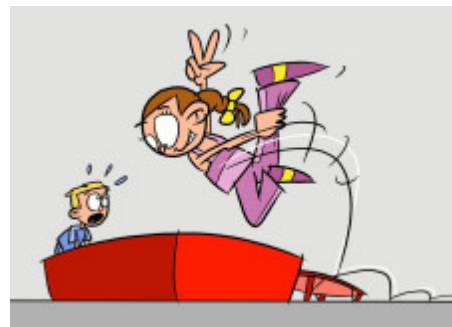


Allenare i bambini nel periodo senza neve – Condizione fisica: Mobilità

Per la promozione e il mantenimento della mobilità nella prima età infantile, sono raccomandati esercizi di ginnastica che caricano le articolazioni in tutto il loro spettro motorio.

A livello teorico, la mobilità è la capacità di effettuare movimenti mirati e arbitrari tramite l'ampiezza dei movimenti richiesta o ottimale delle articolazioni interessate. La mobilità dipende dall'ora del giorno, dalla temperatura e dalla stanchezza. Il livello massimo della mobilità naturale è raggiunta nella prima età infantile. I bambini in prepubertà sono pertanto spesso molto flessibili.

Per quanto riguarda la parte pratica, l'elasticità di articolazioni, tendini e muscoli è già ben sviluppata nella prima età infantile. Per i giovani sportivi delle discipline invernali, che sono già molto attivi, dunque non è molto sensato prevedere programmi per incrementare la flessibilità come lo stretching. Per la promozione e il mantenimento della mobilità nella prima età infantile, sono però raccomandati esercizi di ginnastica che caricano le articolazioni in tutto il loro spettro motorio. Ciò può, tra l'altro, causare una crescita dei muscoli in lunghezza più forte e, più tardi durante le intense fasi di crescita, evitare la manifestazione di problemi cronici nell'apparato locomotore attivo.



[Allenare i bambini nel periodo senza neve – Condizione e coordinazione](#) (pdf)

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO