

# Attività motoria: l'importanza che ha nei bambini

Data: 11 febbraio 2020 | Autore: Redazione



Si parla troppo poco spesso dell'importanza dell'[attività motoria](#) nell'età evolutiva.

Ma facciamo chiarezza, andando per gradi.

Anzitutto, **cos'è "l'età evolutiva" e quali sono i suoi stadi?**

Le fasi della crescita che caratterizzano la cosiddetta età evolutiva sono 5: **-Turgor I:** dai 2 ai 4 anni, durante la quale si verifica un ingrossamento dei tratti somatici;

**-Proceritas I:** dai 5 ai 7 anni, in cui si assiste al primo importante allungamento staturale;

**-Turgor II:** dagli 8 agli 11 anni. Questo periodo è definito il "periodo d'oro della motricità", in quanto risulta favorito l'[apprendimento](#) e l'arricchimento degli schemi motori;

**-Proceritas II:** dai 12 ai 15 anni, nella quale si verifica un notevole incremento staturale, tipico dell'età immediatamente precedente alla pubertà;

**-Turgor III:** dai 15 ai 18 anni, nella quale i ragazzi in piena pubertà, recuperano il loro [peso corporeo](#).

La pratica motoria è estremamente importante sia nell'**età prescolare**, che in quella **scolare** e **puberale**. Ogni fase, ha certamente caratteristiche ed approcci differenziati.

**Nell'età prescolare**, aspetto preponderante è senz'altro quello ludico, del [gioco](#). Tuttavia, non meno

importante risulta lo sviluppo delle capacità senso-percettive. In **età scolare**, invece, l'approccio all'attività motoria cambia, ponendo maggiore enfasi sull'acquisizione degli schemi motori di base. I programmi di allenamento dei bambini/ragazzi durante l'età prescolare e scolare devono necessariamente promuovere multilateralità e polivalenza.

Ciò sta a significare che, le esercitazioni, devono garantire un miglioramento globale di tutte le qualità fisiche, strutturandosi in un programma di allenamento di natura generale.

Qualunque sia infatti, lo sport prescelto, **il bambino dovrà** anzitutto costruire, un consistente bagaglio di capacità senso-percettive e motorie, coordinative e condizionali, in maniera del tutto generale, per poi poter essere avviato alla pratica delle abilità tecnico-specifiche dello sport preferito.

Inoltre, nonostante in merito vi siano pareri piuttosto discordanti, è importante ricordare come, nell'età pre-puberale devono essere ricercate solo le seguenti capacità: **-Velocità;**

**-Equilibrio;**

**-Coordinazione;**

**-Agilità.**

Nell'età puberale invece, il corredo dell'allenabilità si fa più ampio, facendo spazio alla costruzione di:

**-Potenza aerobica;**

**-Forza muscolare.**

Voler allenare la potenza aerobica nella fase pre-puberale, infatti, risulta assolutamente inutile, in quanto non sono presenti, nell'individuo, gli enzimi deputati a svolgere questo tipo di allenamento.

Per quanto riguarda invece, la **forza muscolare**, il dibattito sembra essere ancora aperto. Ciò che è doveroso sottolineare, riguarda la possibilità di allenare, nell'età pre-puberale, solo ed esclusivamente la componente neuromuscolare della forza. **Solo dopo il picco puberale, invece, è possibile allenare la forza muscolare** con il diverso obiettivo del miglioramento del trofismo muscolare.

È indispensabile che tutti i bambini svolgano regolare [attività fisica](#), affinché possano condurre sin da subito, uno **stile di vita sano**, che li accompagni nella crescita, proteggendo la propria salute dalle malattie metaboliche e [cardiovascolari](#) che affondano le loro radici proprio nelle [errate abitudini](#) dell'infanzia e dell'adolescenza.

È importante altresì ricordare quanto i [bambini](#), debbano essere coinvolti nell'esercizio sportivo, con lo spirito del [gioco](#), del divertimento, dell'apprendimento, dell'interazione con i pari e non orientati all'ottica agonistica del "campione in erba".

**Concediamo ai nostri bambini/ragazzi il lusso di poter vivere l'ambito sportivo** con quella spensieratezza e quell'esuberanza che hanno il diritto di sperimentare, lasciando ad anni successivi la grinta della competizione e della voglia di vincere.

Per altri articoli legati al mondo della Psicomotricità, [clicca qui!](#)

**Dott.ssa Michela Quatrini**