

# "Non è mai troppo presto, ma semmai troppo tardi"

Autor(en): **Sakobielski, Janina / Zahner, Lukas**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001696>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

L'allenamento della forza con i bambini

# «Non è mai troppo presto, ma semmai troppo tardi»

È necessario infrangere il tabù nei confronti dell'allenamento della forza con i bambini. Alcune domande a Lukas Zahner, un esperto in materia, servono a chiarire dubbi, insicurezze e semi verità.

Janina Sakobielski

«**m**obile»: lei è biologo e da dieci anni si occupa di allenamento sportivo con i bambini. Perché questo tabù sull'allenamento della forza non è stato infranto prima? *Lukas Zahner*: fin da quell'epoca lo sport dei bambini era fortemente influenzato da quello degli adulti. Ma le forme di allenamento della forza proprie degli adulti, ad esempio alle macchine o con i bilancieri, non possono essere trasferite così come sono ai bambini, è troppo monotono. Prima si dovettero elaborare forme di allenamento della forza adatte ai bambini e per questo sono ampiamente diffuse solo da poco. Quando allenano la forza i bambini hanno bisogno di essere interessati e di divertirsi; ciò però non vuole dire che, contemporaneamente, non si possa lavorare con molta precisione perseguendo uno scopo a lungo termine.

**Quale pensa sia l'aspetto più importante al quale debbono fare attenzione i docenti e i monitori nell'allenamento con i bambini?**

Per prima cosa è importante dimostrare esattamente gli esercizi. I bambini li debbono conoscere perfettamente. Si possono anche usare frasi contenenti immagini, come ad esempio: «dritto e fermo come un tronco d'albero» oppure «non ti piegare come una banana». Si consiglia poi una forma d'organizzazione a coppie: uno conta e controlla, mentre l'altro esegue l'esercizio. Ciò permette anche che vi sia un rapporto equilibrato tra carico e recupero. Ogni bambino deve sapere quando deve o dovrebbe interrompere un esercizio di forza. Infatti, tenendo conto dello sviluppo biologico individuale, bisogna evitare il confronto fra allievi e concentrarsi sul miglioramento personale.

**Ha la sensazione che sia a scuola che nelle società sportive questo allenamento sia piuttosto trascurato?** Purtroppo l'idea moderna di un allenamento della forza ludico, ma al tempo stesso estremamente esatto, è ancora poco diffusa. Secondo me ciò è dovuto soprattutto ad un'ignoranza generalizzata delle forme di allenamento adatte ai bambini. Spesso l'allenamento della

forza è stato personalmente vissuto (dall'allenatore o dall'istrucente stesso) come fisso e monotono. È naturale che ciò resti in mente. Per questa ragione il tema andrebbe assolutamente inserito nei corsi di aggiornamento per docenti e allenatori.

**Quale successione dovrebbe essere seguita nell'allenamento delle capacità coordinative e nell'allenamento di quelle condizionali? Quale posizione assume l'allenamento della forza nell'uno e nell'altro?** Meno anni ha un bambino, più peso va dato alle capacità coordinative. Con il crescere dell'età dei bambini, si possono introdurre sempre più aspetti condizionali e più indirizzati verso la prestazione. Ma anche in questo caso non bisogna trascurare la gioia di praticare sport.

Fin dall'inizio, l'allenamento della forza deve avere una sua percentuale in ambedue i tipi di allenamento. Anche grazie ad esperienze di successo ha un effetto molto positivo sulla postura del corpo. Non esiste un allenamento troppo precoce della forza, ma solo quello realizzato in modo sbagliato.

**Cosa si augura per il futuro dello sport giovanile?** Che finalmente venga riconosciuto il valore che ha lo sport nell'età infantile: non serve soltanto al miglioramento della motricità, ma è importante anche per lo sviluppo delle competenze cognitive, sociali e psichiche, e fornisce un contributo duraturo alla salute. Lo sport è insostituibile. Ogni bambino che si muove volentieri dovrebbe poterlo fare a casa, a scuola o all'aperto. Mi auguro che vi sia il massimo numero possibile di adulti che collaborino ad imporre questa idea.

**Lukas Zahner** è docente presso l'università di Basilea. È l'autore degli articoli sulla forza nell'età infantile da pagg. 10 a 15. La bibliografia completa può essere richiesta all'autore.

**Indirizzo dell'autore:** lukas.zahner@unibas.ch