

Condizione e coordinazione

I fattori della condizione – resistenza, forza, mobilità e velocità – e la coordinazione vanno già sviluppate e allenate in modo mirato e adeguato nei primi anni di vita. I nostri consigli per un allenamento efficace nel periodo senza neve.

Resistenza

A livello teorico, resistenza significa la possibilità di mantenere un carico sportivo o una determinata prestazione per più tempo possibile e/o recuperare al più presto dopo il carico sportivo. La resistenza dipende per la maggior parte dalla capacità aerobica ($VO_2\max$), ovvero quanto ossigeno il corpo riesce ad assumere al massimo per la produzione energetica e per trasformarlo in energia. La resistenza e la produzione energetica dipendente dall'ossigeno possono essere allenate bene già nei primi anni di vita. Tuttavia, non è possibile raggiungere l'intensità degli allenamenti in età adulta. Per questo, un allenamento della resistenza efficace per la prima età infantile è diverso dal punto di vista metodico e in particolare dell'intensità rispetto all'allenamento per adulti.

Per quanto riguarda la parte pratica, le forme di allenamento orientate alla resistenza per la prima età infantile dovrebbero soprattutto mirare alla molteplicità delle esperienze e alla varietà. Per raggiungere una buona base di sviluppo della resistenza dei futuri sportivi sulla neve conta di più la varietà dei movimenti realizzati giorno dopo giorno, spesso non guidati da allenatori, piuttosto che l'allenamento specifico. Tra queste attività rientrano anche recarsi a scuola a piedi o con la bici, giocare all'aperto con gli amici oppure il quotidiano attivo con la famiglia. Se la resistenza è preparata già in età infantile in modo specifico, occorre prevedere degli allenamenti che sono soprattutto divertenti e ludici. Le forme intermittenti corrispondono ai modelli naturali di carico dei bambini. Dovrebbe essere possibile scegliere l'intensità liberalmente. Tuttavia tale intensità può e deve essere anche elevata.

Forza

A livello teorico, nello sport la forza rappresenta la capacità del sistema muscolare e nervoso di produrre contrazioni muscolari per superare le resistenze (lavoro concentrico), opporsi alle resistenze (lavoro eccentrico) oppure mantenere le resistenze (lavoro isometrico). Nella fase della prepubertà, la crescita dei muscoli tramite l'allenamento è piuttosto ridotta a causa della mancanza dei rispettivi ormoni. Le forme di allenamento orientate alla forza sono tuttavia sensate anche nella prima età infantile. In base agli adattamenti del sistema nervoso, tramite l'allenamento della forza in prima età infantile è possibile ottenere miglioramenti impressionanti delle prestazioni della forza. Già solo l'apprendimento delle tecniche corrette può portare a un miglioramento notevole nella forza. Inoltre, l'allenamento della forza in età infantile ha degli effetti preventivi per quanto concerne il rischio di infortuni e i danni posturali.

Per quanto riguarda la parte pratica, in primo piano si trovano le svariate forme e i metodi completi per allenare la forza generale di base in tutto il corpo e, più in particolare, la stabilità dell'addome e dell'asse delle gambe. È sensato effettuare un allenamento della forza in prima età infantile tramite il gioco, la lotta (esercizi di judo, di lotta svizzera, ecc.), le discipline dell'atletica leggera, l'attrezzistica, l'arrampicata, i salti, gli esercizi a coppie nonché gli esercizi con un elevato livello coordinativo.

Mobilità

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.

Velocità

A livello teorico, la velocità dei movimenti sportivi rappresenta la capacità di reagire il più rapidamente possibile a uno stimolo o a un segnale e/o svolgere dei movimenti alla velocità migliore con poca resistenza. La velocità è strettamente legata allo sviluppo della forza e della coordinazione. Le prestazioni di velocità dipendono da fattori muscolari (tipo di fasce, sezione dei muscoli), neuronali (coordinazione inter e intramuscolare) e psichici (forza di volontà).

Per quanto riguarda la parte pratica, è sensato allenare la velocità circa dal settimo anno di età. L'allenamento deve essere variato, ludico e multilaterale e comprendere esercizi di azione e reazione nel gioco e nelle forme di gara. Le distanze sono da mantenere corte. Inoltre, occorre prestare attenzione a integrare sufficienti pause di recupero. Le staffette, le serie e le brevi corse con ostacoli sono delle forme di allenamento ideali. Per gli allenamenti della velocità occorre spesso un cronometro.

Coordinazione

A livello teorico, nella letteratura specializzata, la definizione delle capacità coordinative non è chiara. Spesso, per capacità coordinative si intende capacità di equilibrio, di reazione, di orientamento, del ritmo e di differenziazione. Lo sviluppo delle capacità coordinative è legato in primo luogo al funzionamento del sistema nervoso. Siccome tale sistema è già sviluppato molto bene nella prima età infantile, le capacità motorie di coordinazione possono essere allenate al meglio in questa fascia d'età.

Per quanto riguarda la parte pratica, l'allenamento della coordinazione è di fondamentale importanza nella prima età infantile. L'allenatore dovrebbe disporre di una grande varietà di esercizi impegnativi ed essere in grado di modificarli spontaneamente. In generale, gli esercizi di coordinazione si basano sempre sullo stesso principio metodico: un movimento di base semplice è modificato/reso più difficile sistematicamente. Per lo svolgimento degli esercizi è richiesta una concentrazione elevata e un grande impegno. Preferibilmente, gli esercizi sono ideati in modo tale da essere molto variati, rappresentare una sfida ma essere realizzabili con successo. In funzione dell'obiettivo, l'allenamento può essere realizzato dopo una fase di riposo o di carico.