



Lo sviluppo delle capacità motorie

Dott.ssa Rosalba Fecchio

Parleremo dello sviluppo delle capacità motorie, partendo dallo sviluppo degli schemi motori fino ad arrivare a parlare delle capacità coordinative. Prenderemo in considerazione il bambino dalla nascita fino ad arrivare ai suoi 10/11 anni. Si prenderanno in considerazione tutti quegli apprendimenti motori che porteranno il bambino a diventare un piccolo sportivo. L'apprendimento motorio è molto importante: gli schemi motori aiutano il bambino a un apprendimento motorio specifico. Oggi il bambino ha meno possibilità di muoversi come una volta: di giocare in cortile, di muoversi all'aria aperta; una volta i giovani non avevano una vita motoria organizzata, a differenza di oggi, ma apprendevano il proprio bagaglio motorio in modo naturale. Per ogni operatore nel mondo sportivo è importante, quando si lavora con i bambini, ma non solo, è la programmazione degli obiettivi.

Possiamo classificare gli obiettivi in:

1. Educativi
2. Didattici:
 - compensare la mancanza di movimento;
 - sviluppare gli schemi motori di base;
 - sviluppare le capacità motorie di base;
 - favorire la socializzazione e il rispetto delle regole e degli altri;
 - porre i bambini di fronte a problemi da risolvere.

I principi fondamentali, nel lavoro con i bambini a livello motorio, si basano su due principi:

1. Polivalenza: È riferita agli aspetti METODOLOGICI dell'insegnamento

Obiettivi:

- favorire lo sviluppo dell'area motoria e di tutte le sue funzioni;
- sviluppare gli schemi motori e posturali di base;
- acquisire abilità motorie;
- integrare l'area motoria con le altre aree della personalità (affettiva, cognitiva, sociale).

2. Multilateralità: È riferita agli aspetti DIDATTICI dell'insegnamento

Obiettivi:

- combinare le capacità motorie con le abilità motorie di base (insieme degli schemi motori e posturali);



- multilaterali i mezzi (giochi, esercizi, circuiti, percorsi) e i contenuti (cosa far fare).

Unità base del movimento

Le unità base del movimento sono:

-gli schemi posturali (statici o statico-dinamici):

Sono TRIDIMENSIONALI e riguardano determinati segmenti corporei (flettere, estendere, ecc.)

-schemi motori di base:

Sono QUADRIDIMENSIONALI e riguardano, più in generale, ogni forma di movimento (correre, saltare, ecc.)

Schemi posturali e schemi motori sono collegati. Lo sviluppo degli schemi motori di base favorisce lo sviluppo degli schemi posturali e l'apprendimento delle capacità coordinative e condizionali. In generale, dobbiamo tenere conto che parliamo dei primi anni di vita del bambino e risulta fondamentale considerare i seguenti aspetti nello sviluppo degli schemi posturali e schemi motori di base:

Fasi:

l'operatore sportivo dovrebbe pertanto variare il lavoro a livello spazio-temporale, qualitativo, quantitativo, tattico e di situazione; far sì che il bagaglio motorio del bambino sia più ampio possibile favorendo la più vasta quantità di esperienze motorie possibili. Ciò permette al bambino di poter apprendere, adattare e trasformare il movimento in ogni situazione futura, avendo a disposizione un bagaglio esperienziale, a livello motorio, molto ampio.

Modalità di realizzazione:

- percezione di stimoli proprio ed esteroceettivi;
- integrazione, elaborazione, interpretazione degli stimoli;
- nascita della motivazione;
- programmazione della sequenza dei movimenti;
- esecuzione della risposta.

Sviluppo:

- il movimento si sviluppa in un rapporto continuo con l'ambiente;
- gli schemi motori maturano per stadi e ogni stadio include il precedente;
- importante l'integrazione tra gli schemi motori e le altre aree della personalità.

Condizioni necessarie allo sviluppo degli schemi motori e all'esecuzione del movimento:

- condizioni del bambino: aspetti organici, muscoli, ossa, articolazioni;



-influenza della struttura di tutto il corpo sullo sviluppo degli schemi motori.

Nelle tappe di sviluppo del bambino risulta di fondamentale importanza considerare che a livello fisiologico:

- sistema nervoso immaturo;
- scheletro non ancora ossificato;
- influenza degli ormoni della crescita sullo sviluppo dell'organismo;
- notevole potenziale di riserva degli organi della circolazione.

Relazione continua e costante tra l'educazione motoria e il processo educativo (apprendimenti scolastici tra i 5 e 7 anni)

Vi è una relazione costante tra quello che è lo sviluppo motorio e quelli che sono i primi apprendimenti scolastici.

Letture

- organizzazione spazio-temporale (alto, basso, dx, sx), a 6 anni distingue dx e sx;
- riconoscere un insieme e un elemento singolo (che farà poi parte dell'insieme);
- spazio collegato al tempo, ordinare le sequenze visive secondo rapporti stabili (alto, basso, dx, sx) con movimenti oculo-motori, visivi e acustici ordinati con un prima e un poi;
- dare un'impostazione ritmica cadenzata;
- rispettare le pause.

Una buona maturazione e percezione spazio-temporale deve fondarsi innanzitutto sul proprio corpo e attraverso il movimento il bambino si mette in relazione con il mondo esterno.

Scrittura

- a livello generale: buona coordinazione oculo-manuale e organizzazione spazio temporale;
- a livello della mano: indipendenza della mano dal braccio, delle dita;
- valutare prensione e pressione;
- saper seguire una direzione (da sx a dx);
- mantenere costante pressione e ritmo;
- difficoltà nei movimenti di iscrizione e di progressione (più corretta a partire dagli 8 anni circa).



Ogni aspetto legato all'apprendimento scolastico - in termini di lettura e scrittura - è strettamente legato agli aspetti motori come visto di sopra.

Il movimento

Esistono tre tipi di movimenti che il bambino sviluppa, in ordine cronologico, nei primi anni di vita:

Movimento riflesso

Risposta stereotipata ad uno stimolo adeguato (es.: riflesso rotuleo e plantare).

Movimento automatico

Viene eseguito non necessariamente in maniera cosciente e senza una scelta precisa tra le varie possibilità di movimenti.

Movimento volontario

Viene eseguito in maniera cosciente per uno scopo preciso. Vi è una scelta precisa tra le varie possibilità di movimenti (può modificarsi a seconda delle mutazioni esterne).

Componenti del movimento volontario:

funzioni:

- conservare e sviluppare l'organismo;
- dare più informazioni al sistema nervoso centrale;
- aumentare il potenziale dell'individuo.

Struttura (unità base del movimento chiamati schemi motori e schemi posturali)

- schemi motori di base: camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, calciare...
- schemi posturali: piegare, flettere, addurre, abduire, ruotare, slanciare...

Modalità di realizzazione

- percezione di stimoli proprio ed esteroceettivi;
- integrazione, elaborazione, interpretazione degli stimoli;
- nascita della motivazione;
- programmazione della sequenza dei movimenti;
- esecuzione della risposta (variabili).



Sviluppo

- il movimento si sviluppa in un rapporto continuo con l'ambiente;
- gli schemi motori maturano per stadi e ogni stadio include il precedente;
- importante l'integrazione tra gli schemi motori e le altre aree della personalità (Piaget).

Condizioni (necessarie allo sviluppo degli schemi motori e all'esecuzione del movimento)

- condizioni del bambino: aspetti organici, muscoli, ossa, articolazioni;
- influenza della struttura di tutto il corpo sullo sviluppo degli schemi motori.

Al centro della formazione sportiva e motoria in tutta la prima età scolare si deve porre l'accento sull'ampliamento del patrimonio dei movimenti (relativamente facili, ma eseguiti in modo corretto fin da subito così da poter essere una buona base di partenza) e sullo sviluppo della coordinazione motoria. La sfida da porsi in età evolutiva è quella di creare una base motoria per i successivi apprendimenti (per esempio sport-specifici) e creare i presupposti della formazione sportiva a lungo termine. Quest'ultimo punto è legato strettamente a quella che è la specializzazione precoce in uno sport specifico: una specializzazione precoce sport-specifica potrebbe causare, in futuro, l'abbandono della pratica sportiva (dropout).

Le capacità coordinative

A seguito dell'apprendimento degli schemi motori di base c'è l'apprendimento delle abilità e delle capacità motorie (intorno ai 7/8 anni). Le capacità coordinative hanno nello sport un ruolo importante perché:

- elevano il rendimento del gesto rendendolo più economico;
- consentono un'esecuzione più efficace e fine;
- rivestono un ruolo tattico in quanto consentono l'anticipazione motoria e l'adeguazione immediata a situazioni mutevoli.

Sono:

1. capacità di equilibrio;
2. capacità di ritmizzazione;
3. capacità di reazione;



4. capacità di differenziazione;
5. capacità di trasformazione;
6. capacità di orientamento spazio-temporale;
7. capacità di combinazione dei movimenti.

Le capacità coordinative si fondano sulle informazioni provenienti dall'esterno e dall'interno e sulla conseguente elaborazione al fine di attuare un controllo motorio dei gesti e una risposta dei movimenti in generale.

Questo controllo e risposta sono l'espressione dell'attività percettiva degli organi di senso della percezione:

1. analizzatore ottico;
2. analizzatore tattile;
3. analizzatore acustico
4. analizzatore dell'equilibrio;
5. analizzatore cinestesico.

1. Analizzatore ottico consente la discriminazione visiva, la memoria visiva, la strutturazione del campo visivo, l'apprendimento del modello da apprendere.

(Gioco dell'ordine e del disordine, Le cassette, Il cerchio d'oro, Strega comanda colore...!, I sassi del fiume, Bandiera genovese, Gli insieme).

2. Analizzatore tattile percepisce le informazioni legate all'epidermide.

(Scopri il sacco, Il vampiro, Il cane e l'osso, Gli animali, Lo scultore, Le navi nella nebbia)

3. Analizzatore acustico consente di ricevere i segnali sonori (es. discriminare il modo in cui è stata colpita la palla, discriminare la musica, i messaggi verbali o convenzionali come i segnali di partenze nelle gare)

(Senti chi batte, Le navi nella nebbia, La pioggia, Le partenze e i cambi di comandi)

4. Analizzatore dell'equilibrio consente di mantenere il proprio corpo oppure oggetti ad esso collegati in una posizione controllata e stabile

(La sosta sui pianeti, Andature in equilibrio demandato, Camminare sopra a superfici instabili)

5. Analizzatore cinestesico consente la percezione del proprio corpo nello spazio, nella tensione muscolare per mezzo dei propriocettori che sono collocati nei tendini, muscoli, legamenti e articolazioni.

Contribuisce allo sviluppo e all'esatta rappresentazione degli schemi ideomotori. Ed è un fattore importante per la formazione e il mantenimento della memoria di movimento.



Sono un uccello, un orso, una formica, camminare immaginando di avere scarpe grandi, un piede zoppo, Il risveglio del corpo, La scatolina)

Nella fase di correzione dell'errore occorre (Robazza 2014):

- vedere il compito come una catena cinetica;
- individuare i gesti che non sono perfettamente automatizzati;
- valutare la percezione dell'atleta degli stessi;
- puntare a prenderne consapevolezza;
- aiutare a prendere il controllo di questi punti deboli.

Importante intensificare la percezione soggettiva e la descrizione che l'atleta fa dello stesso. Poi l'atleta identifica i punti chiave dell'azione e corregge solo quelli. La tendenza degli atleti in situazione di difficoltà è quella di tendere a correggere tutto, non correggere niente o correggere random.

Se da bambini diamo i presupposti per conoscere il proprio corpo avremo atleti attrezzati.