

CARATTERISTICHE MOTORIE DELL'ETA' EVOLUTIVA E RELATIVO DOSSAGGIO DELLE ATTIVITA' FISICHE

G. A. DE PERTE

Assecondando il graduale svolgersi della maturazione neuro-psicomotoria, l'educazione fisica segna un'ideale parabola le cui fasi intermedie possono indicarsi come fase della costrizione psico-motoria, fase dell'iniziazione ludica, fase della esperienza ludica, fase dell'esaltazione sportiva a cui corrispondono rispettivamente l'età dell'infanzia, della puerizia, della fanciullezza e dell'adolescenza.

Nella puerizia l'attività motoria si risolve quasi sempre nel giuoco nel quale il bambino, immergendosi interamente, esprime il suo desiderio di superamento e di affermazione. Non potendo imitare gli adulti, sente il bisogno di cercarsi un mondo fittizio e fantastico dove potersi muovere a proprio agio. Gradualmente il giuoco perde il suo primitivo carattere funzionale, per divenire espressivo, simbolico, mimico e sociale.

Esiste una infinita gamma di giuochi di tale tipo: alcuni sono inventati dagli stessi bambini e all'insegnante non resta che guidarli con discrezione, nell'intento di ridurre eventuali difficoltà, facilitandone la riuscita e assegnando sempre un fine. In ogni caso deve essere lasciato molto posto all'iniziativa dei bambini.

I giuochi devono essere semplici e vari per evitare che la complessità e la monotonia stanchino il bambino. Non sarà mai troppo presto individuare l'instaurarsi di qualche vizio di portamento e correggerlo, prescrivendo posizioni correttive. Qualche facile andatura, qualche piccola gara possono essere prescritte senza pretese. Sarà opportuno che i movimenti siano eseguiti nella stessa misura nei due lati, non per contrastare l'eventuale mancinità, ma per dare uguale sviluppo alla muscolatura e uguale esecuzione alle articolazioni di ambo i lati.

Tutta l'attività motoria dovrà svolgersi in un clima pregno di giocondità e brio. La spontaneità motoria verso i 6 anni tende a sparire man mano che il fanciullo affronta compiti più precisi e l'ambiente limita, con le sue esigenze, la sua libertà di movimento. L'attività motoria in questo periodo deve presentarsi come equilibratrice delle forze vitali dei fanciulli. Infatti il bambino preferisce imitare piuttosto che inventare il giuoco; a sette anni si mostra più dinamico e chiassoso; più avanti negli anni la sua attività motoria è una autentica esplosione di esuberante vitalità. Nel secondo ciclo della scuola primaria l'Educazione Fisica deve trasformare l'attività globale del ciclo precedente in movimenti più

analitici fino a condurre il ragazzo a rendersi conto del perché dell'esercizio e della regola.

In questo ciclo l'Educazione Fisica si propone di disciplinare l'impulsività e l'incoerenza motoria, trasformandola da semplice azione in operazione.

L'attività ludica inizialmente prevarrà ancora sulle altre forme di movimento; successivamente l'eguaglierà. I movimenti analitici saranno intercalati ai movimenti globali per perfezionare questi ultimi. Potranno essere presentati in modo intuitivo o globale, i salti in alto, in lungo e in basso, il lancio della palla, la corsa veloce non superiore a 30 m., la traslocazione sui ceppi e le capovolte sul tappeto.

In questa età è opportuno impegnare i muscoli superiori, a condizione però che gli esercizi scelti siano semplici e per nulla faticosi. Allo scopo servono bene gli esercizi con i piccoli attrezzi.

La vigilanza sulla insorgenza di paramorfismi deve essere sempre attenta, e tale evenienza scongiurata con ginnastica preventiva. In questa fase dell'età evolutiva l'attività ginnico-ricreativa deve mirare a facilitare il recupero dell'organizzazione psicosomatica, utilizzando la forza con esercizi che richiedono un certo impegno, ma non violenti. Le forme motorie più idonee sono la ginnastica preatletica e i giochi pre-sportivi, con moderato indirizzo agonistico.

In seguito, dopo che l'organismo avrà completato il processo della pubertà e raggiunto il pieno sviluppo morfologico e funzionale, la completa acquisizione della coordinazione motoria consentirà all'adolescente di concentrare la sua preparazione intorno all'attività sportiva che negli anni precedenti ha sentito come la più congeniale.

La disinvoltura motoria del fanciullo di 11-12 anni, la padronanza dei suoi mezzi fisici, la sua facilità di apprendere e di automatizzare il movimento consigliano attività in cui la coordinazione neuro-muscolare, la scioltezza articolare non siano mezzi occasionali, ma elementi vivificatori. Il desiderio di estrinsecarsi individualmente, il bisogno di una relativa libertà dovranno trovare campo di azione in una esecuzione interpretativa degli esercizi, in una naturale forma di movimento, in una pratica non precisata, ma in cui il soggetto possa manifestare e soddisfare la sua sete motoria.

Il desiderio di movimento non può essere soddisfatto da una pratica intensa di esercizi analitici e da monotone esercitazioni in ordine chiuso. Occorre una forma di educazione fisica massimamente descolarizzata.

L'attività motoria della pubertà risente di quella transitoria disorganizzazione psicosomatica che caratterizza questa fase evolutiva e che proviene dalle profonde modificazioni somatiche e psichiche.

L'importanza di questa fase evolutiva delle attività ginnico-ricreative e sportive risulta fondamentale sotto il profilo della conquista di una migliore espressività motoria, raggiunta col dominio dei propri eccessi e dei propri equilibri.

Superata la crisi della pubertà, intorno ai 18 anni, ormai l'organismo ha raggiunto la completa coordinazione e disponibilità così da essere in

grado di praticare ogni tipo di attività motoria, anche in forma agonistica e competitiva.

Così senza arrestarsi mai, anzi sempre più perfezionandosi con l'esercizio e l'apprendimento di nuovi schemi motori, si conclude il processo evolutivo della psico-motricità.

BIBLIOGRAFIA

ANTONELLI: Psicologia e psicopatologia dello sport - Ed. Leonardo.

BASTIEN: Psicologia dell'apprendimento - Ed. La Scuola.

MELON: L'educazione fisica, oggi - in Traguardi, n. 18, 1969.

VALITUTTI: L'ambiente sociale del bambino italiano - Ed. Armando.

VALITUTTI: La rivoluzione giovanile - Ed. Armando.