

UNA TRACCIA..... PER IL LAVORO PSICO-MOTORIO

Quando si parla di preparazione fisica si entra in quella parte dell'allenamento che deve essere trattata e curata con attenzione da parte di chi opera con i ragazzi del settore giovanile (allenatori ed istruttori). Molto spesso siamo portati a far eseguire ai nostri giocatori esercizi per l'allenamento della velocità, della resistenza e della forza senza cognizione di causa e basati unicamente sulle nostre esperienze ed intuizioni del momento. Niente di più sbagliato !

Ogni fascia d'età ha caratteristiche differenti dal punto di vista biologico e psicologico con conseguenti capacità di apprendimento e adattamento non uniformi.

E' ovvio che dal discorso preparazione fisica sono esclusi i ragazzi fino ai 12 anni per i quali vale esclusivamente un discorso prevalentemente e assolutamente tecnico.

Per avere un'idea sulle differenti capacità di apprendimento e di sopportazione dei carichi di lavoro nelle varie fasce d'età, può essere utile questo promemoria:

a) fino ai 10 anni

Entro questa fascia d'età i ragazzi sono dotati di una ottima mobilitazione articolare, sopportano un lavoro esclusivamente aerobico, gli esercizi per la forza muscolare sono da escludere. Quindi, per loro, pallone, tecnica ed esercitazioni divertenti.

b) 11/12 anni

Questo è il periodo cosiddetto di allargamento corporale (Turgor). Forza e velocità migliorano. E' ancora presto per inserire nelle sedute d'allenamento lavoro di tipo muscolare. Al massimo qualche allungo, o comunque lavoro intenso ma di breve durata. L' aerobico va bene. Ad ogni modo la palla costituisce l'attrezzo principale e le esercitazioni tecniche occupano sicuramente la stragrande maggioranza del tempo a disposizione nell'allenamento.

c) 13/15 anni

In questa fascia d'età si ha un incremento strutturale del ragazzo nel quale si nota un sensibile allungamento (periodo di Proceritas) che può causare squilibrio con conseguente perdita di coordinazione. L'incremento muscolare non procede di pari passo. Si può iniziare a far eseguire esercitazioni di forza ma a carico naturale. Per quanto riguarda la resistenza, si può notare un aumento del ritmo.

d) 16 anni

A questa età la muscolatura è incrementata decisamente e quindi siamo di fronte a dei ragazzi fisicamente più proporzionati e, di conseguenza, migliorano anche le funzioni fisiologiche . Ora possiamo dedicare più tempo all'allenamento specifico per la forza, la velocità e la resistenza.

ANALIZZIAMO NELLO SPECIFICO LE VARIE CATEGORIE.....

CATEGORIA PRIMI CALCI (6-7 ANNI)

Sviluppo fisico: dal punto di vista scheletrico il bambino risulta piuttosto gracile

Sviluppo motorio: adeguata la coordinazione generale, assenza del controllo segmentario, difficoltà di organizzazione spazio-temporale, movimenti poco economici e poco produttivi: Incredibili però i miglioramenti possibili delle capacità coordinative in periodi ristretti di tempo (2 o 3 mesi).

Capacità condizionali: forza limitata, data la muscolatura non ancora sviluppata, scarsa la forza veloce e max.

Sviluppo emozionale/affettivo/sociale: i bambini di questa età sono incapaci di collaborare perché impossibilitati a farlo, in quanto stanno vivendo la fase di “egocentrismo”.

Sviluppo cognitivo: difficoltà di attenzione e concentrazione, difficoltà a capire le spiegazioni astratte, dipendenza dall’adulto.

CATEGORIA PULCINI (8- 10 ANNI)

Sviluppo fisico: sviluppo corporeo equilibrato grazie all’incremento del sistema muscolare.

Sviluppo motorio: controllo volontario del corpo, buona la coordinazione, aumenta l’impegno personale.

Sviluppo affettivo/sociale: distacco emotivo dalla famiglia, acquista importanza il gruppo dei coetanei, l’allenatore assume il ruolo di figura di riferimento centrale, inizia il superamento dell’egocentrismo, aumentano gli interessi sportivi. Risultano bisognosi di affetto e sicurezza.

Sviluppo cognitivo: Sviluppo della capacità di legare causa ed effetto (perché...), quindi possibilità di sviluppare il pensiero tattico individuale e il realismo critico:

CATEGORIA ESORDIENTI (11-12 ANNI)

Sviluppo fisico: grande disparità tra ragazzo e ragazza. Denotano grande bisogno di movimento. La resistenza è una delle poche capacità che risente meno dello sviluppo puberale. Verso i dodici anni, il giovane calciatore comincia a crescere ad un ritmo diverso (picco di crescita): in poco tempo aumenta notevolmente di statura. Ne consegue una diminuzione dell’equilibrio e difficoltà nel controllo dei movimenti.

Sviluppo motorio: La forza esplosiva si incrementa in modo evidente, mentre diminuisce la flessibilità. Notevoli sono i progressi nella rapidità e velocità, in particolar modo grazie ad una miglior abilità motoria.

Sviluppo affettivo/sociale: attraverso il crescere delle proprie prestazioni aumenta il senso di sé (autostima). Le attività sono orientate verso l’esterno. Aumenta la ricerca di autonomia: Si sviluppa

la capacità di autocritica, il desiderio di imitare il campione, acquisisce importanza il senso di appartenenza al gruppo, il sentirsi accettati.

Sviluppo cognitivo: pensiero astratto, capacità di compiere operazioni logiche formali, senza una concreta rappresentazione delle cose. Esistono quindi i presupposti per lo sviluppo delle capacità collaborative.

CATEGORIA GIOVANISSIMI (13-14 ANNI)

Sviluppo fisico: permane la situazione della categoria esordienti con notevoli differenza nel ritmo di crescita individuale, che determina gruppi molto eterogenei.

Sviluppo motorio: i ragazzi, specialmente coloro che hanno avuto un rapido sviluppo, presentano in genere chiare difficoltà coordinative per l'esigenza di riappropriarsi del nuovo schema corporeo e la relativa organizzazione motoria precedentemente acquisita.

Sviluppo affettivo: sociale: acquista sempre più importanza il gruppo dei pari, diventa importante la ricerca dell'autonomia ed il distacco dalla famiglia. I ragazzi risultano instabili emotivamente e nel comportamento.

Sviluppo cognitivo: aumenta la capacità di analisi e di sintesi abbinata alla capacità di critica e di autovalutazione. Buone possibilità di migliorare il pensiero tattico collettivo.

CATEGORIA ALLIEVI (15-16 ANNI)

Sviluppo Fisico: in questa fase i soggetti raggiungono in genere una statura quasi prossima a quella definitiva. Diminuisce il ritmo di crescita della statura, aumentano il peso, lo sviluppo del volume muscolare, la consistenza ossea. Aumenta la capacità polmonare e il volume del cuore mentre diminuisce il ritmo delle sue contrazioni.

Sviluppo motorio: stabilizzazione delle capacità coordinative, notevoli le possibilità nelle espressioni di forza e di sviluppo delle capacità organiche anche relative al sistema lattacido.

Sviluppo affettivo/sociale: i soggetti, ormai consci delle proprie capacità, dividono il loro impegno calcistico con gli altri interessi extra-sportivi. Per i ragazzi risulta importante il dialogo con gli adulti e che questi li considerino maturi. Dimostrano un maggior equilibrio emozionale ed una maggior capacità di applicazione nelle attività.

Sviluppo cognitivo: le capacità logiche, di analisi e di critica sono ormai simili a quelle degli adulti. Notevoli possibilità di sviluppare le capacità tattiche.

(PIZZINNOS)