

SPORT-ELLO FAMIGLIA JESOLO

LAVORARE CON I RAGAZZI E LO SPORT
BREVE GUIDA SUI COMPITI DI SVILUPPO
DI BAMBINI E RAGAZZI

INTRODUZIONE

Per chi opera nel campo dell'attività motoria e sportiva giovanile è importante conoscere le caratteristiche che presenta l'individuo, a livello fisico e psicologico, in ogni singola fascia di età in modo da comprendere maggiormente i bisogni e strutturare le attività in modo adeguato ed efficace.

Lo Sportello Famiglia del Comune di Jesolo ha costruito questa breve guida per le associazioni sportive del territorio.



TARDA INFANZIA

5-7 ANNI



ASPETTI FISIOLGICI

- La statura aumenta notevolmente mentre diminuisce il peso corporeo;
- La crescita in lunghezza avviene soprattutto a carico degli arti inferiori;
- L'apparato muscolare è quantitativamente scarso e poco tonico;
- Gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio rispondono all'impegno fisico col solo aumento della frequenza, sia degli atti respiratori che delle pulsazioni cardiache.

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA

Il gioco, in tutte le sue forme: individuale, a coppie, collettivo, è il perno sul quale va impostata la formazione fisica e psicologica.

Il gioco favorisce la conoscenza del proprio corpo in tutte le situazioni statiche e dinamiche nello spazio e nel tempo oltre alle abilità motorie di base come il camminare, correre, rotolare, lanciare, afferrare, ecc., possono essere proposti anche movimenti combinati che richiedono la coordinazione simultanea.

I giochi vanno regolamentati in maniera semplice e su proposta degli stessi bambini; le caratteristiche tipiche di questa età, non rendono gradite attività motorie che presentano impegni monotoni, ripetuti e prolungati.

ASPETTI PSICOLOGICI

- Presenta una particolare concretezza e riesce a costituire semplici schemi operativi e ad apprendere con una certa facilità. Si rende disponibile ad accettare nuovi compiti;
- il gioco e la fantasia sono gli elementi dominanti;
- passa dalla fase egocentrica a quella di socializzazione con il gruppo;
- interiorizza le regole;
- desidera essere gratificato nelle sue iniziative ed impegno;
- possono essere presenti elementi di instabilità che possono portare a facile arrendevolezza; e
- ricerca una gratificazione immediata o, comunque, a breve scadenza. Non riesce a mantenere motivazione per obiettivi a lungo periodo.

TARDA INFANZIA

8-11 ANNI



Viene definita “età della ragione” in quanto ad una più concreta intelligenza fa riscontro una maggiore consapevolezza di sé.

ASPETTI FISIOLGICI

- Rallenta la forte spinta in altezza;
- l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio risponde all'impegno fisico aumentando capacità e ampiezza.

ASPETTI PSICOLOGICI

- Riesce a formulare concetti astratti, analizzando e valutando oggetti e situazioni da vari punti di vista;
- la socializzazione e la partecipazione all'attività del gruppo, entro il quale definisce il suo ruolo, avviene con entusiasmo e forte motivazione nel perseguire obiettivi comuni;
- viene data importanza al giudizio degli adulti sul proprio operato.

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA

Il bambino è in grado di perfezionare le proprie abilità ed apprendere altre più complesse, costruendo programmi motori sempre più adeguati e rispondenti ai compiti da risolvere. In questo è aiutato anche dalla maggiore capacità di concentrazione nei movimenti.

L'accettazione delle regole e la disponibilità alle varie attività motorie permettono di poter programmare delle forme di allenamento contenenti anche elementi tecnici di base propri della disciplina sportiva prescelta.

Il tutto deve essere sempre proposto in forma di gioco e di rispetto dei principi di progressività e gradualità.

PRE-ADOLESCENZA

12-14 ANNI



In questa fase il ragazzo affronta cambiamenti corporei che si rivolgono verso di sé e gli altri, i quali vengono gradualmente accettati.

ASPETTI FISIOLGICI

- Lo scheletro cresce notevolmente in altezza evidenziando un forte incremento in lunghezza degli arti rispetto al busto;
- alla notevole crescita delle ossa lunghe si contrappongono delle strutture articolari ancora in via di sviluppo;
- l'apparato muscolare non è in sintonia col notevole sviluppo scheletrico;
- l'impegno fisico vede l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio non adeguati alla risposta.

ASPETTI PSICOLOGICI

- Sono frequenti le variazioni di umore, scarsa disponibilità, insofferenza a giudizi sul proprio operato e nei confronti delle regole familiari e sociali;
- il giudizio del gruppo di appartenenza può influenzare notevolmente la propria autostima e, di conseguenza, la maggiore o minore fiducia in se stessi;
- il ragazzo è alla ricerca di una propria identità e fa esperienze con il proprio corpo (masturbazione);
- esprime i propri sentimenti più facilmente attraverso le azioni più che con le parole
- la sfera amicale acquisisce molta più importanza. Si dedica ad attività di gruppo prevalentemente con amici dello stesso sesso;
- i suoi interessi (tra cui l'attività sportiva) ed il suo modo di vestire sono influenzati profondamente dal gruppo dei coetanei e diventano aspetti molto importanti per lui;
- a volte mostra una certa timidezza e modestia, ed arrossisce facilmente;
- sfida le regole e si mette alla prova per misurare i suoi limiti;
- sviluppa notevolmente la capacità di pensiero astratto.

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA

Età definita di passaggio in quanto non si è più bambini ma non si è neanche adulti

L'immagine corporea subisce delle continue variazioni con influenze alterne sulla forza muscolare e sulle capacità coordinative che non riescono a trovare punti solidi di riferimento.

L'attività motoria e sportiva può assumere un ruolo determinante sia come canale di sfogo della naturale esuberanza, sia come formazione ed educazione generale e socializzazione.

Tutte le capacità motorie possono essere sviluppate senza pericolo purché si seguano sempre i criteri di progressività, gradualità e simmetria di lavoro muscolare.

ADOLESCENZA OLTRE I 14 ANNI



Gli adolescenti si separano psicologicamente dalle figure di riferimento genitoriali per cercare oggetti extra-familiari, sia in campo sociale che affettivo.

ASPETTI FISIOLGICI

- L'apparato scheletrico, per tutto il periodo dell'adolescenza, va verso una progressiva definizione;
- i muscoli migliorano la propria forza ed efficienza generale, quest'ultima inizia ad evidenziarsi soprattutto nei maschi;
- l'età dell'armonia" riferendosi alle proporzioni somatiche ed alla funzionalità generale dell'organismo.

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA

Momento della scelta, spesso definitiva, verso una specifica attività sportiva, attività che può diventare importante nella formazione globale della personalità.

L'esperienza del gruppo sportivo e l'accettazione delle norme comportamentali che esso impone, possono essere utili per una identificazione collettiva e quindi acquisizione di sicurezza delle proprie azioni.

L'elemento agonistico, unito ad un buon programma di preparazione fisica, può essere importante per la costruzione armonica del corpo, per dare tono e forza ai muscoli e per rafforzare la propria autostima, inoltre rappresenta un fattore di protezione e prevenzione di comportamenti a rischio.

ASPETTI PSICOLOGICI

- L'incertezza psicologica oscilla ancora tra fiducia e diffidenza verso l'altro, desiderio di indipendenza e timore di perdere la protezione della famiglia, voglia di conoscere la realtà dell'adulto e tendenza a chiudersi in se stesso;
- il bisogno di trovare e affermare la propria personalità e identità porta facilmente a rifiutare i modelli comportamentali imposti o insegnati. Sviluppa ideali e seleziona modelli a cui ispirarsi;
- Il ragazzo presenta spesso degli sbalzi a livello di autostima
- ripone una grande attenzione al modo di apparire ed al proprio corpo. Preoccupazione elevata di non essere attraente dal punto di vista sessuale;
- ricerca nuove amicizie e le cambia frequentemente. Il gruppo di amici risulta estremamente importante per lui: con alcuni dei quali si identifica, mentre con altri si mette in competizione;
- buona parte delle energie vengono rivolte verso attività creative e lavorative;
- mostra sentimenti ambivalenti e sentimenti di amore e passione;
- aumento della coscienza di sé stesso e della capacità di fissare obiettivi personali.