

L'allenamento sportivo

D.ssa Graziella Zitelli
Psicologo Psicoterapeuta
Mediatore Sportivo

Come deve essere l'allenamento nell'età dello sviluppo?

Sicuramente un buon programma passa attraverso una lunga fase di allenamento generale e...solo in un secondo tempo potenzia i gesti funzionali alla disciplina prescelta.

Naturalmente tutto ciò con un certo spirito di adattabilità perché non sempre l'età anagrafica corrisponde a quella fisiologica

Fino a 6 anni:

- Va ricordato che non esiste alcuna relazione tra i traguardi raggiunti con le abilità motorie sviluppate nella prima infanzia e i risultati che si possono ottenere nell'adolescenza;
- Se invece un bambino sviluppa una passione sportiva fin da piccolo, sarà più facilmente motivato a praticare uno sport da ragazzo e a dare ottimi risultati (a condizione che i genitori non soffochino questa tendenza)
- Quindi, a questa tenera età si dovrebbe, attraverso l'uso dei movimenti legati ai diversi tipi di attività sportive, favorire l'acquisizione di uno schema corporeo adeguato, equilibrato.

Dai 7 agli 8 anni:

- I movimenti diventano più coordinati e fluidi.
- Hanno capacità di organizzazione e di anticipazione del movimento, senso di equilibrio e lateralità.
- Iniziano a capire cosa significhi praticare un'attività sportiva.

Dagli 8 ai 12 anni:

- I giochi di gruppo e le regole sono caratteristici di questa fascia di età
- È un'età in cui si comprende “lo sforzo finalizzato ad un obiettivo”.
- Se il bambino-preadolescente lo richiede può entrare nella fase della competizione (naturalmente in modo sano e divertente).

Dai 13 ai 18 anni:

- Chi pratica sport a questa età sa benissimo quanto sforzo e sacrificio è richiesto.
- È un periodo delicatissimo in quanto la pubertà è una fase complessa della vita di un essere umano.
- Le crisi adolescenziali si scontrano con le regole sociali, con l'autorità genitoriale e di riflesso con qualsiasi figura adulta, dunque anche con l'allenatore.

...continua

- Infatti è facile andare incontro al droup-out sportivo.
- Sebbene lo sport in questa fascia di età, crea le condizioni favorevoli per incontrare gruppi di coetanei (attraverso la competizione sportiva), canalizza l'energia, allontana dalla strada, **ridimensiona** l'uso di alcool e di fumo.

Effetti dello sport su personalità e comportamento

- Buon controllo dell'emotività e dell'ansia
- Buona capacità di socializzazione
- Buon livello di autostima
- Maggiore tolleranza alle frustrazioni
- Buona capacità di adattarsi all'ambiente
- Miglior controllo dell'appetito
- Rapporto peso-altezza più equilibrato
- Buona mobilità articolare e postura corretta

Grazie per l'attenzione