pre-puberale non possiede ancora un elevato livello di ormoni deputati all'accrescimento della massa muscolare, quindi insistere con dei lavori di forza, soprattutto orientati all'ipertrofia, non asseconderebbe il suo percorso di crescita e anzi potrebbe portare dei danni perché il sistema muscolo-scheletrico non ha fisiologicamente raggiunto una stabilità adeguata per quel tipo di carico.

Vuol dire che il bambino non deve allenare la forza? Assolutamente no, anche questo sarebbe un grave errore. Significa che il programma di forza che viene proposto deve essere congruo con il suo stadio di sviluppo e deve assecondare il suo processo di crescita.

Cerchiamo ora di capire attraverso due tabelle quali siano le capacità da allenare a seconda delle età. È importante sottolineare che si tratta di **età biologica** e non anagrafica: infatti due ragazzi nati lo stesso anno possono presentare stadi di sviluppo molto differenti; le tabelle fanno riferimento a valori medi.

[illegible]

Risulta molto evidente che con i bambini più piccoli ha più significato lavorare sulla mobilità articolare e sulla rapidità piuttosto che sulla resistenza; questo dipende dal fatto che la resistenza richiede uno sviluppo del sistema cardiovascolare ed enzimatico che non è ancora così avanzato nel bambino; viceversa mobilità e rapidità si basano su caratteristiche di elasticità muscolare e plasticità nervosa che sono molto rilevanti a quell'età.

Introduciamo ora una tabella specifica per le capacità coordinative:

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										

Ogni capacità ha un suo periodo maggiormente sensibile per lo sviluppo; questo dipende soprattutto dalla maturazione del sistema nervoso centrale; come detto in precedenza questo non vuol dire, per esempio, che a 6 anni non sia possibile allenare la differenziazione motoria, ma probabilmente ciò dovrà essere fatto in forma generale e senza insistere troppo sul controllo “fine” di questa capacità.

#### Che indicazione possiamo trarre per l'allenamento?

Dovremmo essere consapevoli che il nostro compito di formatori è molto delicato perché ci porterà ad avere a che fare con soggetti che hanno esigenze particolari dettate dal loro momento di crescita; è assolutamente sbagliato riportare le esercitazioni che abbiamo visto fare ai grandi; per esempio un bambino ha una ridotta capacità di produrre acido lattico e di smaltirlo, quindi sarebbe fuori luogo proporgli un lavoro di resistenza alla velocità; invece è molto “sensibile” ai miglioramenti della rapidità, quindi potremmo far compiere esercizi in cui sia richiesta velocità di esecuzione, stando attenti ad inserire delle pause di recupero per non affaticarlo troppo.

Ricordiamo sempre che il bambino ha bisogno di stimoli: il suo sistema nervoso è molto recettivo, si adatta bene al lavoro ed è in fase di sviluppo costante, quindi non perdiamo la possibilità di allenare delle qualità che più avanti nel tempo faremmo più fatica a migliorare...