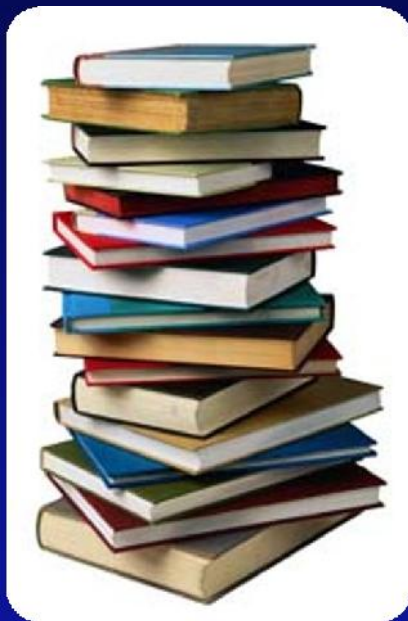




Multilateralità e Prove Multiple: teoria o realtà?

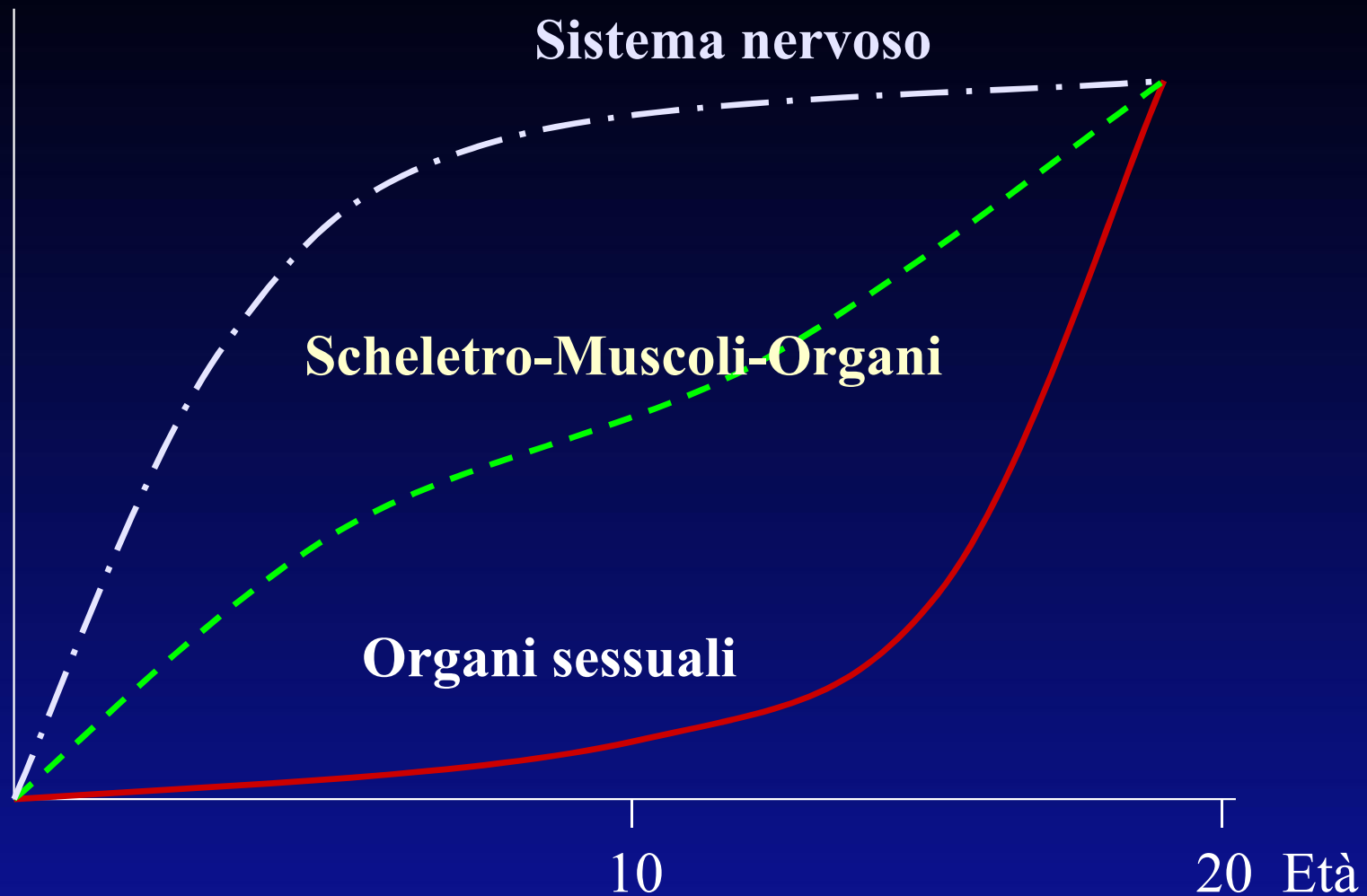


Torino 11 dicembre 2011

Giorgio Ripamonti



100% maturazione



Tappe del processo di maturazione di vari organi e strutture corporee in funzione dell'età (da: Bosco)

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Blume (1981) individua sette capacità coordinative, definite speciali, che interagiscono fra loro continuamente. Non esiste lo sviluppo indipendente di una capacità motoria singola e le stesse capacità coordinative generali si riflettono in quelle speciali, anche se in maniera diversa.



ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Martin (1982) il modello delle “fasi sensibili” delle componenti coordinative, condizionali e cognitive (*si dicono “fasi sensibili” quei periodi dello sviluppo nei quali c’è un’allenabilità molto favorevole per una determinata capacità motoria*).



Giorgio Ripamonti

ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

- ❑ La maggior parte delle capacità motorie vengono acquisite nei primi 4 anni di vita (Seitz, 2001)
- ❑ La costruzione di un ampio repertorio di movimento avviene per imitazione e per sperimentazione (Weineck, 2007)



ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

7/12 anni l'età d'oro della coordinazione

L'aumento regolare delle dimensioni corporee e la mancanza di forti spinte evolutive consentono una messa a punto dei meccanismi coordinativi. Per questo motivo, tale periodo rappresenta l'età d'oro per lo sviluppo e l'allenabilità delle capacità coordinative.



ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Gli studi effettuati hanno evidenziato l'allenabilità e la modificazione delle capacità coordinative nell'età infantile e adolescenziale. In particolare, all'inizio dell'età puberale, la prestazione motoria migliora notevolmente a causa delle modificazioni strutturali a carico del sistema neuro-muscolare. Queste modificazioni, però, comportano inizialmente una temporanea sregolazione dei meccanismi coordinativi che, quindi, dovranno essere riadattati *(ristrutturazione delle capacità coordinative) alla nuova situazione funzionale e strutturale.*

ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

SCHEMI MOTORI DI BASE

- Camminare
- Correre
- Lanciare
- Afferrare
- Saltare
- Arrampicarsi
- Strisciare
- Rotolare
- Calciare



LO SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE

Non esiste il problema dell'eccessiva precocità
«troppo presto» ma semmai quello dell'insufficienza
«troppo poco»



La coordinazione generale



Andature coordinative



La corda



Riferimenti visivi

MODELLI COORDINATIVI



- Apprendimento di modelli coordinativi di carattere generale: **rotazioni, capovolte, salti con vari atterraggi, salti e lanci combinati, andature varie**

ANDATURE SPOSTAMENTI

6/7 anni:

- Andature imitative fantastiche:

Animali-mestieri-sport ecc.

- Andature di equilibrio:

sulle righe delle corsie (in avanti-in dietro-di
lato-a piedi uniti-su un piede solo)

su travi o assi d'equilibrio

ANDATURE SPOSTAMENTI

8/10 anni:

- proponiamo le stesse andature riducendo la componente fantastica, spiegando le modalità esecutive (es il canguro diventa salti a piedi uniti)
- si introducono nuove andature in funzione del grado di abilità raggiunto
- Andature di coordinazione braccia
- Andature di coordinazione gambe
- Andature di coordinazione braccia-gambe

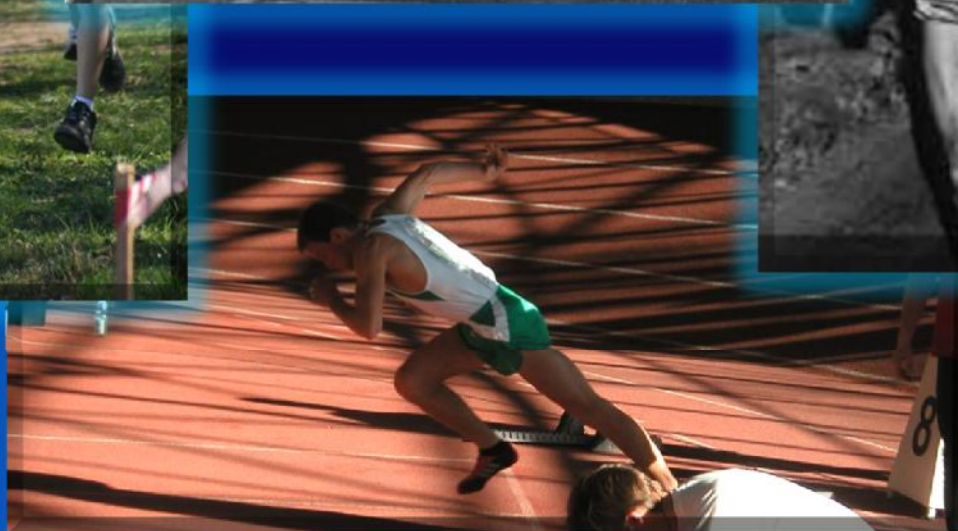
ANDATURE SPOSTAMENTI

Tutte queste andature si possono eseguire in diverse **formazioni-spazi-tempi** e **modi**

Es: fare skip con circonduzione opposta delle braccia superando degli ostacolini contemporaneamente ad un compagno



LA CORSA



CHI SI MUOVE DI PIU' OSSIGENA LA TESTA E RIGENERA I NERVI



**La corsa fa crescere le neutrofine nel midollo
spinale e nei muscoli scheletrici**

Ricerca sui topi ➡ quelli che avevano corso di più su una ruota
avevano rigenerato il cervello e i nervi, recuperavano cioè un numero
di assoni maggiore rispetto a quelli sedentari *(Raffaella Molteni, 2007)*

SEMPRE DI CORSA

- ≈ Il bambino impara a **correre e a camminare** praticamente contemporaneamente, la corsa è presente nelle **attività quotidiane** del bambino almeno fino ai 10 anni.
- ≈ Il nostro compito sarà quello di proporre molte attività di vario tipo in cui si corre, riducendo al minimo le proposte metodologiche specialistiche della corsa (corsa continua a ritmo uniforme, variazioni di ritmo, intervallate ecc...)



PROPOSTA OPERATIVA



Differenza tra **corsa** e **cammino**

- ✕ Il bambino a partire dalla **presa di coscienza** della differenza tra il camminare e il correre (nella corsa c'è la fase di volo “rimbalzo”) eseguirà i due schemi con maggiore efficacia grazie ad una rafforzata **rappresentazione mentale**

CORRERE IN CHE MODO

- ↳ Corro in avanti, indietro, lateralmente, con le gambe tese, piegate, divaricate, incrociate, con le braccia ferme in varie posizioni, molli, rigide
- ↳ e con **varie formazioni**: sparsi, in percorso, in fila, a coppie, a gruppi...



CORRIAMO IN LIBERTÀ

↪ corriamo insieme agli amici per **accettare la loro velocità**, parte introduttiva della lezione



L'atletica è uno sport **individuale**...ma senza il **gruppo** difficilmente si va avanti...

CORRIAMO FORTE E PIANO



- ☑ Presa di coscienza delle **varie velocità** modificandole a segnale o a riferimento spaziale
- ☑ Corriamo alla **stessa velocità di altri**: gioco della cerniera a coppie, dei 4 coni a gruppi (compiere un percorso e tornare al punto di partenza contemporaneamente ad altri)

CORRIAMO FORTE E PIANO

- Impariamo a correre con gli altri e da soli a varie velocità in funzione del **tempo** richiesto:
compiere un dato **percorso** in un **tempo prestabilito** assegnando un punto a chi si avvicina di più (il tempo richiesto deve poter essere ottenuto da tutti)



IL CORPO MI PARLA

⇒ Prendiamo coscienza della **respirazione** e della **circolazione** nella corsa a varie velocità (es. imparare a riconoscere il **battito cardiaco** dopo un'attività dinamica, a riposo, nelle varie parti del corpo)





Dobbiamo
abituare i
nostri giovani
alla fatica?...

...o fare in modo che la corsa proposta
in forma di **attività giocose e gioiose**
ricche di motivazioni rendano la fatica
un **aspetto secondario?**



Giorgio Ripamonti

I primi **mezzi di allenamento** specifici della corsa possono essere proposti ancora sotto forma di **gioco**: staffetta infinita, staffetta ad eliminazione, staffetta su percorsi misti, prove di corsa in percorso con elementi di destrezza/forza (scavalcamenti, brevi arrampicate, passaggi sotto), con controllo del battito cardiaco.



I nostri bambini non si allenano tanto!!!

Si allenano poco o in modo unilaterale (Weineck, 2007)

LA CORSA VELOCE



Anche in questo caso
esistono tante
attività ludiche,
legate ad altre
specialità
dell'atletica e ad altri
sport che
contengono la corsa
veloce

La corsa veloce è uno **schema motorio di base**
portato all'estremo.

LA CORSA VELOCE

👉 Risulta molto rischioso impostare il giovane precocemente inseguendo il **modello tecnico** della corsa veloce, soprattutto se questo ricuce il suo vissuto motorio **stereotipando** un gesto tecnico che difficilmente potrà essere corretto o variato successivamente



Giorgio Ripamonti

LA CORSA VELOCE

Cosa fare?

- Le andature per la corsa (senza insistere sui particolari) 8→
- Impariamo a partire da varie posizioni (destrezza) 7→
- La frequenza e l'ampiezza!?!...o meglio posso correre con passi lunghi e corti (corsa con riferimenti a terra a varie distanze) 6→
 - Staffette di ogni tipo 6→
- I giochi di sprint (inseguimento, bandiera a 3, sparviero, ecc)
 - Le gare di sprint, per conoscere la gara

GLI OSTACOLI

- Scegliere l'**altezza giusta** in base al momento e al tipo di attività:

Staffette altezze medio-basse, **percorsi bassi**, **analitici** in scavalcamento medio-alti, con **recuperi elevati** alti, **riscaldamento** bassi



GLI OSTACOLI

- Sapere adattare il proprio movimento a **varie strutture ritmiche**
- **Presa di coscienza** della ritmica tra gli ostacoli
 - La varietà ritmica può essere:
casuale o **imposta** 1,2,3.... 1→2→3... 1→3→5→7



I SALTI



- Saltiamo **liberamente** per la palestra in tutti i modi
- Imparare a saltare con riferimenti (cerchi, ostacolini, materassi etc.), salti e rimbalzi misti
- Proviamo i salti in atletica:
in estensione (lungo e triplo!?)
in elevazione (alto e asta!?)
- Le andature tecniche!?
(meglio con riferimenti)

IL SALTO IN LUNGO

1. **Saper saltare lontano:** da fermo (con due piedi con uno) correndo liberamente, con riferimenti per la rincorsa (cerchi, over)
2. **Sapere controllare il corpo in volo:** esercizi facilitati con pedane con vari movimenti degli arti, con lancio di un oggetto in volo, con presa di un oggetto in volo
3. **Sapere atterrare in vari modi** e su varie superfici: salti in basso, atterraggi vari su materassi



I LANCI



- Impariamo a lanciare in **vari modi** (generalità del lavoro con bambini delle elementari in quanto non faranno **nessun lancio dell'atletica**: peso, disco, giavellotto, martello)
- Lanci a **una mano e a due mani** (da varie posizioni)
- Importanza delle **gambe** nei lanci (provare lo stesso lancio con e senza intervento delle gambe)

I LANCI



- I lanci da **fermo** e con **brevi rincorse** (problemi di gestione della rincorsa)
- Impariamo a **girare** e lanciare
- Impariamo a lanciare **precisi** (giochi vari)
- Impariamo a lanciare **lontano** (giochi di lancio a punti o indietreggiando a bersaglio colpito)
- Staffette con lancio
- Corro→Salto→Lancio (importanza di saper compiere azioni in successione in atletica)

I PERCORSI ATLETICI E I CIRCUITI A STAZIONI



- Consentono una facile **gestione di gruppi numerosi**, continuità di lavoro, varietà di proposte
- Percorsi di **preparazione generale** o di specialità/gioco
- Utilizzo dei circuiti a stazioni (organizzazione dei gruppi, del tempo degli esercizi)

I GIOCHI IN ATLETICA

- Rappresentano il modo privilegiato del bambino per **esprimersi, comunicare, apprendere**
- Favoriscono l'acquisizione di **abilità motorie differenti** utilizzabili nei vari ambiti dell'atletica
- **Giochi correlati** alle varie discipline dell'atletica: palla prigioniera, castellone, sparviero, lepri cacciatori, palla due fuochi, svuotacampo...



Giorgio Ripamonti

CAUSE DEL «DROPOUT»



Un fattore che contribuisce al sovrallenamento può essere la pressione dei genitori nel competere ed affermarsi (JS Brennero, Usa 2007)



CAUSE DEL «DROPOUT»

I rischi di specializzazione precoce includono l'isolamento sociale, dipendenza eccessiva, burnout, e forse il rischio di logorii fisici.

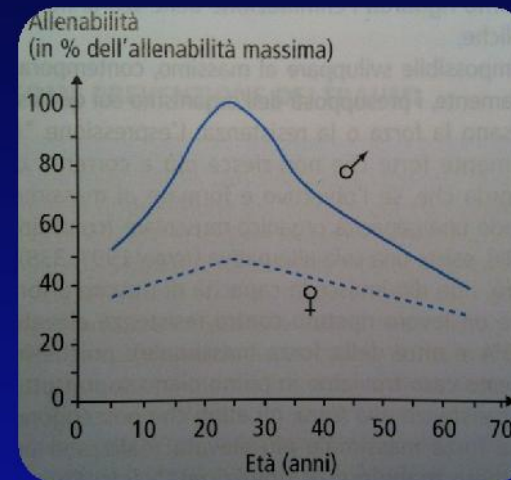
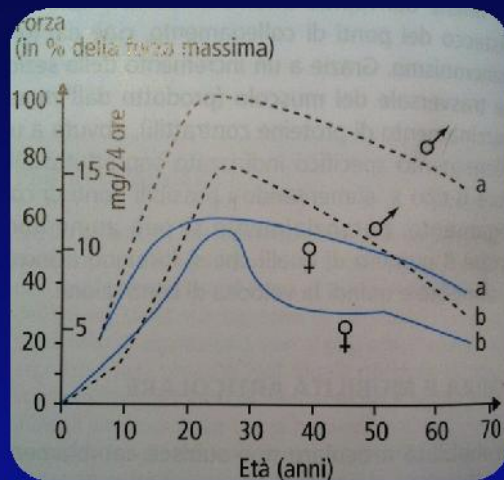
L'impegno per uno sport unico in tenera età immerge in un mondo complesso, regolato da adulti, un ambiente che facilita la manipolazione-sociale, alimentare, chimica e commerciale. Lo sport giovanile deve essere tenuto nella giusta prospettiva. I protagonisti sono bambini e adolescenti con i bisogni dei bambini e degli adolescenti.

(Malina, Usa 2010)



LO SVILUPPO DELLA FORZA

- Fino a circa 12 anni maschi e femmine hanno più o meno la stessa forza
- Le femmine, in proporzione, hanno meno forza negli arti superiori



LO SVILUPPO DELLA FORZA

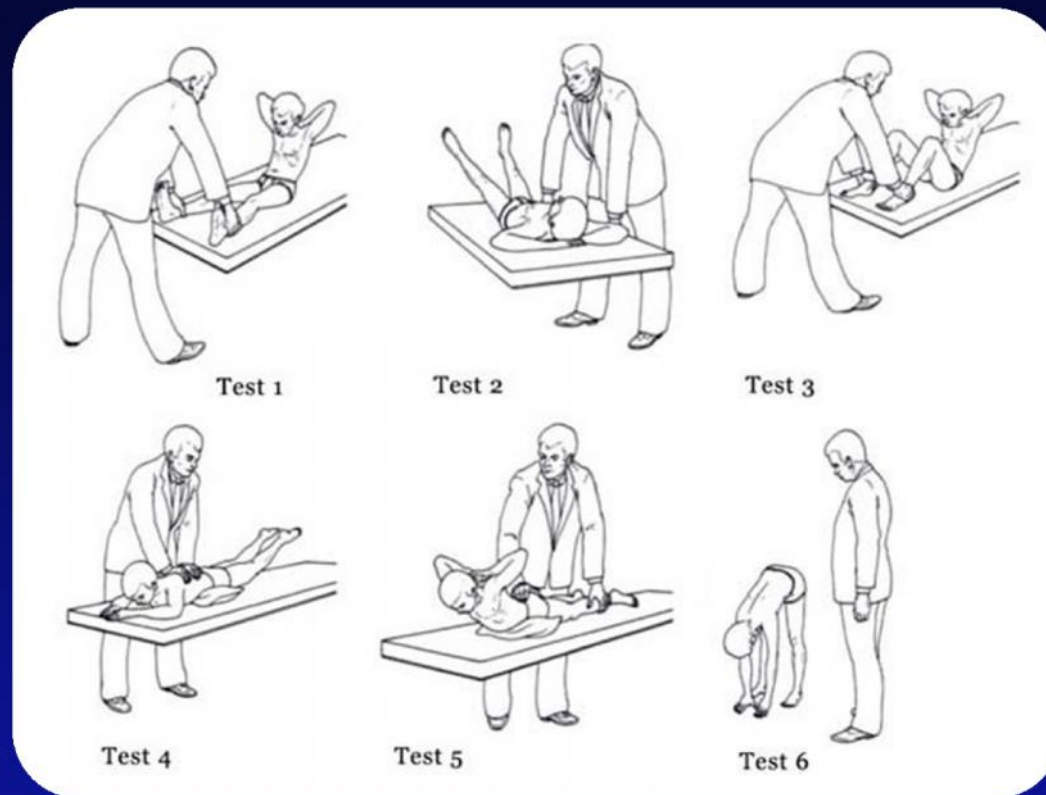
Un allenamento della forza che sia adeguato all'età dei bambini e degli adolescenti svolge un ruolo importante nella formazione fisica generale e multilaterale

(Weineck)

- ❑ Come misura preventiva delle alterazioni posturali (Gerisch, Beyer 1990)
- ❑ Per incrementare la capacità di prestazione motoria (Wasmund-Bodenstedt 1985)
- ❑ Spesso gli stimoli di sviluppo dell'apparato motorio e di sostegno sono insufficienti o eccessivamente unilaterali

LO SVILUPPO DELLA FORZA

Test di Kraus-Weber



LO SVILUPPO DELLA FORZA



Per un *organismo in crescita*, è particolarmente importante eseguire un *allenamento dinamico* che applichi alla muscolatura stimoli di allungamento e di accorciamento.

Aumento dei sarcomeri in serie
(Williams, 1971)

Grazie ai meccanismi di **controllo della fatica** è difficile che la muscolatura venga «sovrasollecitata»

LO SVILUPPO DELLA FORZA

Età prescolare (fino a 6 anni)

- ❑ Normale desiderio di movimento del bambino
- ❑ Stimoli sufficienti per la crescita ossea e muscolare
- ❑ Arrampicarsi, spingere, tirare, appendersi in spazi di gioco con diversi oggetti
- ❑ Andature imitative strisciate, trascinate (rana, foca, gambero, ecc.)



LO SVILUPPO DELLA FORZA

La prima età scolare (6-9 anni)

- ❑ Solo allenamento dinamico
- ❑ No all'allenamento statico per la scarsa capacità anaerobica
- ❑ In prima linea sviluppo della forza rapida
- ❑ La forza aumenta notevolmente per l'aumento della coordinazione intra e intermuscolare



LO SVILUPPO DELLA FORZA

La prima età scolare (6-9 anni)

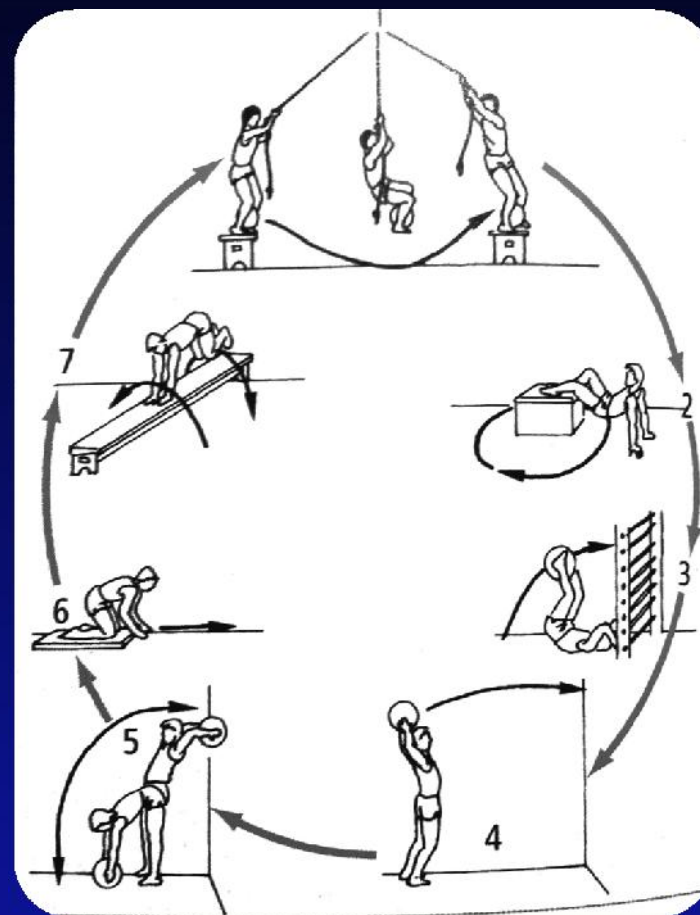
Prediligere l'allenamento in circuito

- Per la scarsa capacità del bambino di concentrarsi su un compito solo per molto tempo
- Per la varietà delle proposte
- Per la motivazione

Durata max 20'' per esercizio con 40'' di pausa

Da 5 a 7 stazioni alla massima velocità di esecuzione

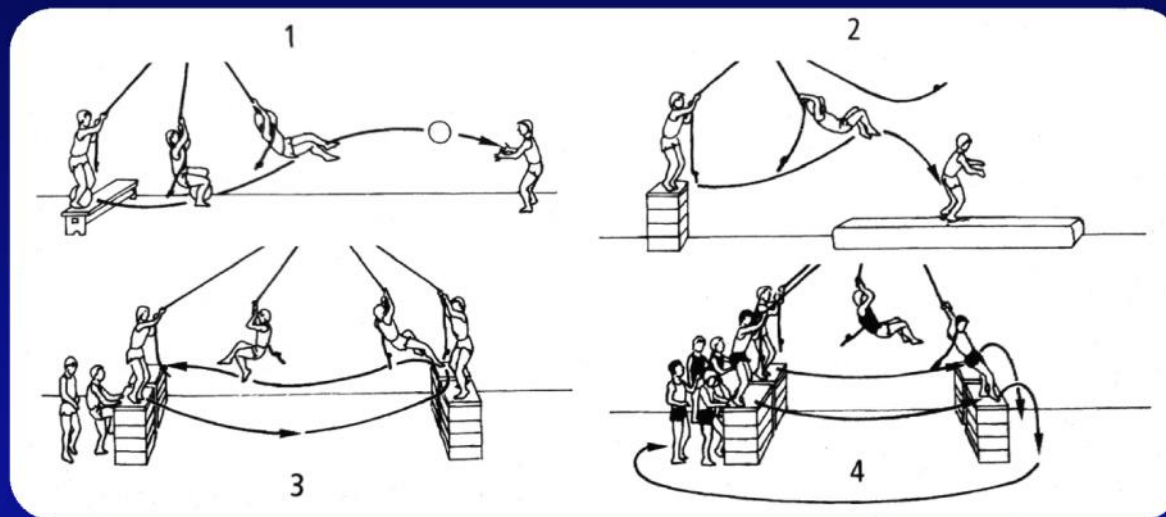
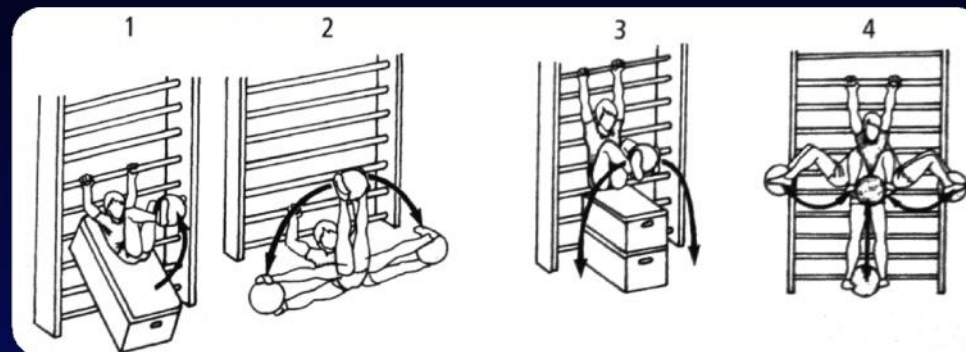
(Weineck, 2007)



LO SVILUPPO DELLA FORZA

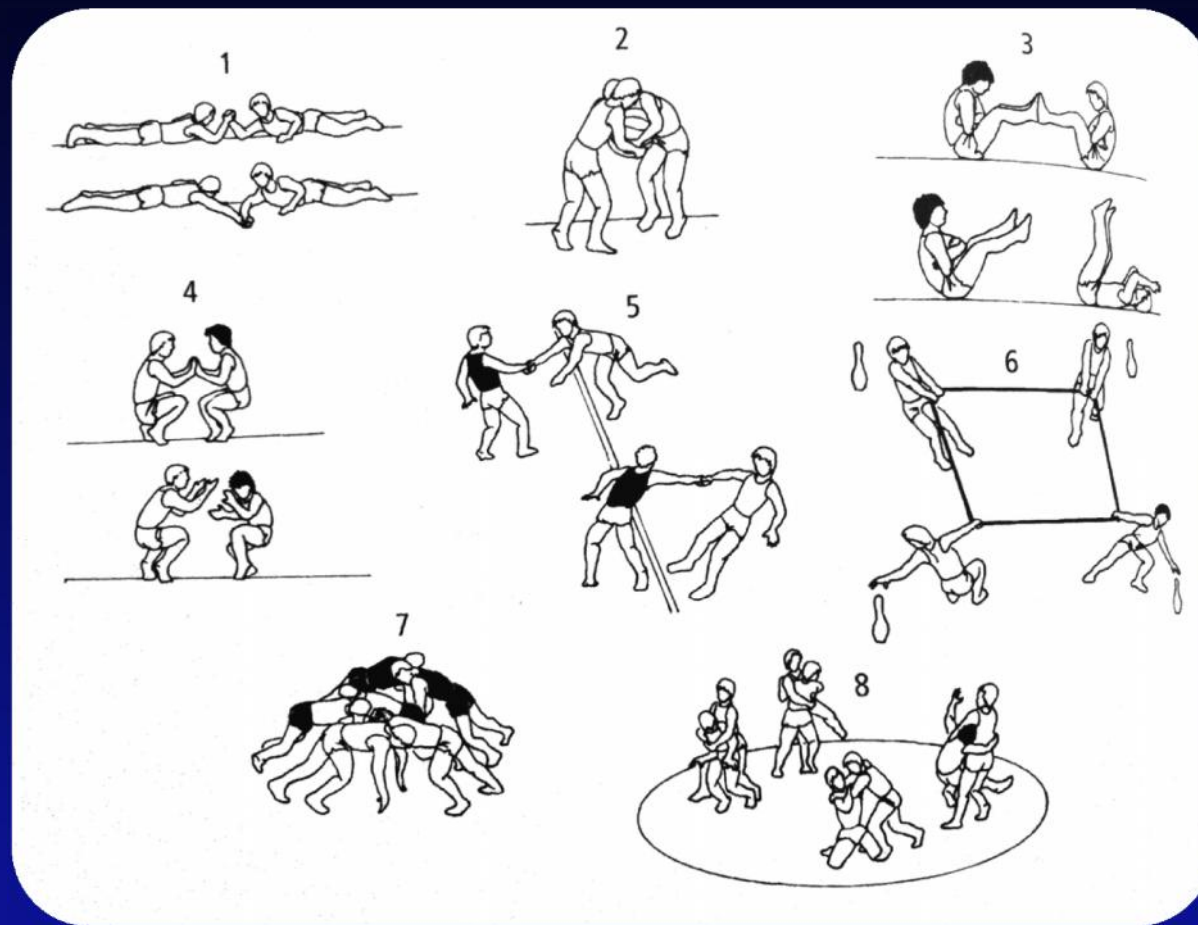
La prima età scolare (6-9 anni)

- In questa età a parità di lavoro rispetto agli adolescenti si sviluppa molto bene la forza a livello del *dorso* e degli *addominali*



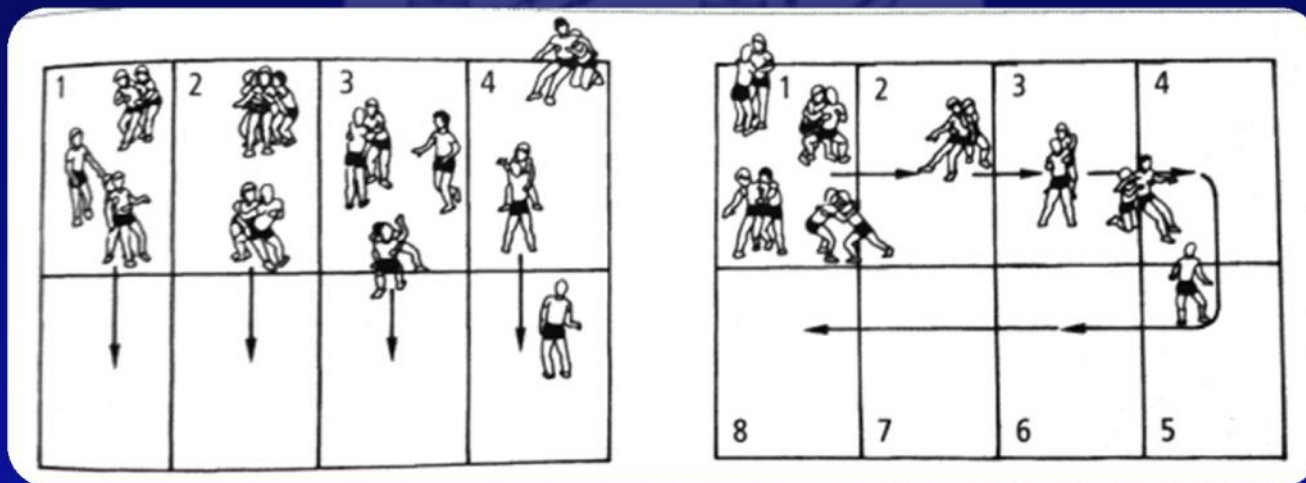
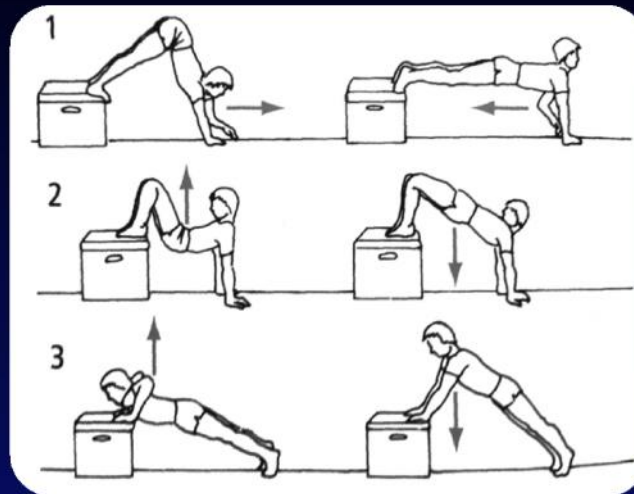
LO SVILUPPO DELLA FORZA

La prima età scolare (6-9 anni)



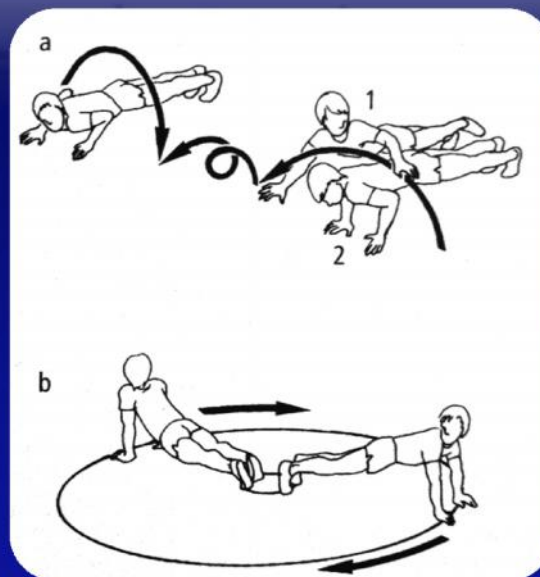
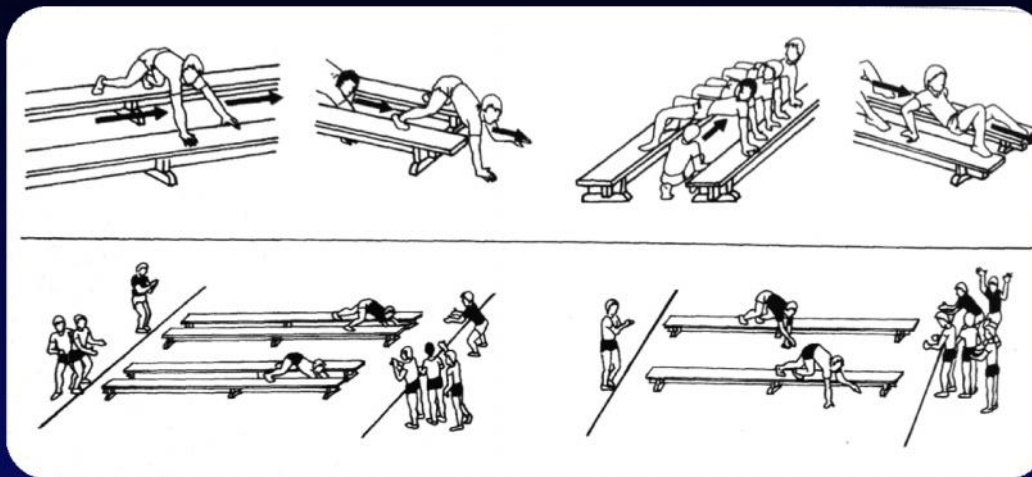
LO SVILUPPO DELLA FORZA

La prima età scolare (6-9 anni)



LO SVILUPPO DELLA FORZA

La prima età scolare (6-9 anni)



Giorgio Ripamonti

LO SVILUPPO DELLA FORZA

La seconda età scolare (10-12 anni)

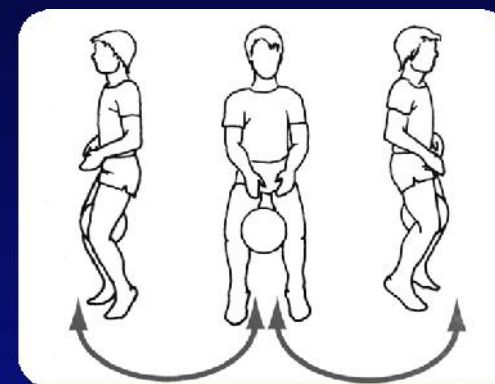
- ❑ Il rafforzamento viene incrementato con esercizi a *carico naturale* o con *leggeri sovraccarichi*
- ❑ esercizi appositamente diretti al rafforzamento della muscolatura dorsale e addominale e dei muscoli estensori degli arti superiori (esercizi con il partner);
- ❑ esercizi diretti al miglioramento della forza di appoggio degli arti superiori, come la "carriola", spostarsi dalla verticale ritta, stando in appoggio prono sugli arti superiori palleggiare alternando le mani.

LO SVILUPPO DELLA FORZA

La seconda età scolare (10-12 anni)

Gli esercizi dovrebbero continuare ad avere prevalentemente una "veste" ludica, ma nei giochi possono essere sempre più inseriti esercizi con un obiettivo preciso:

- ❑ decubito supino, con un pallone davanti al petto, lanciare in alto il pallone a due mani, alzarsi in piedi e riprenderlo
- ❑ "Il Canguro ": Stazione eretta, con un pallone stretto tra le ginocchia: saltelli con rotazione verso la direzione indicata
- ❑ Combinazione tra salti di ostacoli ed entro cerchi
- ❑ Giochi a inseguirsi e ad acchiapparsi saltellando con i sacchi
- ❑ Salti su e giù su una scalinata
- ❑ Saltelli con il pallone/pallone zavorrato (staffetta o gioco)



LO SVILUPPO DELLA FORZA

Adolescenza (prima pubertà 12-14 anni)

- ❑ Le cartilagini di accrescimento subiscono modificazioni morfologico-funzionali che ne diminuiscono la capacità di carico
- ❑ I soggetti biologicamente più giovani devono essere sollecitati con molta cautela (evitare gli esercizi a coppie e non esagerare con lunghe serie di salti)

Oltre all'addestramento generale della forza che prevede soprattutto l'allenamento a circuito (ora adattato all'età e più simile a quello degli adulti), vari esercizi di salto ed esercizi ginnici con e senza attrezzi (palloni, palloni zavorrati, corde, ecc.). In questa età si dovrebbe passare anche allo sviluppo della forza speciale con combinazioni di esercizi tecnico-condizionali (cioè di esercitazioni che combinino le capacità tecniche con quelle organico-muscolari) specifici.

LO SVILUPPO DELLA FORZA

Adolescenza 15-18 anni

- L'adolescenza è l'età della massima allenabilità della forza. E' questa l'età nella quale si rilevano i massimi tassi d'incremento di questa capacità. (Komadel, 1975)

Grazie alla crescente stabilizzazione del sistema scheletrico, in questa età si possono utilizzare sempre più i carichi e i metodi di allenamento usati nella preparazione degli adulti. Comunque, anche in questa età, rispetto a carichi di elevata intensità, prevale ancora il lavoro basato sul volume. Inoltre, il continuo incremento del carico rappresenta un principio essenziale dell'allenamento della forza.

Considerato che a questo punto esiste un buon sviluppo della capacità anaerobica, ora, anche se sempre con la dovuta cautela, possono essere utilizzati esercizi che provocano un notevole affaticamento locale e che, quindi, sono faticosi e servono all'esercitazione della forza speciale.

LO SVILUPPO DELLA FORZA



Potenziamento combinato



Arti inferiori

LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

La mobilità articolare rappresenta la capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni, volontariamente (attiva) o in presenza di forze esterne (passiva) (Weineck)

La mobilità *passiva* è sempre maggiore di quella *attiva*



La *riserva di mobilità* è la differenza tra la passiva e l'attiva

LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

Perché farla?

- ❑ Perché migliora la fluidità, l'armonia e l'espressività del movimento
- ❑ Perché aumenta la gamma delle tecniche motorie specifiche della disciplina sportiva praticata e accelera i processi di apprendimento motorio
- ❑ Perché migliora la *Forza* (minor resistenza degli antagonisti e maggiore accelerazione)
- ❑ Migliora la *Rapidità* specifica (pre-stiramenti)
- ❑ Migliora l'economicità del gesto tecnico nella *Resistenza*
- ❑ Come *prevenzione* di traumi e lesioni?

LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

Perché farla?

- ❑ Il *riscaldamento* aumenta la soglia di attivazione dei fusi neuromuscolari l'*affaticamento* li rende più sensibili
- ❑ L'*ipertrofia* non comporta necessariamente riduzione della mobilità articolare (ginnasti)
- ❑ La mobilità è influenzata dalla resistenza delle fasce muscolari, dai tendini e dalle capsule articolari

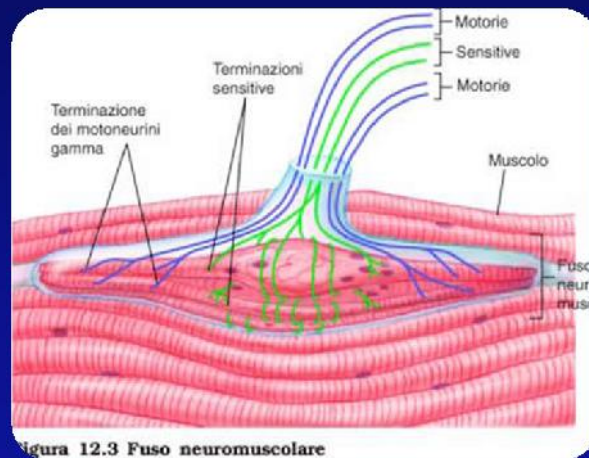


Figura 12.3 Fuso neuromuscolare

LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE NEI GIOVANI

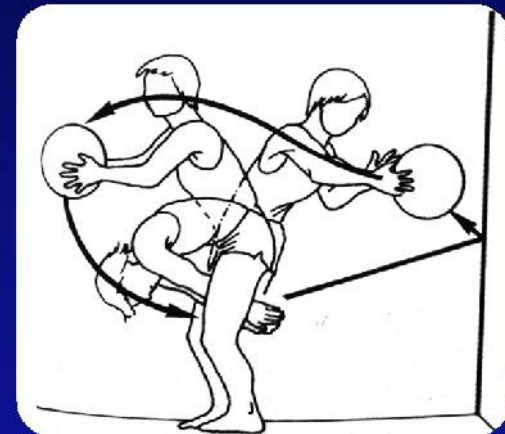
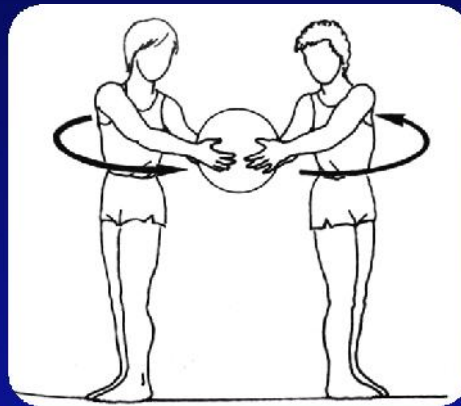
Conservare negli anni la mobilità articolare tipica dei bambini

- ❑ L'accorciamento e l'indebolimento dei gruppi muscolari avviene già in età infantile (Schmidt, 1988)
- ❑ Utilizzo di attrezzi ma non dell'allungamento passivo forzato (sollecitazioni eccessive durante la crescita)



LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE NEI GIOVANI

- ❑ Nell'età prescolare (fino a 6 anni) l'allenamento specifico della mobilità potrebbe essere dannoso!
- ❑ Dai 6 ai 9 anni privilegiare esercitazioni attive e dinamiche specifiche per divaricazione arti inferiori, spalle e dorso (Meinel, 1976)



LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

- ❑ La seconda età scolare 10-12 anni è l'età d'oro per allenare la mobilità articolare con esercizi speciali
- ❑ La prima età puberale è un momento delicato per la scarsa capacità di carico delle cartilagini, si devono proporre uno sviluppo multilaterale della mobilità e si devono evitare eccessi di carico passivo (cifosi)
- ❑ Nell'adolescenza l'allungamento deve essere un patrimonio di esercizi specifici e mirati all'allenamento

Non esiste una tecnica o metodica elettiva per la mobilità articolare (Weineck)

LO SVILUPPO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE



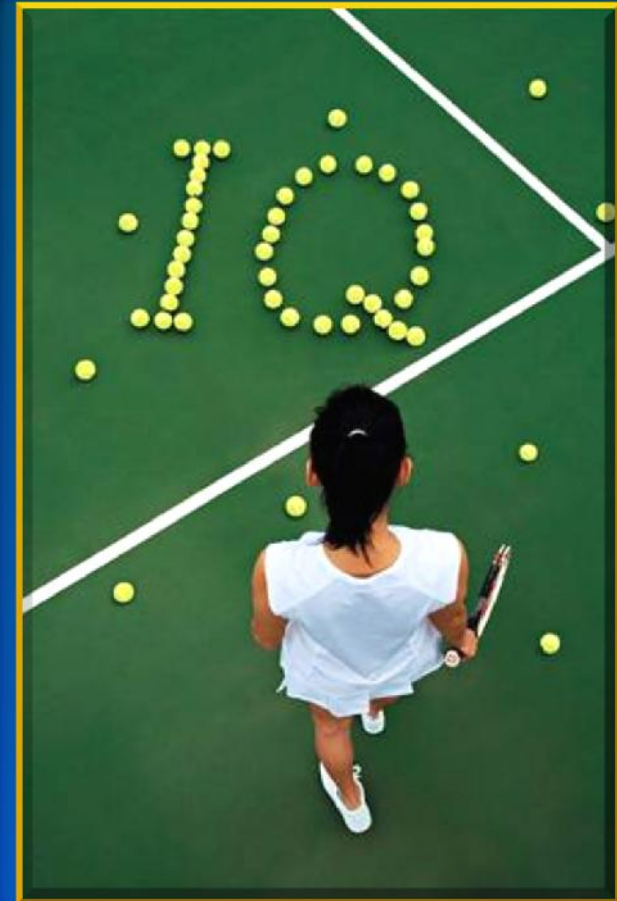
Andature di mobilità



Ginnastica posturale

PROPOSTA METODOLOGICA

- La suddivisione in discipline fin qui proposta non rispecchia il reale intervento di lavoro, in esso infatti troveremo **numerosa combinazioni** dei contenuti al fine di creare sempre nuovi stimoli e **problemi motori** da risolvere



PROPOSTA METODOLOGICA



- **Progressione per difficoltà** all'interno della lezione
- **Aumento delle ripetizioni** con l'aumento della difficoltà
- Organizzazione della lezione (parte introduttiva, parte centrale più **impegnativa** , conclusione la più **stancante**)

PROPOSTA METODOLOGICA

- I bambini tendono a ripetere ciò che gli adulti gli insegnano e a volte ritengono **sbagliato tutto il resto**. Questo è uno dei motivi per cui risulta rischioso proporre sempre le stesse esercitazioni. Nella pratica l'approccio a qualsiasi attività sarà **libero** e **fantastico** (l'ordine nel caos...) senza nessuna restrizione esecutiva. Il compito dell'insegnante sarà poi quello di integrare l'attività fornendo al bambino **altri contenuti** motori e nuovi problemi da risolvere.
- Es. prima correre muovendo liberamente le braccia, poi proporrò vari modi per muoverle solo di seguito spiegherò come è meglio muoverle per....).

PROPOSTA METODOLOGICA



- Utilizzare quando possibile dei **referimenti visivi** per stimolare il raggiungimento dell'obiettivo.....
....o delle **immagini motorie forti**
(monoskip battendo le mani sotto ad una coscia)

PROPOSTA METODOLOGICA

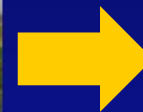
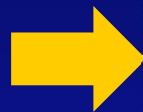
- Utilizzare **situazioni facilitate** per aumentare la presa di coscienza di un gesto, per togliere impedimenti di **natura condizionale**, o in esercitazioni analitiche per **eliminare difficoltà** non legate all'obiettivo prefissato



PROPOSTA METODOLOGICA

- Metodo **globale-analitico-globale**

Dove per analitico si intende l'apprendimento degli elementi che caratterizzano quella specialità (esempio per gli ostacoli: adattare la corsa a varie strutture ritmiche; per il lungo, saper controllare il proprio corpo in volo)



Giorgio Ripamonti

PROPOSTA METODOLOGICA

- **Utilizzo del contrasto**
(Aucouturier) ovvero proporre in alternanza due contenuti opposti tra loro (ostacolo saltato in alto/passato radente, un lancio corto di precisione, a un lancio a misura, un balzo rana/un rimbalzo pliometrico, corsa a braccia tese/corsa a braccia completamente flesse)



PROPOSTA METODOLOGICA

- Gestione della **correzione**? Argomento ancora molto discusso.....



LINEE GUIDA PER L'ATTIVITA' FISICA NEI BAMBINI E ADOLESCENTI

I bambini e gli adolescenti devono fare **60 minuti** (1 ora) o più di attività fisica quotidiana.

Aerobica : 60 o più minuti al giorno di attività fisica aerobica moderata o intensa, con all'interno momenti di attività fisica vigorosa, almeno **3 giorni** alla settimana.

Di potenziamento muscolare : devono includere, nei loro 60' o in più, attività di potenziamento muscolare **3 giorni** della settimana.

Rafforzamento osseo : devono includere, nei loro 60' o in più, attività per il rafforzamento delle ossa almeno **3 giorni** della settimana.

E' importante incoraggiare i giovani a partecipare ad attività fisiche che siano appropriate per la loro **età**, che siano **piacevoli**, e che l'offerta sia **varia**.

(US. Departement of Healt & Human Service, 2008)

Specializzazione precoce?



Mondo Duplantis



Kōji Murofushi

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Giorgio Ripamonti