

SCUOLA IN FORMA

SCUOLA



della **SPORT**



Supplemento a SdS
Rivista di Cultura Sportiva n.30
luglio-settembre 1994
Spedizione in abb. post./50 %

**SPECIALE
PATTINAGGIO**



W. STAROSTA

**Il pattinaggio a rotelle e su ghiaccio
nel modello di educazione motoria
del bambino in ambito familiare**

SCUOLA IN FORMA

Publicazione a cura del Settore Documentazione della SdS

Direttore
Mario Pescante

Direzione
Pasquale Bellotti

Coordinamento redazionale
Pietro Delfini
Claudia Galletti

Redazione
Paola Blasi, Matteo Bovis,
Maurizio Bruni, Giorgio Carbonaro,
Letizia Chiavegatti, Pietro Delfini,
Claudia Galletti, Sylvie Giacomazza

Segreteria di redazione
Paola Blasi
Letizia Chiavegatti

Progetto grafico di copertina
Massimo Sanna

Grafica
Riccardo Corradini
Claudia Galletti

Foto
F.I.H.P.

Stampa
Tipolitografia CSR srl, Roma

W. Starosta

Il pattinaggio a rotelle e su ghiaccio
nel modello di educazione motoria
del bambino in ambito familiare

Traduzione di
Maria Lach

Coni - Scuola dello Sport

Via dei Campi Sportivi 48
00197 Roma

tel. 3685.9277- 3685.9195 - 3685.9274

fax 3685.9230

Supplemento a "SdS - Rivista di cultura sportiva" n. 30, luglio-settembre 1994

Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 134/83 dell'8 aprile 1983. Sped. in abb. post./50%

La presente pubblicazione è inviata gratuitamente a Servizi Coni, Fsn, C.P. Coni, D.R. Coni, medici, psicologi e collaboratori ISS, docenti e collaboratori della Scuola dello Sport, della Divisione Attività Didattica e della Divisione Ricerca e Sperimentazione, maestri di sport e diplomati ai corsi biennali di specializzazione della SdS in tecnica e pratica sportiva.

F.I.H.P.

Presentazione

I primi contatti della Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio, e miei personali, con il Dott. Wlodzimierz Starosta risalgono oramai a più di dieci anni fa e, nel tempo, la mia stima nei confronti dell'eminento studioso, conosciuto in tutto il mondo per le sue ricerche rivolte ai problemi ed allo sviluppo della motricità sportiva, e l'interesse nei confronti del suo lavoro sono andati sempre più crescendo.



In occasione di un mio viaggio a Varsavia, per firmare un protocollo di collaborazione tecnica tra la Federazione di Pattinaggio Polacca e la nostra Federazione, rimasi particolarmente interessato ad una considerazione che Starosta mi proponeva sui benefici che il pattinaggio poteva offrire al miglioramento delle capacità motorie del bambino.

Tanto fu l'interesse, che proposi al Dott. Starosta di presentare una relazione scientifica durante una conferenza organizzata presso la Scuola dello Sport, nel mese di giugno del '93, alla presenza di tecnici italiani e stranieri.

Risultò che gli studi condotti negli anni da Starosta confermano quanto noi, da sempre appassionati dello sport del pattinaggio, affermavamo, basandoci però solo su intuizioni ed esperienze personali. Il pattinaggio a rotelle e su ghiaccio, ed in particolare il pattinaggio artistico, possono costituire la formazione di base per qualunque altro sport e la sua pratica è consigliata ed indicata fin dall'età prescolare.

Partendo dalla ormai consueta considerazione che la migliorata qualità della vita ha favorito l'instaurarsi dell'abitudine alla sedentarietà, Starosta suggerisce di non rifugiarsi nell'alibi che solo ed esclusivamente alla scuola spetti il compito di far fronte alle carenti occasioni di movimento offerte ai bambini, ma chiede alla famiglia, primo esempio di vita per il bambino, di creare un modello di comportamento che porti i bambini stessi a considerare l'attività motoria indispensabile come il dormire e il mangiare.

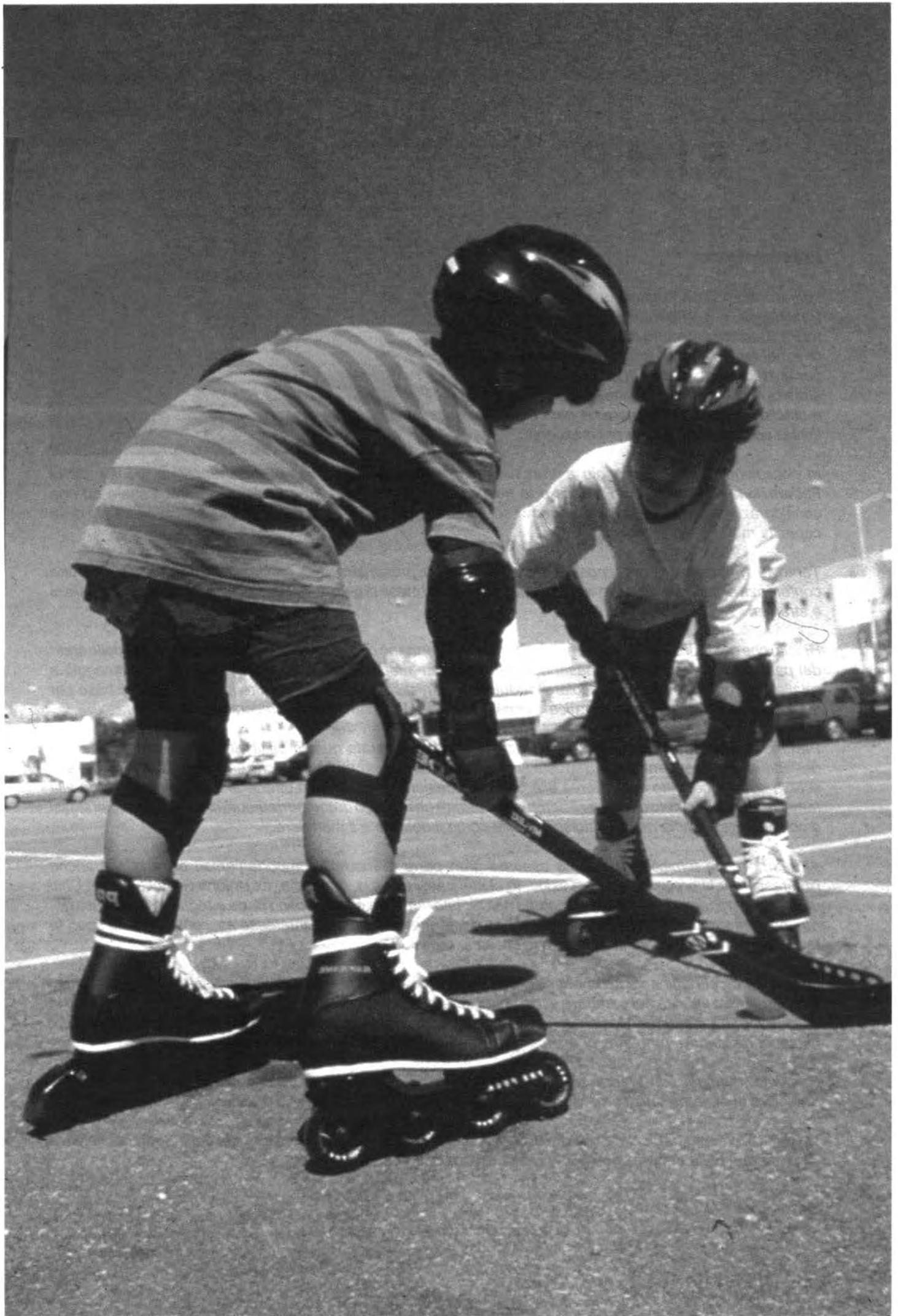
All'interno della famiglia il bambino assorbe gran parte di modelli comportamentali e fra questi anche l'interesse per la propria efficienza fisica. In alcuni paesi (Svezia, Finlandia, ex Unione Sovietica, Stati Uniti d'America) i modelli di educazione motoria nell'ambito familiare costituiscono parte integrante dell'educazione. Indagini svolte su molti atleti di élite hanno confermato il fatto che l'interesse nei confronti dello sport fu favorito proprio dall'ambiente familiare in cui sono cresciuti.

La proposta del pattinaggio come modello di educazione motoria, che coinvolga tutti i membri del nucleo familiare, trova validità nel carattere economico dell'attività svolta a livello ricreativo. L'avvento del pattino in linea poi, permette di rendere ancor più ampia la gamma delle superfici su cui l'attività può essere svolta, diminuendo quindi il problema di ricerca di impianti specifici per la sua pratica.

Presento, dunque, con grande piacere questo lavoro sperando di far conoscere ad un numero sempre maggiore di persone questo meraviglioso sport ed i vantaggi che dalla sua pratica si possono trarre.

Un ringraziamento particolare va fatto al lavoro ed alla professionalità che la Scuola dello Sport ha messo a disposizione della Federazione per la realizzazione di questo "Speciale".

Sabatino Aracu



Włodzimierz Starosta

***Il pattinaggio a rotelle e su ghiaccio
nel modello di educazione motoria del bambino in ambito familiare***

Sommario

p.	4	Notizie sull'Autore
p.	5	Riassunto
p.	6	Nota dell'Autore
p.	7	1. Introduzione
p.	9	2. Esiste un modello di educazione motoria del bambino?
p.	12	3. Quale modello di educazione motoria è il più adatto per i bambini?
p.	14	4. Le discipline sportive che possono costituire la base del modello
p.	20	5. Il modello proposto per la pratica dell'addestramento sportivo
p.	22	6. Completezza e versatilità
p.	23	7. Inserimento del modello nel sistema di educazione motoria del bambino
p.	25	8. Influenza della pratica dello sport sullo sviluppo del bambino
p.	28	9. Sintesi e osservazioni conclusive
p.	31	Bibliografia

Notizie sull'Autore

WLODZIMIERZ STAROSTA è un esperto nel campo della motricità sportiva.

Per sua iniziativa fu fondata nel 1990 l'Associazione Internazionale di Motricità Sportiva di cui divenne presidente.

Di questa associazione fanno parte più di 170 insigni scienziati di Europa, Asia e Africa.

W. Starosta si è laureato all'Accademia di Educazione Fisica di Poznan; il successivo titolo scientifico è stato conseguito presso l'Istituto di Educazione Fisica "P. Leshaft" di Leningrado, nel 1963.

Nel 1977 ha presentato il lavoro per abilitazione intitolato "Simmetria e asimmetria del movimento nello sport".

Il primo impiego è stato presso l'Accademia di Educazione Fisica, dove, dal 1956, ha diretto l'Istituto di Selezione degli Atleti di Varsavia; dal 1983 ha diretto l'Istituto di Teoria dello Sport.

Da qualche anno dirige i Laboratori di Cinesiologia Sportiva presso l'Istituto di Sport di Varsavia; è titolare della cattedra di Motricità Sportiva presso la filiale dell'Accademia di Educazione Sportiva di Varsavia situata a Gorzow Wlkp.

Ha insegnato alle Università di Greifswald, Saarbrücken, Dortmund, Presob, Mosca, Leningrado, Helsinki, Roma.

Per molti anni ha, inoltre, diretto la Scuola di Pattinaggio presso l'Accademia di Educazione Fisica di Varsavia.

Ha pubblicato circa 350 lavori, tradotti e diffusi in sedici Paesi.

Tra essi ci sono più di 27 monografie e manuali.

Ha dedicato gran parte del suo impegno ai vari aspetti dell'allenamento sportivo dei bambini: condizioni dello sviluppo motorio e, in particolare, della coordinazione motoria, di adeguate esigenze dell'allenamento e di un razionale modo di abbinare

varie caratteristiche per vari sport tecnicamente difficili.

Per molti anni ha lanciato lo slogan: "lo sport per bambini, non bambini per lo sport".

Ha sempre sottolineato i valori umanistici dello sport.

Il suo manuale, intitolato "Le condizioni biosociali di allenamento sportivo di bambini e di giovani", è pieno di sollecitudine per la salute e lo sviluppo motorio completo del bambino.

Il manuale fu redatto in collaborazione con il famoso fisiologo russo Prof. Dott. A. Handelsman.

Questo libro è caratterizzato dal legame fra teoria e pratica: ciò deriva dalla ricca esperienza di ambedue gli autori quali atleti e allenatori.

Si è occupato di vari problemi di motricità sportiva e la maggioranza delle sue ricerche è incentrata su:

- a) simmetria e asimmetria dei movimenti nello sport;*
- b) coordinazione motoria di chi pratica varie discipline sportive;*
- c) selezione di atleti;*
- d) preparazione psicologica degli atleti;*
- e) modello di educazione motoria del bambino;*
- f) condizioni biosociali di allenamento sportivo dei bambini e dei giovani.*

E' sempre stato capace di conciliare pratica e teoria: ha, infatti, praticato 12 discipline sportive!

I risultati migliori li ha ottenuti nel pattinaggio artistico su ghiaccio (terzo posto alle gare studentesche nella ex URSS) e nella lotta libera stile classico (secondo posto nel campionato di Leningrado).

Per più di venti anni ha lavorato come allenatore per il pattinaggio artistico su ghiaccio (in Polonia, nella ex URSS, in Finlandia, in Svezia).

I suoi allievi hanno preso parte, nei campionati d'Europa e mondiali, alle gare di pattinaggio artistico su ghiaccio.

Ha fatto parte di Giurie Internazionali.

Riassunto

Abbiamo verificato ultimamente, e non solo nel nostro paese¹, che l'abbassamento del livello di efficienza fisica dei bambini e dei giovani provoca una serie di fenomeni negativi (peggioramento dello stato di salute, difetti del portamento). Si cerca di giustificare l'abbassamento di efficienza fisica con l'inefficienza del sistema scolastico di educazione fisica.

Il problema è molto più complesso e, tra le cause effettive di questo stato di cose, si possono elencare altri fattori:

- la mancanza, oppure la inadeguata attrezzatura dei parchi giochi,
- l'insufficiente attività motoria nell'età prescolare e nei primi anni di scuola,
- il sistema di educazione familiare che non pone attenzione allo sviluppo motorio del bambino.

E', quindi, necessario proporre un modello di educazione motoria. Infatti, fino ad oggi, non avevamo ancora elaborato un modello sistematico e razionale, per realizzare, in ambito familiare, uno sviluppo motorio multilaterale del bambino.

Né abbiamo un modello basato sullo sviluppo di una caratteristica fondamentale, quale la coordinazione motoria.

Nel sistema di educazione fisica da noi vigente, questa caratteristica viene trascurata nell'età prescolare e scolare, cioè fino al 10° anno. A questa età, anche se gli esercizi vengono eseguiti intensamente, non si potranno recuperare gli arretrati creati nello sviluppo della coordinazione.

Negli altri paesi (ex Germania Federale, ex Urss, Bulgaria) è stato messo in pratica un sistema di mezzi finalizzato a sviluppare e perfezionare vari elementi di coordinazione motoria sin dall'età prescolare.

Invece, l'intensificazione dei mezzi di allenamento avviene tra i dieci e tredici anni, fino all'età adulta.

In alcuni paesi osserviamo i risultati dell'applicazione di un modello di educazione motoria. Per lo più, sono modelli nati in relazione alla scelta, da parte dei giovani, di alcuni sport accettati, e poi praticati, anche dagli adulti; alcuni modelli sono entrati a far parte della tradizione.

Ad esempio, in Finlandia e in Svezia, i maschi cominciano la loro educazione sportiva con l'hockey su ghiaccio e le corse con gli sci. In seguito, passano ad altre discipline (atletica leggera, tennis).

Nell'ex URSS i giovani cominciano con la ginnastica e il pattinaggio su ghiaccio, invece nella ex Germania Federale, in Italia e in Spagna con il pattinaggio a rotelle, in Uruguay e in Brasile con il calcio.

Da questi esempi risulta che ci sono diverse strade che portano all'obiettivo. Ma, quale sarebbe il modello più indicato per le condizioni dei bambini polacchi?

Sulla base di dati rilevati dalle ricerche di vari autori, comprese quelle dello scrivente, di sperimentazioni pedagogiche effettuate per molti anni, di analisi dello sport di livello internazionale, di osservazioni personali di molti gruppi di bambini e giovani sportivi (allievi della scuola di pattinaggio su ghiaccio presso l'Accademia di Educazione Fisica), nacque l'idea e, in seguito, il modello di educazione motoria per i bambini polacchi.

Nei nostro paese, infatti, a causa della mancanza di strutture, è necessario realizzare l'educazione motoria dei bambini nell'ambito familiare.

Nel presente lavoro viene proposto un modello realizzabile nella maggior parte delle famiglie.

1) ndr: L'A. si riferisce, qui e a seguire nel testo, alla realtà sociale, economico-strutturale e geografica del suo paese, la Polonia

Nota dell'Autore

Lo sviluppo e la civilizzazione agevolano e facilitano la vita quotidiana ma, nello stesso tempo, fanno insorgere altri rischi per la salute. Uno di questi consiste nel cambiamento del modo di vivere.

La necessaria attività motoria è stata sostituita con un modello di vita sedentaria, che, apparentemente, sembra offrire una prospettiva di grande comodità; a breve scadenza di tempo, tale situazione può essere considerata favorevole. Di solito, essa perdura fino a quando i sensori biologici dell'uomo rimangono "addormentati".

La funzionalità di questi sensori può essere rallentata per un certo tempo, ma, prima o poi, ricorderanno all'uomo che *"il movimento è la vita - la vita è il movimento"*.

Questa massima, espressa da molti pensatori, ricorda una legge biologica fondamentale, che deve essere necessariamente rispettata: *per poter vivere bene deve essere adottato uno stile di vita attivo e dinamico*.

Tra salute e attività motoria c'è una stretta relazione: infatti, chi vuole essere in ottime condizioni, deve svolgere attività motoria, perché il movimento garantisce la salute.

Al contrario, la mancanza di movimento può influire negativamente sulla nostra salute.

Il movimento è un naturale fabbisogno del nostro organismo, come lo è il vitto, l'aria che respiriamo, il sonno e, a dir meglio, tale fabbisogno è inserito nel programma genetico dell'uomo basato sulla ricerca del cibo.

Attualmente la ricerca del cibo non richiede alcuna attività motoria; resta, però, nell'uomo, il bisogno di attività motoria, come risulta evidente nei bambini piccoli e sani, i quali non riescono a star fermi.

L'uomo adulto, invece, riesce a limitare tale fabbisogno, ma, a lungo andare, ciò provoca, anzitutto,

to, aumento di peso e, successivamente, una serie di disturbi quali: una ridotta funzionalità dei vari organi e, specificatamente, il deterioramento dell'apparato locomotorio; tutto ciò in base al principio secondo il quale un organo inutilizzato perde la propria funzionalità.

Già da tempo è stato accertato che l'uomo che conduce una vita motoria attiva è biologicamente più giovane, più sano e più longevo.

In considerazione di ciò, l'Organizzazione Mondiale della Sanità presso le Nazioni Unite, ha stabilito uno standard relativo all'attività motoria dell'uomo adulto: per costui è necessario fare almeno 10.000 passi al giorno.

Dal momento che non sono state effettuate ricerche, non possono essere citati dati sicuri, ma, in assenza di essi, e senza commettere un grosso errore, si può affermare che la salute di chi rispetta tale norma è senz'altro migliore di quella di chi non ritiene l'attività motoria fonte di salute e di vita.

Da molto tempo, il movimento è indicato come ottimo rimedio, per molti disturbi e con ottimi risultati: è sorprendente come tante persone, pur ignorando le scienze del movimento, quali la cinesiologia e l'antropologia applicata all'esercizio fisico, apprezzino questa terapia.

Questo è, probabilmente, il risultato di loro osservazioni, esperienze dirette e riflessioni.

Non tutti, però, comprendono queste verità ed è, quindi, necessario un grande impegno per far incrementare l'attività motoria nella società, anche ricorrendo a sistemi un po' insoliti.

Ad esempio, potrebbe essere adottato, nell'ambito familiare, un modello universale di educazione motoria del bambino, favorendo, in tal modo, una vita più sana sia nei bambini che negli adulti.

"Approfittate di questa possibilità e la vostra vita diventerà più ricca e più interessante".

"CIO' CHE DEVE DURARE NEL TEMPO CRESCE LENTAMENTE" (Louis de Bonald)

1. Introduzione

Le popolazioni di molti paesi, in cui si riscontra un livello di vita via via più elevato, diventano sempre meno attive.

Il paradosso della nostra epoca consiste, fra l'altro, nel fatto che, pur disponendo di sempre più tempo libero, ne dedichiamo sempre meno a mantenere e a migliorare lo stato di salute e l'efficienza fisica.

Poche persone effettuano sistematicamente esercizi di ginnastica e, nei vari paesi europei, riscontriamo che solo una piccola percentuale di persone curano la propria efficienza psico-fisica (fig. 1).

In questa speciale classifica, le percentuali più elevate si riscontrano tra finlandesi, tedeschi, svizzeri e olandesi, mentre troviamo nelle ultime posizioni, rispettivamente: polacchi, greci e spagnoli.

Ad esempio, solo uno su dieci polacchi pratica sport una volta alla settimana, mentre tra svizzeri, tedeschi e francesi, uno su tre lo fa ogni giorno (33).

Da questi confronti emergono vari livelli di influenza degli effetti negativi della civilizzazione, nei singoli paesi.

Particolarmente svantaggiati sono i bambini più piccoli e quelli in età scolare, che, attualmente, fanno registrare un livello di efficienza fisica sempre decrescente e, quindi, minore adattamento e resistenza psicofisici; ne conseguono difetti della pianta del piede e del portamento.

Già molti anni orsono, circa il 70% dei bambini polacchi (ma anche italiani, n.d.r.) presentava difetti di portamento fisico: alla vita sedentaria andava attribuita la principale causa di deformazioni della spina dorsale.

Pochi, infatti, sono a conoscenza del fatto che, in posizione seduta, diverse parti della spina dorsale vengono sottoposte ad un carico anche doppio rispetto a quello della posizione eretta (figg. 2 e 3). Sempre più elevata è la percentuale di cittadini che avvertono dolori alla spina dorsale, anche nelle popolazioni maggiormente attive nello sport (nell'ex Germania Federale addirittura 17 milioni di persone). A causa di questo disturbo, un'alta percentuale di persone smette di lavorare e ottiene una pensione di invalidità, con notevoli svantaggi economici e sociali. In alcuni paesi sono state anche create "scuole delle schiene perfette", dove si studia la prevenzione delle deformazioni della spina dorsale: un problema dalle dimensioni di una piaga sociale.

L'influsso negativo della civilizzazione non si limita esclusivamente a difetti di portamento fisico. Il problema è molto più complesso di quanto possa sembrare. Accurate ricerche hanno confermato l'ipotesi secondo cui l'attività motoria, non solo allevia gli effetti negativi della civilizzazione, ma riesce a prolungare la giovinezza biologica dell'uomo di dieci anni come minimo!

Vale dunque la pena di iniziare interventi sistematici per favorire tale ringiovanimento e migliorare lo stato di salute della popolazione.

Si cerca di giustificare il calo della funzionalità motoria con la carenza di educazione fisica nelle scuole, ma è una verità parziale: il problema reale è molto più ampio.

Le effettive cause possono essere, invece, ricercate nella insufficienza dei parchi giochi e delle relative attrezzature (in particolare nei quartieri cittadini), nella **insufficiente attività motoria nell'età prescolare (asilo) e scolare, nel sistema di educazione in famiglia**, privo di interesse rispetto al completo sviluppo del bagaglio motorio del bambino.

Quest'ultima causa assume particolare rilievo, dal momento che è proprio nell'ambiente familiare che avviene la formazione e il consolidamento degli interessi e delle abitudini, che rimarranno per tutta la vita.

Non ci si può più illudere che la scuola possa sostituire i genitori nel loro compito di dare un'ade-

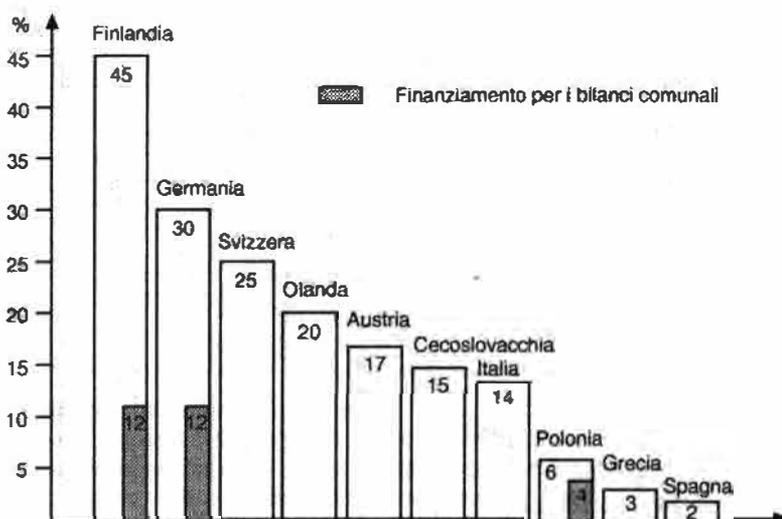


Fig. 1: percentuale di persone che praticano sport di massa in relazione a tutta la popolazione dei paesi europei presi in esame (Starosta 1992)

guata preparazione fisica al bambino.

E' nella famiglia che il bambino potrà apprendere, costruire un bagaglio di istruzioni che faciliteranno poi la sua attività motoria: si tratta di un ambiente in cui egli trascorre quasi tutto il tempo e dal quale assorbe ogni modello comportamentale, tra cui anche l'interesse per la propria efficienza fisica. Questi valori si riveleranno poi duraturi.

In questa situazione diventa necessario avviare subito una campagna di propaganda di forme di attività fisica e di coinvolgimento attivo nell'esercizio fisico sistematico.

Fino ad oggi si sono utilizzati diversi metodi per la diffusione dello sport di massa, ma molti di essi erano ispirati da intenti commerciali e sono stati di breve durata.

In effetti, non hanno formato, nella nostra società, la propensione alla attività motoria e non hanno consolidato questa necessità come tradizione. I risultati negativi di questo stato di cose sono sempre più evidenti.

Una delle principali cause di questa situazione è sempre la mancanza, nel nostro paese, di un modello di educazione motoria dei bambini, nell'ambito familiare, mediante il quale sia possibile inculcare in essi, sin dalla tenera età, non solo la predilezione verso certe forme di movimento, ma, soprattutto, la **necessità di un esercizio fisico quotidiano.**

Ideale sarebbe il modello cinese o giapponese ma, purtroppo, essi rimangono improponibili, nella realtà europea.

Si tratta di proporre ai bambini e, in particolare, ai loro genitori, le discipline sportive che riescano ad influire

positivamente e completamente sull'organismo umano e, a modellare il fabbisogno motorio del bambino.

Per riuscire a diffondere questo modello di educazione motoria è necessario che esso divenga proprio della famiglia polacca o italiana, un modello accettato dagli adulti, cioè dai genitori, da loro praticato e diffuso: in tal modo diventerà un modello di vita, anzi di tradizione familiare, capace di influire sui giovani, in maniera decisiva.

Ciò che si nota nella società finlandese

La necessità di elaborare una nuova proposta emerse dalla considerazione che il modello di educazione adottato in famiglia, fino ad allora, si era rivelato la causa principale dell'aumento degli effetti negativi della civilizzazione, proprio per la carenza di interesse verso lo sviluppo fisico e motorio del bambino. Ancora più esplicitamente si può, anzi, affermare che **il modello di educazione motoria del bambino era inesistente nell'ambito della società finlandese.**

Mancava, soprattutto, un modello facile da realizzare, in ogni ambiente sociale e in ogni condizione; un modello che prendesse in considerazione lo sviluppo della caratteristica più importante, cioè della coordinazione motoria; un modello facile da applicare, anche nelle condizioni di crisi economica del paese e, quindi, poco costoso. Quest'ultimo argomento, forse, potrebbe essere considerato poco rilevante, dal momento che le spese sostenute a favore dei bambini sono i più fruttuosi investimenti che possono essere operati.

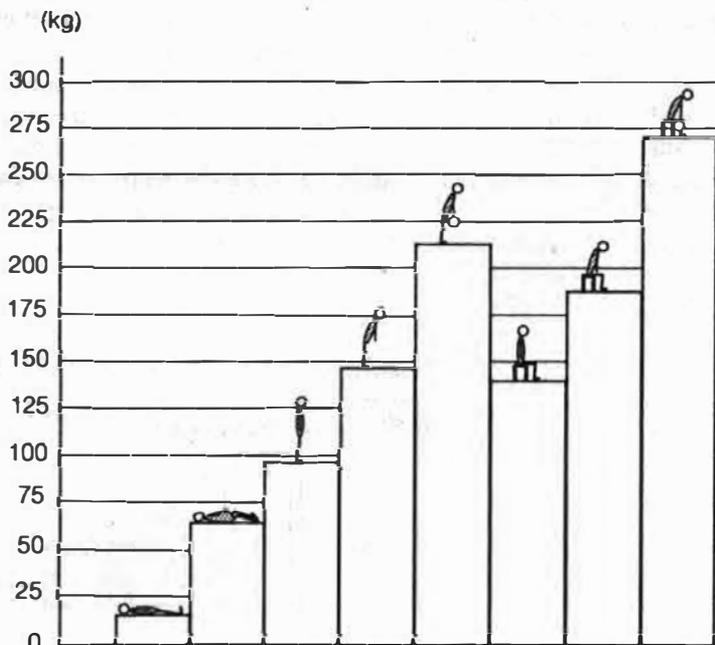
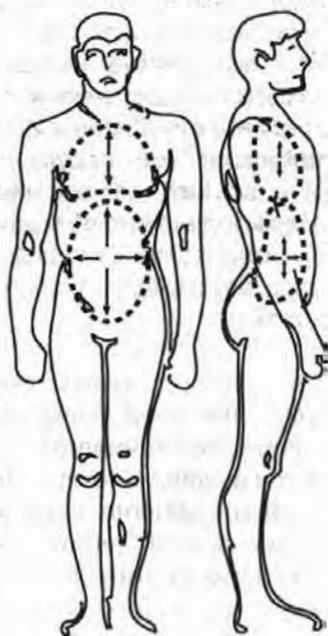


Fig. 2 e 3: Carico sulla colonna vertebrale

2. Esiste un modello di educazione motoria del bambino?

Per rispondere a questa domanda bisogna stabilire cosa intendo con il concetto di modello di educazione motoria del bambino.

E' un sistema di mezzi mediante i quali si inculca ai bambini, sin dalla più tenera età, la passione verso l'esercizio fisico² e, in particolare, verso quegli esercizi che possano garantire l'armonico sviluppo fisico, una efficienza fisica generale ed il pieno sviluppo della coordinazione motoria.

Nell'attuale contesto può essere applicato un modello di educazione motoria del bambino? Penso proprio di no, anche se, in alcuni Paesi, esistono risultati ben riusciti della applicazione di un modello di educazione motoria elaborato autonomamente (tab. I). Certi

2) Secondo molti autori (1,3-9,17,27,29,35-37) è durante l'età prescolare che si può plasmare l'interesse duraturo di un bambino nei riguardi dell'attività motoria.

E' stato dimostrato che tali interessi diventano particolarmente stabili, risvegliando nel bambino il desiderio verso il movimento all'aria aperta e l'osservanza di ogni relativo dettaglio come: uso di abbigliamento e di calzature adeguate, igiene personale.

modelli funzionano nell'ambito familiare, indipendentemente dall'età dei membri della famiglia, cioè a partire dalla tenera età e fino all'età più avanzata.

I differenti modelli vengono elaborati tenendo conto di vari fattori quali: la zona climatica, le preferenze, le tradizioni, le possibilità (relative alla disponibilità di impianti e di attrezzature).

Elementi fondamentali, ispiratori di un determinato modello, sono forniti dalle discipline sportive più popolari, i cosiddetti sport nazionali.

Alcuni modelli si sono formati in relazione a differenti preferenze, che, nel caso dei giovani, possiamo ritenere siano state suggerite dall'idea dello sport come moda. Una volta accettati dagli adulti, i vari modelli vengono da essi diffusi ed applicati. L'esempio personale viene usato, in tali casi, come miglior sistema di propaganda.

Questi modelli costituiscono parte integrante della educazione nella famiglia e alcuni di essi sono entrati a far parte della tradizione familiare e nazionale.

Ad esempio, in Finlandia e in Svezia, i ragazzi fra i 5 e i 7 anni, cominciano la loro educazione motoria

Modelli di educazione motoria del bambino basati sulle discipline sportive particolarmente popolari nei paesi presi in esame (cosiddetti sport nazionali)

paese	disciplina	n. persone	sexso	età
Finlandia - Svezia	sci, hockey su ghiaccio		M	5-7
ex URSS	ginnastica sportiva, pattinaggio su ghiaccio, nuoto		F-M	
Tadzykistan	gusztngiri (tipo di lotta nazionale)	35 mila	M	4-6
USA	baseball, nuoto, pattinaggio a rotelle (20%)	46 milioni		
Italia	pattinaggio a rotelle: artistico e veloce, hockey			
Spagna	hockey a rotelle		M	
ex RFG	pattinaggio a rotelle: artistico e veloce, hockey, ginnastica sportiva	3 milioni		
Argentina	calcio	80% ca.	M	5-7
Uruguay	calcio	80% ca.	M	5-7
Brasile	calcio	80% ca.	M	5-7
Giappone	sumo, judo (tipi di lotta nazionale)		M	
Cina	wu - shu (tipi di lotta nazionale)		M	
Bulgaria	lotta greco-romana	50 mila	M	
Canada	hockey su ghiaccio		M	

Tab. I: discipline sportive più popolari:

I. hockey su ghiaccio o a rotelle - 6 paesi: Finlandia, Svezia, Italia, Spagna, ex RFG, Canada

II. pattinaggio su ghiaccio o a rotelle - 5 paesi: ex URSS, USA, Italia, RFG, Canada

III - IV. lotta greco-romana o tipiche lotte nazionali - 4 paesi: ex URSS, Tadzykistan, Giappone, Cina, Bulgaria

calcio - 4 paesi: USA (baseball), Argentina, Uruguay, Brasile

V-VII. ginnastica sportiva - 2 paesi: ex URSS, ex RFG

pattinaggio veloce - 2 paesi: Italia, ex RFG

nuoto - 2 paesi: ex URSS, USA

esercitandosi nell'hockey su ghiaccio e correndo con gli sci; qualche anno dopo emerge l'interesse verso altre discipline (tra l'altro l'atletica leggera e il tennis). Il presente modello ha funzionato a perfezione nell'educazione sportiva di Bjorn Borg, uno dei migliori tennisti dei nostri tempi, vincitore a Wimbledon. Inizialmente giocava a hockey su ghiaccio, poi si è dedicato al tennis; anche il bravissimo sciatore Stenmark cominciò la propria educazione motoria praticando l'hockey su ghiaccio.

Nell'ex Unione Sovietica i bambini, di solito, cominciavano la propria educazione con la ginnastica, con il pattinaggio su ghiaccio, o con il nuoto.

Il nuoto e il pattinaggio a rotelle hanno avuto un ruolo importante nell'educazione motoria dei bambini negli Stati Uniti d'America (23,38). Il pattinaggio a rotelle è stato praticato da più di 46 milioni di persone di ogni fascia di età (praticamente un cittadino su cinque). Bisogna dire però che, negli ultimi anni, in Italia, in

Spagna e nell'ex Germania Federale, si sono affermati i diversi tipi di pattinaggio a rotelle come: artistico, veloce (corse), hockey.

Nell'ex Germania Federale è stata la ginnastica sportiva ad avere il maggior successo (3 milioni di persone impegnate in questo sport). Invece, in Argentina, Uruguay e Brasile, tutti i ragazzi giocano a calcio (22).

In Tadzykistan, ogni ragazzo, sin dal momento in cui comincia a camminare, fa le prime esperienze nella lotta "Gusztigiri". Questo tipo di lotta ha una tradizione ultra millenaria e altrettanto antiche tradizioni hanno gli sport nazionali giapponesi come il Judo, il Sumo e quelli cinesi come il WU-SHU e il KUNG-FU, suo derivato.

La rassegna sopra fatta mette in evidenza che numerose sono le strade che possono condurre all'obiettivo.

Nasce spontanea la domanda: quale dei modelli sopra presentati potrebbe essere adeguato per i bambini polacchi o italiani?

Nessuno, perché ogni modello dovrebbe tener conto delle specifiche condizioni del paese in questione, tradizioni e interessi dei bambini e dei loro genitori e, nello stesso tempo, garantire loro (in particolare ai bambini) un completo sviluppo fisico e motorio. Inoltre, molti di questi modelli si limitano a prevedere solamente la partecipazione dei maschi.

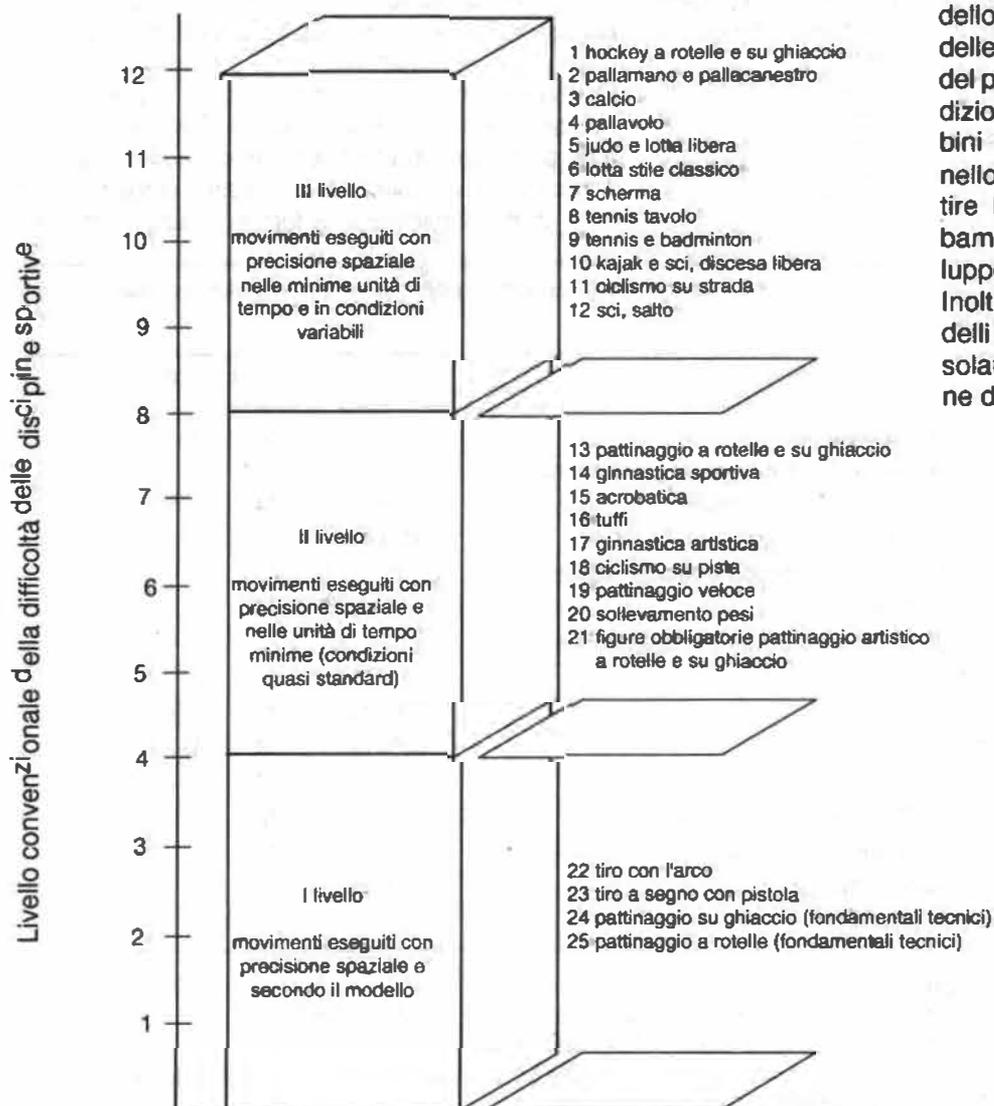


Fig. 4: classifica orientativa di discipline sportive scelte secondo grado di difficoltà e livelli di coordinazione motoria secondo W. Farfel, modificata da Starosta, 1986

3. Quale modello di educazione motoria è il più adatto per i bambini?

Nella ricerca del modello, ho preso in considerazione la **necessità di garantire ai bambini di ambedue i sessi, uno sviluppo fisico e motorio completo e**, in funzione di ciò, ho deciso di basare il modello sulle **discipline sportive idonee a garantire il massimo sviluppo della caratteristica fondamentale, ossia della coordinazione motoria.**

Infatti, il sistema scolastico trascura lo sviluppo di questa caratteristica negli asili e nelle scuole elementari, dal momento che l'insegnamento dell'educazione fisica inizia, in pratica, solo nella IV classe elementare.

Neanche le più intense esercitazioni permetteranno di recuperare il ritardo nello sviluppo della coordinazione motoria, proprio dell'età fra i 6 e gli 11 anni.

Negli altri paesi (ex URSS, Bulgaria) e, particolarmente, nell'ex Germania dell'EST, è stato adottato un modello programmato, differenziato. Per ogni classe viene applicato un insieme di mezzi, atti a sviluppare i vari elementi di coordinazione motoria, nell'ambito di tutto il sistema di educazione fisica, e cioè, a partire dall'età prescolare e con continua intensificazione di questi mezzi, particolarmente fra i 7 e gli 11 anni, sino all'età matura (1,4-9).

Nel nostro paese, a causa della mancanza di soluzioni strutturali, è necessario provvedere allo sviluppo di questa caratteristica utilizzando un nostro modello di educazione motoria.

In considerazione di quanto sopra, ho definito le condizioni minime (tab. II):

1) - il bambino deve poter accedere all'educazione motoria il più presto possibile, cioè nell'età fra i 4 e i 6 anni.

L'educazione motoria deve essere garantita e gradualmente intensificata almeno fino all'età di dieci anni, senza pericolo di danneggiare la salute. Contemporaneamente deve suscitare interesse e godere di popolarità tra le persone di ogni fascia di età.

2) - il modello deve assicurare il completo sviluppo della coordinazione motoria.

Tale sviluppo è garantito tramite una vasta gamma di esercitazioni, con diverso grado di difficoltà. Prendendo in considerazione la schematizzazione adot-

tata da W. FARFEL (2), il modello dovrebbe comprendere esercizi di coordinazione di tutti e tre i livelli (fig. 4), ossia:

a) movimenti eseguiti con precisione, secondo il modello (Livello I);

b) movimenti precisi e veloci (Livello II);

c) movimenti eseguiti con precisione, veloci e in condizioni variabili (Livello III).

I più importanti livelli sono i primi due, in considerazione dell'età, in cui si auspica che i bambini possano accedere all'educazione motoria.

E' necessario un completo sviluppo della coordinazione, non solo per il fatto che essa è stata trascurata, in Polonia, nell'educazione motoria dei bambini, ma soprattutto perché **costituisce l'elemento fondamentale per ogni caratteristica della tecnica sportiva: velocità, rapidità e flessibilità. Inoltre, favorisce il più veloce apprendimento della tecnica del movimento, in ogni specifica disciplina sportiva.**

3) - Il modello dovrebbe basarsi sui mezzi (delle diverse discipline sportive) che possono garantire la completezza del bagaglio motorio: velocità, forza, rapidità, resistenza.

La base del modello dovrebbe essere, perciò, costituita da una o più discipline sportive che richiedano varie caratteristiche.

4) - Il modello dovrebbe prendere in considerazione le discipline sportive praticabili, da tutti i componenti del nucleo familiare, nel loro luogo di residenza, senza dover necessariamente ricorrere alla collaborazione di un istruttore, nel corso dell'anno. Inoltre, si dovrebbe puntare, soprattutto, su quelle più popolari, non dovrebbero essere richieste strutture e attrezzature particolarmente costose, dovrebbe essere privilegiato il valore di tutela della salute, etc.etc.. . Tutto ciò è contenuto in un elenco comprendente 23 condizioni, con la ricerca di ulteriori discipline sportive in grado di costituire la base del modello (cfr. tab. II).



n.	disciplina	senza limiti di età	scart che si branda in famiglia	in ogni condizione (seguenze minime)	sport di quartiere	sport comune	sport popolare	intesa e cambio	sicuro	annuale	esercizio aperto	senza sbalzo	indipendente dal paese	vicinanza al lavoro	esiguità fisica	sviluppo coordinazione dei movimenti	attività a poco costosa	accessibile all'infanzia	combattimento (seguenze minime)	qualità particolari per la salute e l'igiene	struttura sportiva non costosa	sviluppa i seguenti livelli di coordinamento			partecipazione educativa	partecipazione sociale	somma punti positivi %	
																						I	II	III				
1	tennis	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+		+	+	+	+	14/60.8		
2	tennis tavolo	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	+		+	+	+	+	17/73.9	
3	tuffi	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-		+		+	+	10/45.5	
4	nuoto	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+			+	+	17/73.9	
5	pallanuoto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-			+	+	+	9/39.1	
6	acrobatica	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	+		+	+	10/43.5	
7	ginnastica artistica	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+		+	+	14/60.8	
8	ginnastica sportiva	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+		+	+	8/34.8	
9	atletica leggera (sprint)	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-		+		-	-	5/21.7	
10	atletica leggera (salt)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-		+		-	-	6/26.1	
11	atletica leggera (lanci)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-		+		-	-	2/8.7	
12	sci (slalom)	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+			+	-	-	7/30.4	
13	pallacanestro	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	-			+	+	+	14/60.8	
14	pallavolo	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+			+	+	10/43.5	
15	pallamano	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+			+	+	+	11/47.8	
16	calcio	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+			+	+	+	20/86.9	
17	scherma	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+		+		-	-	4/17.4	
18	judo	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-			+	+	+	9/39.1	
19	lotta greco-romana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-			+	+	+	9/39.1	
20	ludismo	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	+			-	-	14/60.8	
21	boxe	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			+	-	-	1/4.3	
22	sollevamento pesi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		+		-	-	1/4.3	
23	kajak	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+		-	-	5/21.7	
24	canottaggio	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+		-	-	5/21.7	
25	vele	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+			+	+	+	12/52.1	
26	pattinaggio veloce	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-			+		-	6/26.1	
27	hockey su ghiaccio	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-			+	+	+	10/43.4	
28	pattinaggio artistico su ghiaccio	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		+	+	22/95.6
29	pattinaggio artistico a rotelle	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		+	+	22/95.6

Tab. II: condizioni poste ad una disciplina sportiva fondamento di educazione motoria del bambino (giudizio alternativo e orientativo sulla realizzazione di tali condizioni: si +, no -)

4. Le discipline sportive che possono costituire la base del modello

All'inizio delle ricerche sembrava che si dovesse puntare sulla ginnastica sportiva o su quella artistica (cfr. tab. II). Purtroppo, la prima disciplina soddisfa solo 8 condizioni (34,8 %), ancora non è molto popolare nel nostro paese e richiede la disponibilità di una palestra, di attrezzature e di istruttori.

La seconda, invece, viene praticata solo dalle ragazze e non è classificabile come disciplina sportiva adatta a tutti i componenti del nucleo familiare, nonostante abbia soddisfatto 14 condizioni (60,8%). Indiscutibilmente le due discipline possiedono caratteristiche che possono favorire lo sviluppo della coor-

CARATTERISTICHE PSICHICHE	CARATTERISTICHE FISICHE
CARATTERISTICHE DI VOLONTA' <ol style="list-style-type: none"> 1. autocontrollo - resistenza 2. decisione - coraggio 3. costanza - tenacia 4. autonomia - iniziativa 5. costante orientamento verso l'obiettivo (achievement) 	COORDINAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - equilibrio statico e dinamico - destrezza - coordinazione nella rotazione
ALTRE CARATTERISTICHE <ul style="list-style-type: none"> - velocità di reazione - orientamento spazio-temporale - sensibilità muscolare e articolare (sensazioni cinestesiche) - capacità di immaginazione - capacità di memoria motoria - espressività del movimento - estetica del movimento - economia del movimento - musicalità e senso del ritmo - capacità interpretative e artistiche 	ARTICOLARITA' <ul style="list-style-type: none"> - flessibilità attiva, in particolare delle articolazioni del bacino e della zona lombare
	FORZA <ul style="list-style-type: none"> - particolare forza dinamica ed esplosiva
	VELOCITA' <ul style="list-style-type: none"> - suo tipo particolare collegato alla ciclicità dei movimenti
	RAPIDITA'
	RESISTENZA <ul style="list-style-type: none"> - in particolare, resistenza alla velocità e alla rapidità

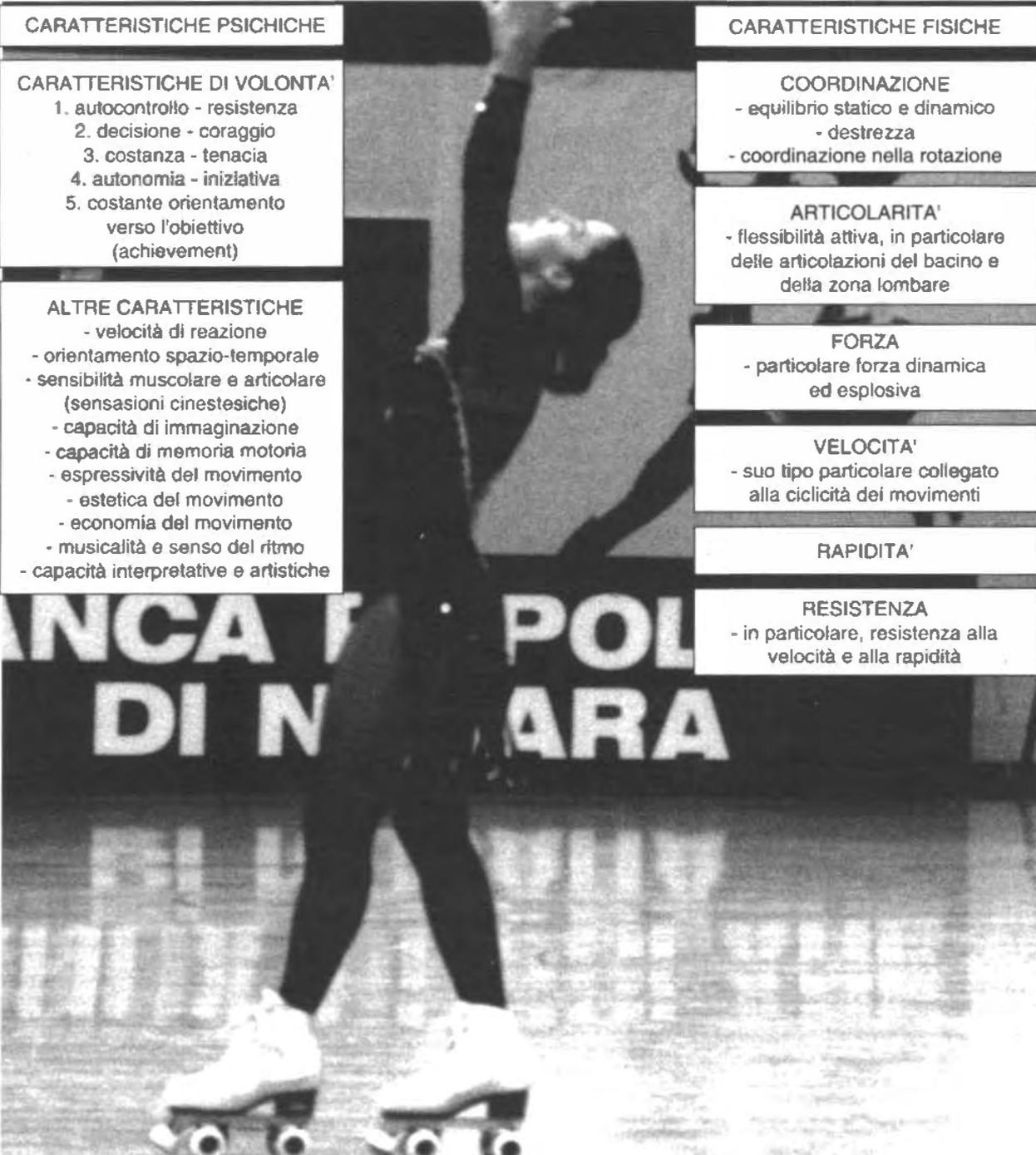


Fig. 5: caratteristiche fisiche e psichiche necessarie per il pattinaggio artistico a rotelle e su ghiaccio

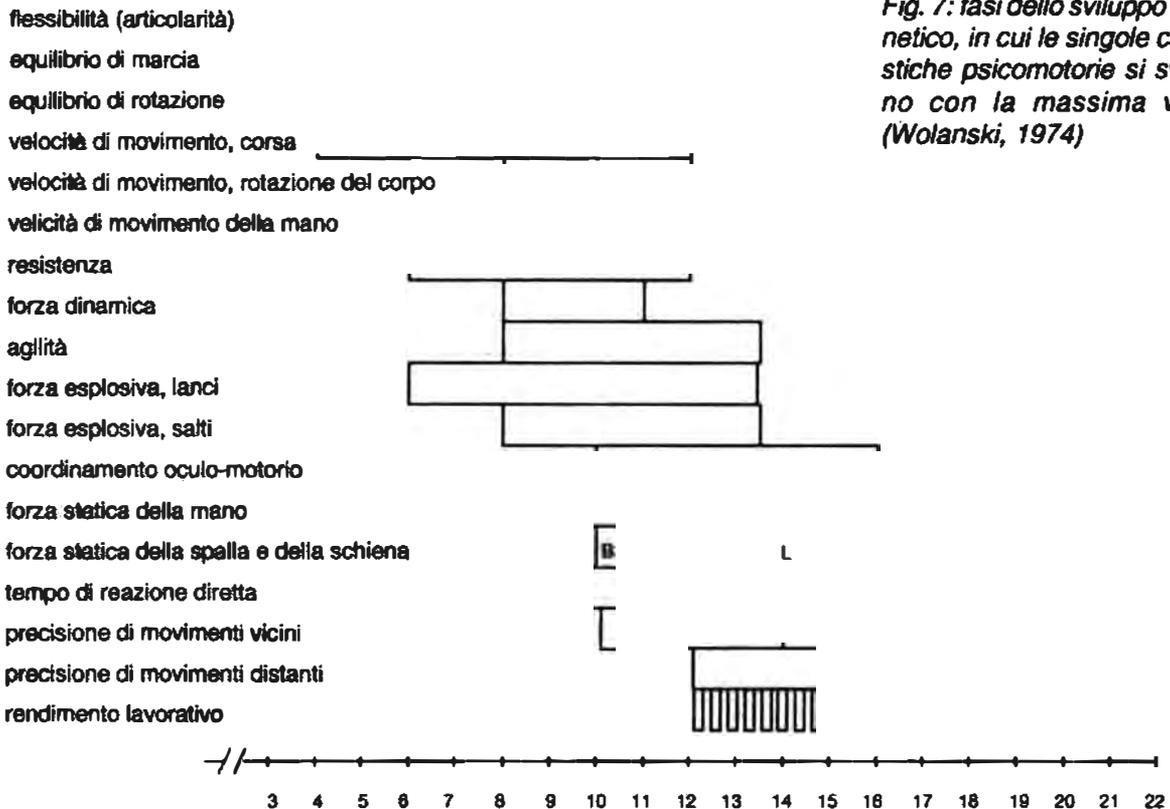


Fig. 7: fasi dello sviluppo ontogenetico, in cui le singole caratteristiche psicomotorie si sviluppano con la massima velocità (Wolanski, 1974)

fare nel pattinaggio a rotelle e su ghiaccio. In queste due discipline sportive i movimenti dell'atleta devono essere caratterizzati da precisione, armonia, estetica, elasticità, ritmo. Tali caratteristiche sono proprie di varie discipline sportive e incidono sulla maestria tecnica.

Nelle discipline sopra analizzate la grande quantità e varietà degli esercizi praticati genera molteplici relazioni spazio-temporali, che portano ad un perfetto controllo del proprio corpo e, per di più, favoriscono lo sviluppo di tutte le indispensabili capacità motorie e caratteristiche psichiche (fig. 5).

I più grossi errori, che si verificano nei movimenti di un pattinatore, possono provocare perdita di equilibrio e cadute. Si può dire che il pattinaggio a rotelle e su ghiaccio costituiscono una specifica e precisa misura delle attitudini motorie. Da ciò la possibilità di essere utilizzati come criterio di selezione.

Solo i soggetti particolarmente abili arrivano al successo nel pattinaggio artistico.

I meno dotati, grazie a questa disciplina, aumentano il proprio potenziale di coordinazione motoria.

Quindi, tutti i bambini dovrebbero beneficiare dell'educazione al pattinaggio a rotelle o su ghiaccio, con la prospettiva di avviare, poi, una parte di loro alla specializzazione sportiva.

Il motivo principale può essere individuato nel fatto che il pattinaggio è una disciplina praticabile sin dal 4° anno di età, la specializzazione invece va cominciata, nella maggior parte dei casi, dopo il 10° anno (fig. 6).

In questa maniera, ogni giovane, che, da questo momento, si dedichi ad un qualsiasi altro sport, avrebbe già effettuato almeno 6 anni di sistematici esercizi.

Dunque, il pattinaggio artistico, disciplina sportiva complessa tecnicamente, praticata in una fascia di età adeguata, farebbe aumentare il potenziale di coordinazione dei bambini.

Secondo molti autori (1-9,20-25,27-29) questo fatto assume un'importanza fondamentale per lo sviluppo motorio del bambino, in particolare per i suoi futuri successi sportivi. Il modello proposto tiene conto dello sviluppo della coordinazione motoria del bambino e delle altre sue caratteristiche e capacità nella fase dello sviluppo ontogenetico (figg. 7-9). Tra i 7 e gli 11 anni, si evidenzia una particolare intensità di sviluppo delle diverse caratteristiche (fig.7). È un momento propizio per la stimolazione mediante gli esercizi fisici.

I periodi di sviluppo ottimale delle caratteristiche motorie fondamentali prescelte, si manifestano in differenti età (fig. 8). Ad esempio, l'intensificazione dello sviluppo della coordinazione motoria si nota fra i 7 e gli 11 anni; comunque, il livello di questo sviluppo dipende dalla "base" di coordinazione motoria costruita fino al 10° anno. Particolare attenzione bisogna avere verso i periodi nei quali si evidenzia una fase propizia, cioè l'età in cui il bambino presenta maggiore sensibilità alla stimolazione motoria (fig. 9), che avviene fra il 7° e 11° anno.

In questo preciso momento bisogna intensificare i

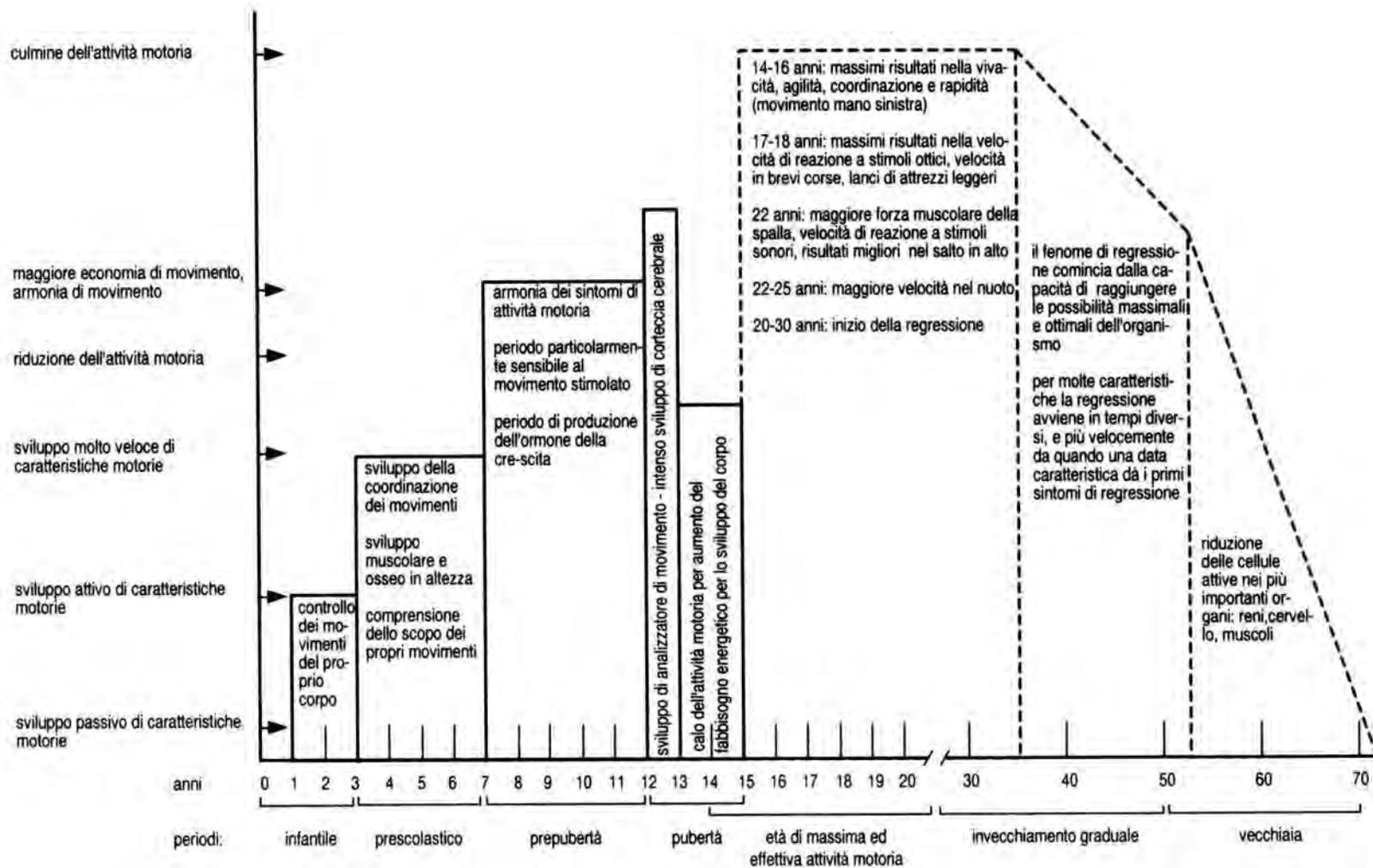


Fig. 8: sviluppo delle qualità psicomotorie nei singoli periodi dell'ontogenesi

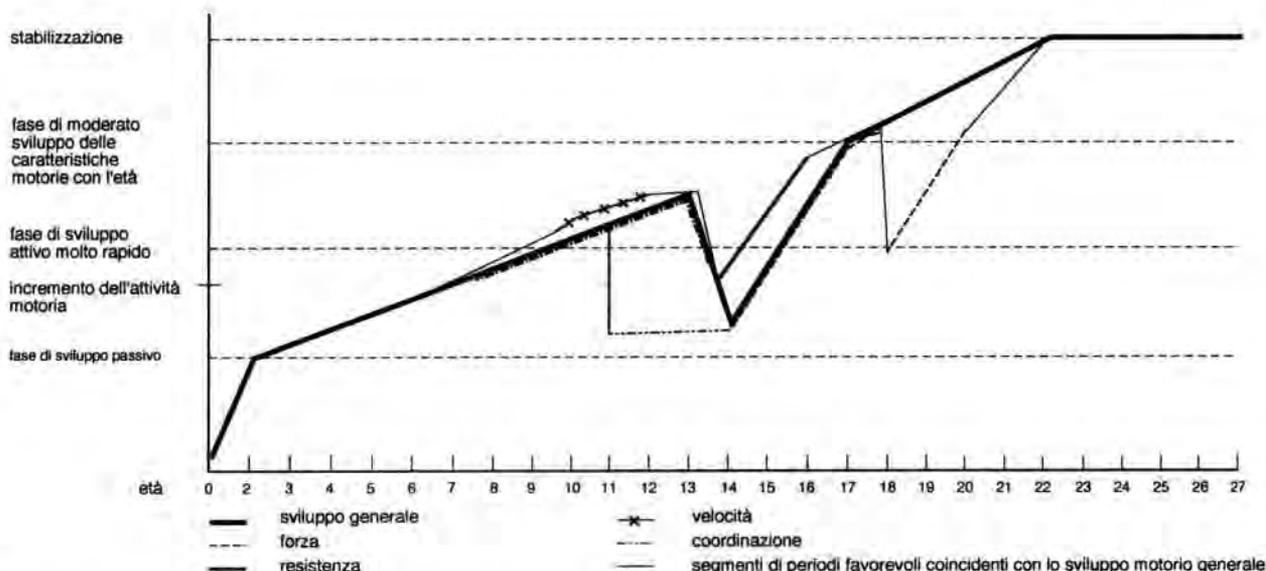


Fig. 9: periodi ottimali per la formazione delle caratteristiche motorie fondamentali indicate

trattamenti di stimolazione dello sviluppo delle singole capacità di coordinazione.

Il modello proposto prende in considerazione le caratteristiche di sviluppo del bambino e le stimola, mediante esercizi fisici, nel momento più opportuno.

L'apice dello sviluppo coincide con il periodo di intensificazione degli esercizi di pattinaggio artistico, periodo in cui il bambino effettua gli esercizi di coordinazione più complessi.

In tal modo, viene accelerato lo sviluppo di molte caratteristiche e abilità motorie del bambino, in particolare: equilibrio statico e dinamico, espressività, ritmo, scioltezza, precisione ed estetica del movimento, sensibilità muscolare ed articolare, orientamento spazio-temporale.

Inoltre la complessità tecnica del pattinaggio permette l'educazione di ogni livello di coordinazione.

Per quanto riguarda il terzo livello, posso dire che il perfezionamento della precisione della successione di ogni movimento, e il suo adattamento in condizioni variabili, risultano insufficienti. Nel pattinaggio a rotelle e su ghiaccio questa variabilità di condizioni è minima e può essere compensata mediante adeguate modifiche degli esercizi.

Invece, per quanto riguarda i primi due livelli, ambedue le discipline contribuiscono in maniera rilevante a formare un'ampia base di coordinazione motoria. Nostre ricerche, effettuate sull'attività di quasi duemila bambini e atleti di nove discipline sportive (fig. 10), confermano questo stato di cose. Gli atleti che praticavano il pattinaggio artistico, classificati ai primi posti, presentavano il livello più alto di coordinazione motoria. I concorrenti di altre discipline presentavano un livello molto più basso superando, comunque e

frequentemente, il 50%.

Questi risultati dimostrano quanto siano articolate le esigenze del pattinaggio artistico, per quel che riguarda la coordinazione, e quanto sia importante l'allenamento per lo sviluppo di questa caratteristica.

Poche discipline sportive sviluppano tutti e tre i livelli di coordinazione.

È molto importante il fatto che, nel pattinaggio a rotelle e su ghiaccio, sono vigenti regole di insegnamento che obbligano alla massima precisione negli esercizi, sin dall'inizio dell'addestramento. Una volta ottenuta tale precisione si passa alla realizzazione dei successivi livelli di coordinazione.

Nella prima fase avviene, dunque, l'assimilazione degli esercizi appartenenti al primo livello di coordinazione e in seguito vengono raggiunti gli altri due livelli.

Ma non tutte le discipline rispettano questa regola con scrupolosità.

Nei giochi sportivi di squadra spesso accade che si passi velocemente dal primo al terzo livello di coordinazione motoria, ossia dopo un superficiale apprendimento di tecnica degli esercizi si passa direttamente al gioco. Questi salti influiscono negativamente sullo sviluppo motorio del soggetto, in particolare riducendo la quota delle sue possibilità, nell'ambito della preparazione tecnica.

Solo poche discipline sportive offrono la possibilità di perfezionare le varie caratteristiche e proprietà della motricità dell'uomo.

A mio giudizio, il pattinaggio a rotelle ed il pattinaggio su ghiaccio sono le discipline sportive che maggiormente si distinguono per queste qualità.

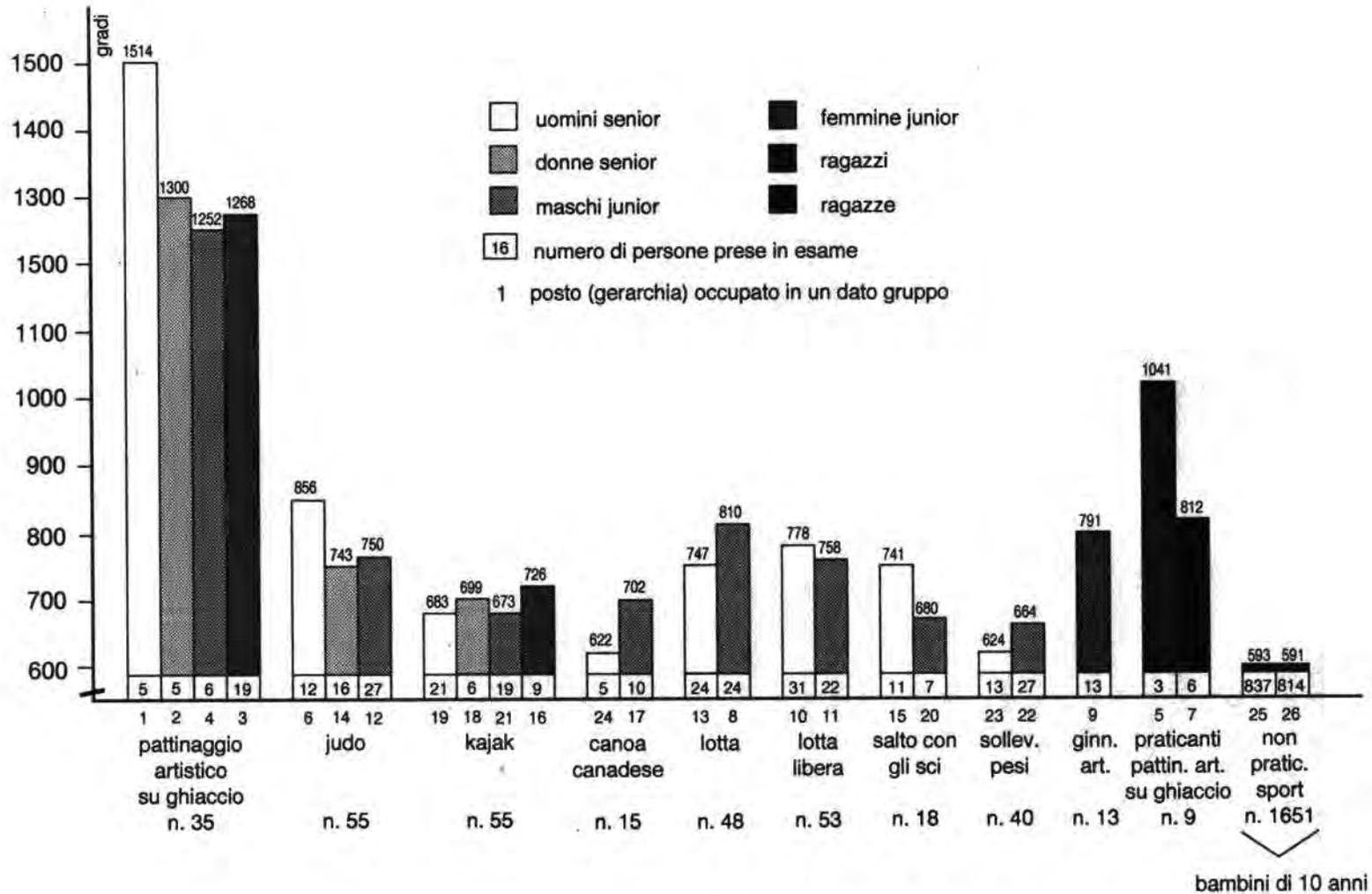


Fig. 10: livello di coordinazione motoria (massima rotazione in un salto) negli atleti che praticano varie discipline sportive e nei bambini di dieci anni che non praticano sport (X) n = 1992

5. Il modello proposto per la pratica dell'addestramento sportivo

Questo modello di educazione motoria dei bambini non è del tutto nuovo, perché, in parte, già sperimentato in altri paesi.

Non è quindi un modello teorico.

Ad esempio, in alcuni paesi si è ritenuto opportuno far precedere la specializzazione nell'hockey su ghiaccio da esercizi di pattinaggio artistico. Dunque, per la versatilità tecnica richiesta nella pratica dell'hockey, sono stati ritenuti requisiti fondamentali l'esigenza di tutti gli atleti di dominare il movimento del proprio corpo e l'uso corretto delle attrezzature indispensabili nel pattinaggio artistico.

Questa soluzione fu applicata, in vari modi, nella ex Unione Sovietica, Cecoslovacchia e Finlandia.

La specializzazione nel pattinaggio artistico è stata anche considerata propedeutica alla ginnastica artistica, ciò è dimostrato dai successi riportati dalla E. Bosakova e dalla campionessa olimpica W. Czaslowska (ex Cecoslovacchia) come pure da K. Johnson (U.S.A.).

L'apprendimento delle nozioni di base del pattinaggio artistico (22,28) può assicurare futuri successi nelle altre discipline sportive (tra l'altro nel pattinaggio veloce, nel tiro a segno, nel nuoto, nel tennis, nello sci alpino, nell'equitazione, nella scherma ed in altri sport).

D'altra parte, si conoscono successi di atleti del pattinaggio artistico su ghiaccio, che, precedentemente, avevano effettuato un breve allenamento nella ginnastica artistica, nel tennis, nel canottaggio, nel calcio, nel pattinaggio artistico a rotelle.

E' sorprendente come si riesca ad arrivare quasi contemporaneamente ai successi nel pattinaggio artistico su ghiaccio e in quello a rotelle (tab. 3), visto l'alto livello di specializzazione attualmente richiesto nello sport.

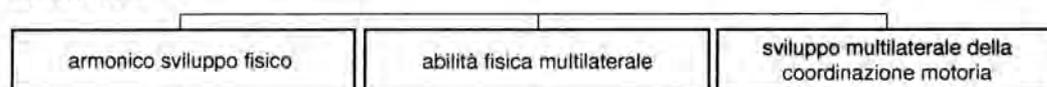
Sono Invece comprensibili i successi di atleti praticanti il pattinaggio artistico nelle discipline affini; evidentemente, nel processo di apprendimento delle nuove discipline, è stato molto utile il "transfer" di abitudini motorie affini.

n.	atleta	paese	pattinaggio artistico su ghiaccio			pattinaggio artistico a rotelle			specialità pattinaggio artistico su ghiaccio e a rotelle
			classifica nei campionati			classifica nei campionati			
			paese	Europa	Mondo	paese	Europa	Mondo	
1	F. Stein	RFG	1	3	10	1	1	1	corsa individuale
2	F. Schmidt	Svizzera	1	9	14	1	3	3	corsa individuale
3	K. Derenda	Jugoslavia	1	23	-	1	15	17	corsa individuale
4	Ch. Ziser	RFG	campione HES,II	-	-	1	1	1	corsa individuale
5	K.H. Losch	RFG	2	-	-	1	1	1	corsa individuale
6	M. Kilius	RFG	1	1	1	1	1	1	pattinaggio su ghiaccio coppia pattinaggio a rotelle individuale
7	R. Blumenberg W. Mensching	RFG	1	4	9	1	1	1	coppia (R. Blumenberg corsa individuale campionessa del mondo pattinaggio a rotelle)
8	S. Pfersdorf Matzdorf	RFG	1	4	5	2	-	-	coppie
9	W. Danne	RFG	1	2	2	1	5	2	coppie
10	S. Koch G. Koch	RFG	1	5	8	1	1	1	danze e corsa a coppie
11	R. Paucka P. Kwiet	RFG	1	4	9	1	1	1	danze e corsa a coppie
12	M. Schamberger H. Schamberger	RFG	2	15	-	1	1	1	danze
13	Ch. Henke U. Donsdorf	RFG	2	12	-	1	1	1	danze
14	E. Thal H. Burkhardt	RFG	2	5	11	-	-	5	danze

Tab. III: confronto di successi sportivi nel pattinaggio artistico su ghiaccio di alcuni grandi atleti durante i campionati

MODELLO COMPLETO DI EDUCAZIONE MOTORIA MULTILATERALE DEL BAMBINO

OBBIETTIVO



UTILITA'



CONDIZIONI DI REALIZZAZIONE

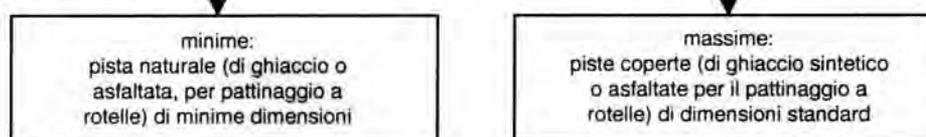


Fig. 11: obiettivo, utilità e condizioni di realizzazione del modello di educazione motoria del bambino

Ma come si può riuscire ad ottenere successi in discipline sportive caratterizzate dalla diversità di movimenti?

I motivi vanno ricercati nelle argomentazioni prodotte per giustificare l'adozione di questa disciplina come modello.

Ci sono, però, anche altre considerazioni: il pattinaggio artistico, nella versione moderna, costituisce una sintesi di sport e di arte e richiede, inoltre, molti anni di allenamento. Non tutti coloro che praticano questo sport raggiungono il massimo livello, ma anche il più breve allenamento lascia tracce positive e durature nello sviluppo motorio e psichico.

Gli allenamenti che durano più anni richiedono molti investimenti ed un lavoro ben organizzato, realizzabile soltanto da un soggetto autodisciplinato.

Nel pattinatore vengono così forgiate le seguenti qualità, indispensabili nella vita e nel lavoro profes-

sionale: laboriosità, disciplina, autoorganizzazione, indipendenza, aspirazione all'obiettivo, tenacia, perseveranza, metodicità e precisione. Queste caratteristiche sono comuni sia al pattinaggio artistico a rotelle che a quello su ghiaccio.

La novità del modello proposto è insita proprio nella fusione delle due discipline affini. Il modello, perciò, può essere applicato nel corso di tutto l'anno e, quindi, garantisce la continuità del perfezionamento motorio e, indirettamente, il completo e universale sviluppo motorio del bambino.

Le due discipline, dal punto di vista tecnico e da quello dello sviluppo delle caratteristiche fisiche e psichiche, si sostengono e si integrano a vicenda.

Il principio del "transfer" di abitudini motorie funziona qui, in maniera particolarmente efficace, nelle due direzioni.

6. Completezza e versatilità

Il pattinaggio, può essere applicato in qualsiasi condizione: a scuola, nel club, nei circoli sportivi, nel quartiere, in famiglia e, dunque, in ogni ambiente sociale.

È un modello particolarmente economico perché non richiede particolari investimenti per strutture o attrezzature³. Si può praticare nelle varie stagioni dell'anno: pattinaggio su ghiaccio in inverno, pattinaggio a rotelle in primavera e in autunno. Viene praticato più in città che in campagna e riguarda oltre il 50% della popolazione. È uno sport **completo** e può essere utilizzato per vari scopi: come ricreazione, riabilitazione, oppure a livello agonistico (fig. 11).

Questo modello assicura la piena educazione motoria del bambino, mediante vari mezzi finalizzati ad un armonioso sviluppo fisico e al multilaterale incremento delle capacità motorie.

Incide anche sullo sviluppo di una capacità fondamentale, quale la coordinazione motoria, nei suoi livelli più importanti.

3) n.d.r.: in Polonia, in inverno, i laghi e i fiumi sono ghiacciati.

Il modello proposto, a differenza di altri scelti a caso, può essere adottato su scala nazionale e favorisce la formazione di una solida base per il completo sviluppo motorio del bambino. La validità di questo modello è insita nella particolare attenzione verso la formazione di ampie potenzialità di coordinazione, capacità utilizzabile dall'uomo in varie attività motorie.



7. Inserimento del modello nel sistema di educazione motoria del bambino

L'adozione del modello proposto non presenta alcun pericolo. E' stato sperimentato, sia pure parzialmente, presso la Scuola di Pattinaggio dell'Accademia di Educazione Fisica di Varsavia. Le ricerche riguardavano oltre duemila bambini, la maggior parte dei quali non possedeva i requisiti richiesti nel pattinaggio artistico e fu, quindi, indirizzata verso altre discipline sportive.

La maggior parte di essi ha costituito, poi, l'élite degli atleti polacchi nelle varie discipline (es.: calcio, canottaggio, ginnastica artistica).

Fu impostato un razionale sistema di addestramento, con l'obiettivo di non sprecare il talento di nessun atleta (20,22,28).

Gli oppositori del modello proposto possono solo contestare che i tempi per l'addestramento nel pattinaggio, considerato come fase preparatoria all'attività sportiva, sono necessariamente troppo lunghi (fig. 12). Ma è un argomento tuttora in discussione.

Può darsi che, nel futuro, si possa stabilire il tempo ottimale necessario per l'educazione al pattinaggio, che sia anche utile per un completo sviluppo motorio e per eventuali successi nelle altre discipline sportive.

Non si esclude che possa avere durata inferiore ai sei anni, ma si può dire, con certezza, che praticare per alcuni anni il pattinaggio non sarà, comunque, una perdita di tempo.

L'esperienza della pratica dimostra che le abitudini motorie e le caratteristiche psichiche formatesi nell'età infantile si rivelano particolarmente stabili nel corso di tutta la vita. E' questa una ulteriore qualità del pattinaggio.

La pratica del pattinaggio a rotelle e su ghiaccio, grazie alla specificità di movimenti richiesti (su una superficie di appoggio ridotta e mobile), è efficace nella prevenzione di alcune malattie considerate effetti della civilizzazione: sviluppando la fascia muscolare, blocca eccessivi scompensi della colonna vertebrale e, rinforzando l'apparato di tendini e muscoli della pianta del piede, previene l'appiattimento di quest'ultimo (14).

Ambedue le discipline, tramite un ampio sviluppo della coordinazione motoria, costituiscono la base di tutta l'articolazione motoria del bambino. Quanto più ricca è l'attività fisica, tanto più ampio e più pieno di rami diventa l'albero motorio.

Sotto questo profilo, il pattinaggio a rotelle e su ghiaccio possono essere considerati forme di movimento obbligatorie; le altre discipline, invece, quelle complementari.

Questa è la funzione attribuita al modello proposto nell'ambito dello sviluppo motorio del soggetto (fig. 13).

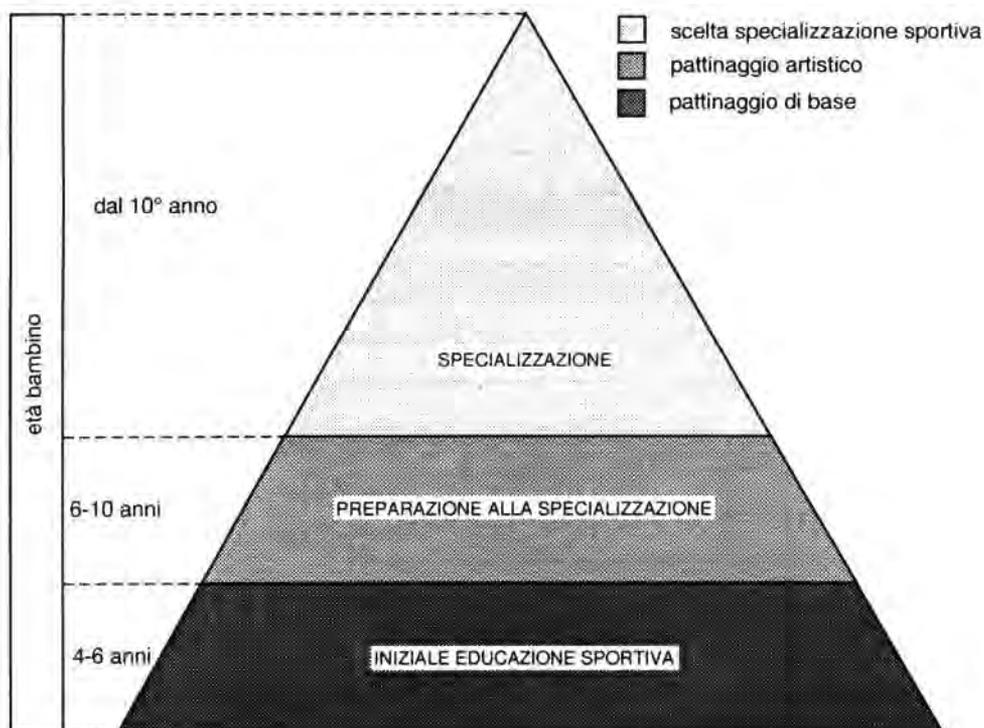


Fig. 12: modello di educazione motoria del bambino

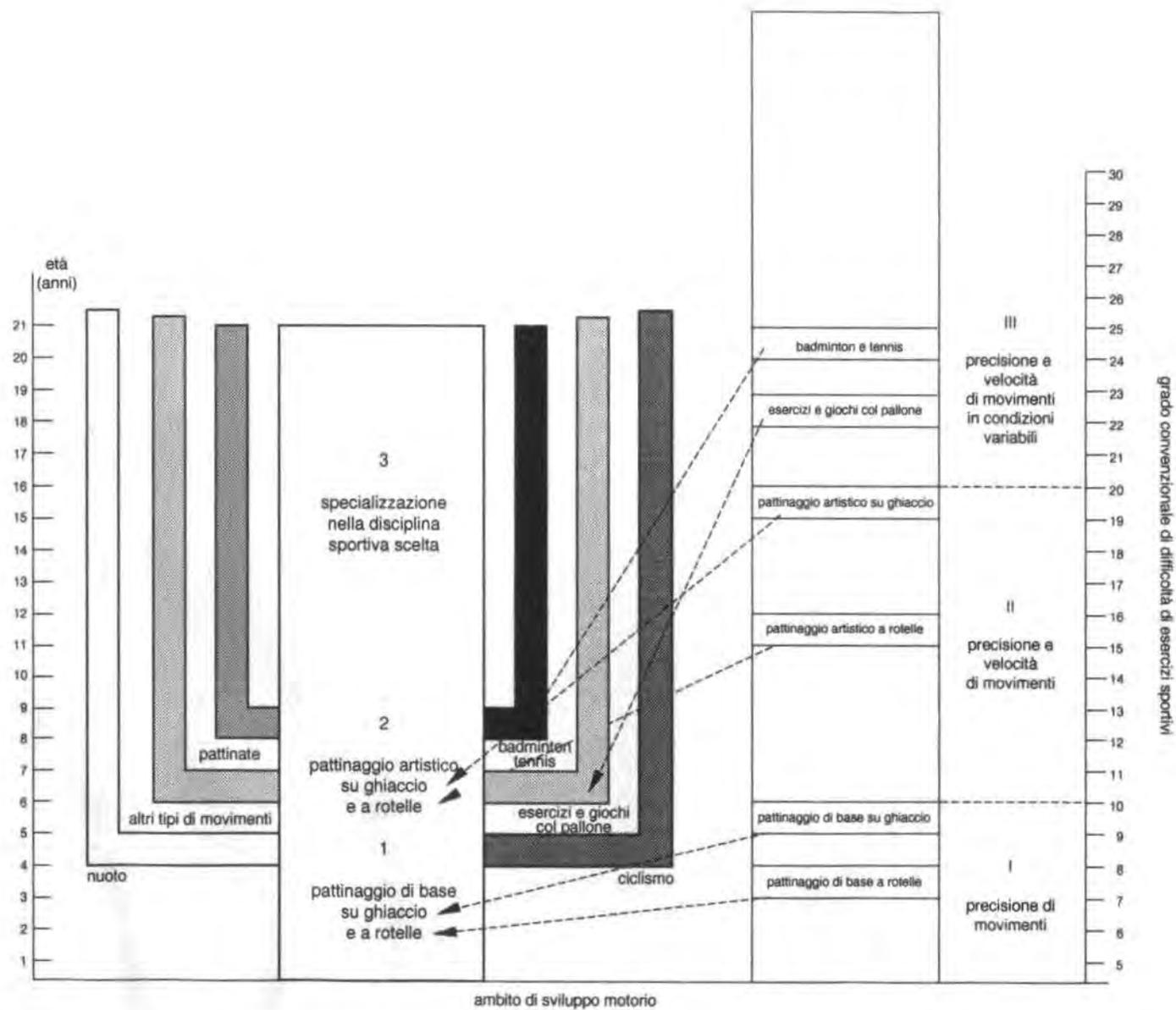


Fig. 13: tipi di movimento rispetto ai livelli di coordinazione nel modello di educazione motoria del bambino (secondo Farfel)

8. Influenza della pratica dello sport sullo sviluppo del bambino

Ho cercato la risposta a questa così importante domanda fra genitori i cui figli praticavano le discipline sportive indicate come base di un modello di educazione motoria proposto e articolato su: pattinaggio artistico e nuoto.

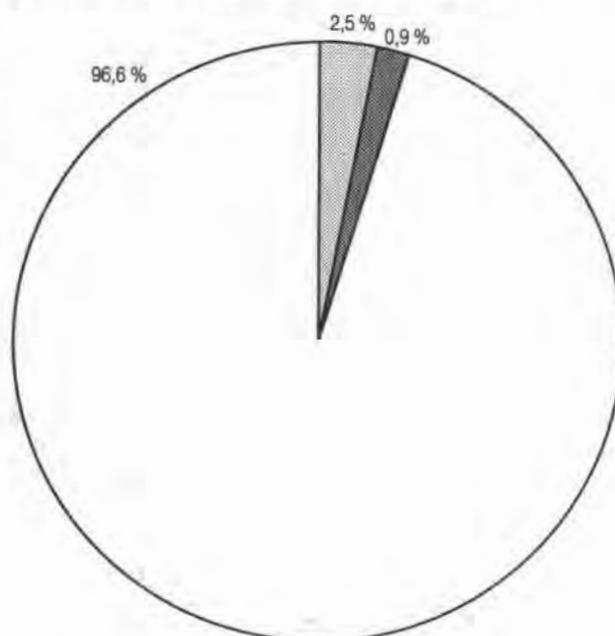
Alcune ricerche, basate su sondaggi e interviste, cercavano di stabilire l'opinione dei genitori sull'incidenza della pratica dello sport sullo sviluppo fisico, sulla salute e sui progressi nello studio⁴; i genitori potevano esprimere le loro opinioni soggettive e i risultati sono basati sulle ricerche effettuate su 236 soggetti.

La maggioranza dei genitori (96,6%) aveva notato un'influenza positiva dello sport sullo sviluppo fisico dei figli (fig. 14). Riteneva anche che lo sport, stimolando lo sviluppo fisico, influisse sulla educazione del bambino, plasmandone molte positive caratteristiche della personalità (fig. 15).

Per il 27,2% i cambiamenti più evidenti si avevano

nella disciplina e nel rigore; per il 24% nella assiduità e puntualità; per l'11,7% nel senso di cameratismo (socializzazione); bisogna aggiungere che la maggioranza dei genitori aveva osservato le positive influenze del praticare lo sport sui risultati di apprendimento scolastico e sul rapporto del bambino con lo studio (fig. 16).

Il 20,3% non notava alcun cambiamento nei bambini; il 3,8% notava, invece, un effetto negativo.



4) n.d.r.: *l'opinione dei genitori, come quella di chiunque altro, sia pure rispettabile, non è, comunque, una misura scientifica dell'incidenza della pratica sportiva sullo sviluppo fisico, sulla salute e sui progressi nello studio.*

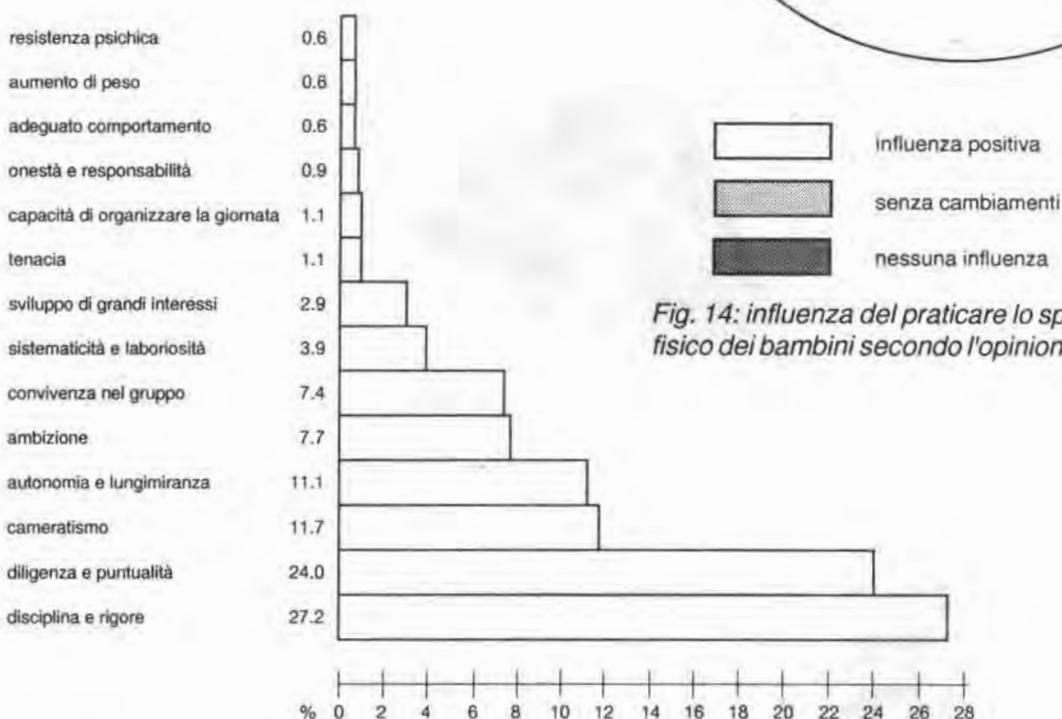


Fig. 14: influenza del praticare lo sport sullo sviluppo fisico dei bambini secondo l'opinione dei loro genitori

Fig. 15: cambiamenti osservati dai genitori nell'educazione dei bambini che praticano lo sport (numero casi espresso in %)

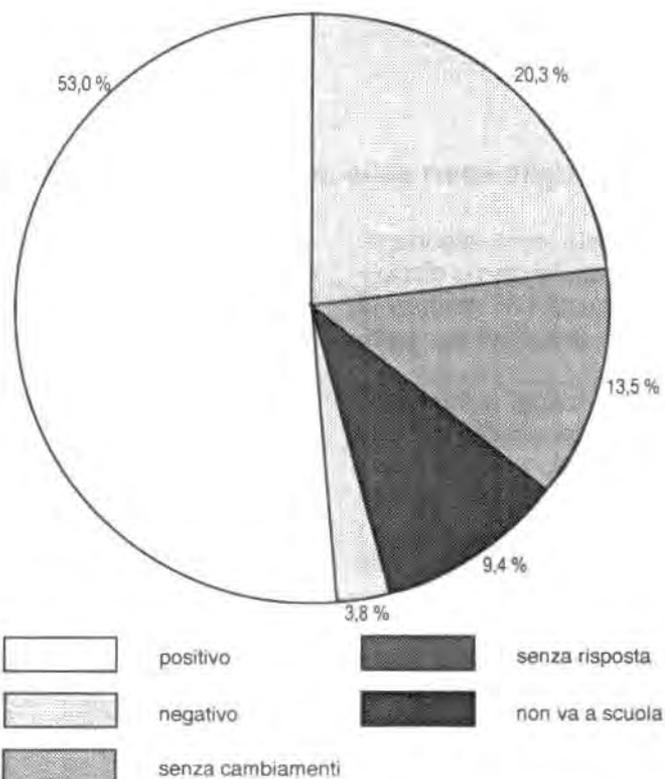


Fig. 16: influenza degli esercizi sportivi sull'apprendimento scolastico, secondo i genitori

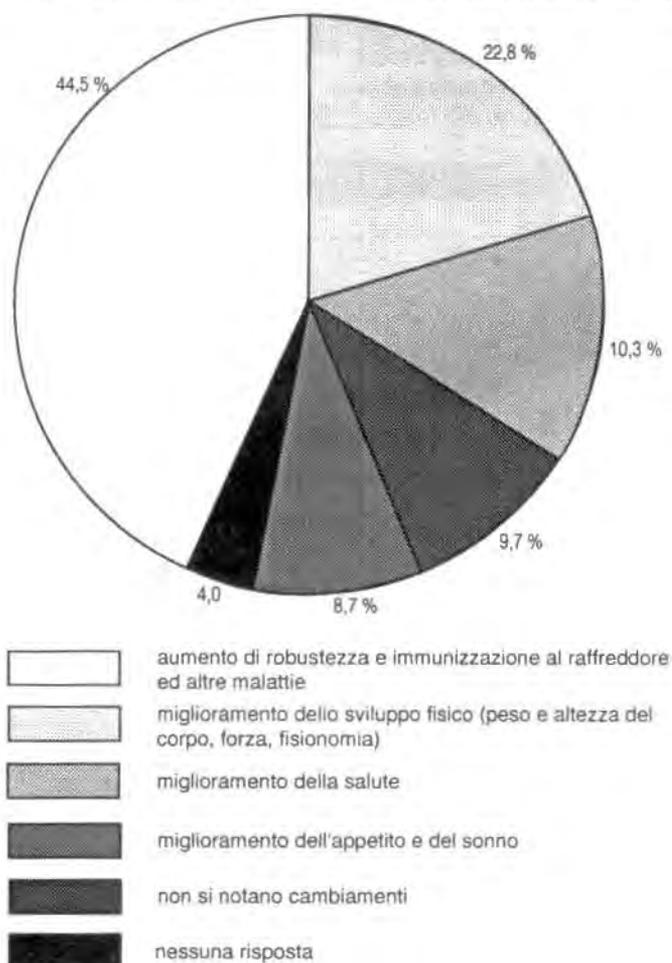


Fig. 17: cambiamenti dello stato di salute nei bambini in funzione dello sport praticato, secondo l'opinione dei genitori

n	tipi di cambiamento nello stato di salute	manifestate		non manifestate		complessivamente	
		numero di persone	%	numero di persone	%	numero di persone	%
1	lesioni	51	21,6	185	78,4	236	100
2	malattie	18	7,6	218	92,4	236	100

Tab. IV: lesioni del corpo e malattie nei bambini che praticano sport, secondo i genitori

Un allenamento sportivo ben organizzato e adeguato alle capacità di chi si allena influisce positivamente sulla sua salute (fig.17).

I cambiamenti più evidenti erano stati osservati dai genitori (44,5%) nello stato di salute dei propri figli: il bambino si era irrobustito gradualmente e aveva dimostrato una maggiore resistenza alle forme influenzali e ad altre malattie.

Il 22,8% aveva notato un miglioramento dello sviluppo fisico generale (peso ed altezza del corpo, portamento, forza muscolare); il 10,3% aveva osservato un miglioramento della salute e l'8,7% un migliore appetito ed un sonno più profondo.

Il 9,7% delle persone sottoposte al sondaggio non aveva notato alcun cambiamento nello stato di salute.

Ma le dichiarazioni dei genitori dimostrano che, secondo loro, l'allenamento svolto in modo razionale, adeguato alle possibilità dei bambini, può stimolare positivi cambiamenti nel loro stato di salute.

Dal sondaggio emerge inoltre (tab. IV) che la maggioranza dei bambini (il 78,4%) non aveva riportato alcun danno al fisico, altri solamente lievi contusioni e ferite, altri escoriazioni alla pelle.

In pochi casi di bambini che avevano praticato il nuoto, è stato riferito l'insorgere di otiti, sinusiti e catarro.

Sulla base di questa ricerca, si può constatare che i genitori hanno intravisto, nel razionale allenamento sportivo, un importante elemento stimolatore dello sviluppo fisico e mentale dei bambini. Essi ritenevano che la pratica sportiva aiutasse la formazione di una più completa personalità e stimolasse positivi cambiamenti nell'educazione del bambino (disciplina, assiduità, puntualità, autonomia, etc....).

Inoltre, la molteplicità di esperienze di carattere cognitivo, emotivo e associativo, che accompagna l'attività sportiva, poteva sviluppare nei bambini un positivo rapporto verso la conoscenza e, successivamente, verso la Scuola.

9. Sintesi e osservazioni conclusive

Molte delle condizioni poste, ai fini della creazione di un modello per un completo sviluppo motorio del bambino, vengono così soddisfatte.

Prendendo in considerazione i lati deboli del sistema prescolare e scolastico di educazione fisica, il modello proposto assicura lo sviluppo delle capacità fisiche e della coordinazione motoria del bambino.

Lo stesso modello, proposto ai genitori, potrebbe completare il loro poco efficace bagaglio di educazione motoria, acquisito a suo tempo, presso le strutture scolastiche, svolgendo così un'azione preventiva contro le negative conseguenze della civilizzazione.

La completezza del modello consiste nella possibilità della sua applicazione, in quasi tutte le condizioni, sul territorio nazionale (minimo di esigenze) e, praticamente, senza spese. E', dunque, un modello possibile da diffondere anche nell'attuale situazione di crisi nel nostro paese.

Il suo indiscutibile pregio consiste nella capacità di preparare il bambino alle varie future attività motorie per il lavoro, la ricreazione, la riabilitazione, lo sport. Grazie a queste caratteristiche e in prospettiva, il modello può influire positivamente sul miglioramento dello stato di salute e della efficienza fisica della nostra popolazione, così come può influire sul miglioramento dei risultati sportivi degli atleti che rappresentano la Nazione, in campo internazionale.

Osservazioni e ulteriori spiegazioni

1° - il modello presentato è una proposta suscettibile di variazioni, e non una ricetta predisposta, per il versatile sviluppo motorio di ogni bambino.

Per la precisione, non esistono ricette universalmente giuste per ognuno.

Il modello indica solamente i principali obiettivi e i mezzi per la loro realizzazione. E' consigliabile suddividere questi obiettivi per tappe, adeguate ad ogni anno di vita del bambino.

Non si può dunque realizzare un'educazione motoria e, tanto meno, un'educazione completa, in breve tempo, ovvero con pochi mesi di esercitazioni.

E' una condizione che concorda con il motto di questa mia dissertazione: *"ciò che deve durare nel tempo cresce lentamente"*.

Gli effetti dell'educazione motoria del bambino devono sentirsi per tutta la vita, per questo tale educazione non può essere assimilata frettolosamente e alla meno peggio.

Tali effetti dovrebbero costituire un solido bagaglio utile per l'uomo dall'infanzia fino alla tarda età. Non può essere sottovalutata la grande importanza del disporre di un cospicuo bagaglio di educazione motoria.

In una così ampia concezione del modello sono contenuti elementi importanti per la preparazione dei giovani alla vita.

2° - il modello di preparazione motoria del bambino non è rigido, ma suscettibile di cambiamenti.

Relativamente rigida dovrebbe essere, invece, la sua base, cioè le principali discipline sportive ritenute fondamentali.

In seguito, altre discipline possono essere praticate, secondo l'interesse del bambino e quello dei genitori, le possibilità economiche, il clima, il tipo di attrezzature ed altre condizioni.

Dunque è un **modello, nello stesso tempo, dinamico e individuale**.

Si sottolinea l'opportunità di realizzare questo modello in un modo individuale ossia: non necessariamente proporlo per ogni singolo bambino, ma in modo che ogni bambino possa trovare, in famiglia, qualcosa ad hoc per lui e, soprattutto, che gli piaccia. Non sarà facile, ma si tratta di un figlio la cui nascita è stato frutto della decisione di ambedue i genitori.

3° - il modello discusso si può considerare nazionale in quanto adeguato per i bambini polacchi. Certamente è adattato alle concrete condizioni locali e tiene in considerazione la insufficiente educazione motoria impartita al bambino all'asilo, a scuola e in famiglia.

Comunque queste peculiarità sono relative. Infatti, gli effetti negativi della civilizzazione sono simili dappertutto e si possono combattere con identici mezzi.

I bambini italiani, polacchi o di altre nazionalità sono rimasti affascinati dalla televisione; è possibile assistere, anche via satellite, a molti interessanti programmi. Solo per seguire una parte di essi, sarebbe necessario passare ad un sistema di vita del tutto sedentario.

Tale modo di vita non naturale è particolarmente dannoso per i bambini, in quanto è frequente causa di danni alla colonna vertebrale.

Ci possono essere vari modi di salvare i nostri bambini, ma quello più efficace è, sicuramente, il ritorno all'attività motoria, che per l'uomo è necessaria come l'ossigeno, il cibo, il sonno.

Il modello discusso propone una attività multilaterale.



4° - Il modello presentato deve servire per l'educazione motoria del bambino nell'ambito familiare, che è quello a lui più vicino e più interessato al suo completo sviluppo.

E' ora di abbandonare l'illusione che la Scuola, allo stato attuale delle cose, possa garantire al bambino un tale sviluppo.

Proprio per questo, dovrebbe essere dotata di insegnanti entusiasti dell'educazione fisica e sportiva per la gioventù.

Il principale compito della Scuola dovrebbe essere quello di abituare il bambino all'esercizio sistematico e di inculcargli un sistema di autoeducazione, che potrà favorire il suo completo sviluppo motorio.

Tale evoluzione può essere garantita unicamente da un insieme di provvedimenti nell'ambiente prescolastico, scolastico e familiare. Il modello dovrebbe avere, quindi, la funzione di elemento complementare in grado di indirizzare queste misure.

Il modello si presenta, perciò, come un prototipo di educazione motoria, tale da garantire al bambino un completo sviluppo: fisico, psicomotorio e della coordinazione.

Per di più non è un modello occasionale, né episodico, ma parte integrante di una tradizione familiare, quindi funzionante per tutta la vita di ogni membro della famiglia.

5° - Come ho già evidenziato, il modello è indirizzato principalmente ai genitori e, in un secondo luogo, ai bambini.

Per la maggior parte degli atleti d'élite l'interesse nei riguardi dello sport fu favorito nel loro ambiente familiare e cioè: dai genitori, fratelli, parenti, vicini di casa e dagli amici.

E' importante che l'iniziativa di inculcare, nei bambini, la necessità di movimento venga proprio da questo ambiente; è importante che i genitori diano l'esempio e involino i bambini a questa attività. Bisogna aiutare il bambino nella realizzazione di questo desiderio di praticare lo sport.

So che molti fra i genitori si troveranno a disagio, in questa incombenza, soprattutto quelli che evitano qualsiasi attività motoria, per propria convinzione, o volontà, o perché costretti dal medico, a causa di un qualche pericolo per la loro salute. Invece fare attività motoria costituirebbe una immensa fortuna, non solo per i propri figli, ma anche per se stessi.

Bisogna, infatti, capire che il nostro organismo è programmato per una costante attività motoria e rinunciare ad essa, ovvero ridurla notevolmente, è causa di molte malattie (sovrappeso, obesità, ipertensione, danni alla colonna vertebrale e ai piedi).

E' meglio, inoltre, non aspettare la comparsa di questi disturbi, ma adottare un comportamento di prevenzione.

Potrebbe essere efficace, a questo proposito, l'applicazione del modello proposto nella vita di ogni giorno. Il vantaggio sarà moltiplicato e ne usufruirà il bambino come il genitore.

6° - la piena realizzazione del modello proposto potrà essere attuata solo nel futuro, anche se alcuni suoi elementi potrebbero essere applicati immediatamente.

E' ben noto che alcune soluzioni non possono essere subito adottate se non si vincono certe barriere e vecchie abitudini, tra cui quella di muoversi poco e la poca voglia di farlo. Le barriere radicate nella coscienza umana e collegate alla pigrizia motoria sono le più difficili da superare.

Sulle "macerie" di questo modo di pensare bisogna costruire una nuova tradizione di attività sportiva familiare e cambiare il nostro modo di vita. L'applicazione del modello richiede, perciò, molto tempo, anche negli ambienti più ristretti.

Un ruolo importante, per la sua diffusione, può essere svolto, in particolare, da quelle organizzazioni sportive che promuovono, gestiscono e diffondono una determinata disciplina sportiva.

Può darsi che dopo l'applicazione pratica e la verifica del modello proposto di educazione motoria completa, verrà coniato nelle famiglie il motto: *"non sa leggere, né nuotare, né pattinare"*.

Riassumendo

tutto quanto detto sul modello proposto, chiarisco gli effetti pratici della sua applicazione:

1) aumento del livello dell'efficienza motoria dei bambini e dei giovani, dei loro genitori e, in un secondo tempo, di tutta la popolazione;

2) facoltà di mitigare le negative influenze della civilizzazione, nei bambini e negli adulti;

3) incremento del numero dei praticanti lo sport in generale e, in particolare, le discipline specificate nel modello;

4) convincere più ragazze e donne a dedicarsi al pattinaggio, per poter, in seguito, praticare altre discipline sportive;

5) incremento del livello del pattinaggio artistico a rotelle e su ghiaccio e delle altre discipline simili;

6) più alto livello di educazione estetica dei bambini e dei giovani;

7) migliore, ossia più razionale, sfruttamento degli

impianti sportivi (in primo luogo delle piste da pattinaggio);

8) maggiore resistenza psichica dei bambini e dei giovani e miglioramento del loro stato di salute e di sviluppo fisico.

Se una sola parte dei sopraelencati effetti si ripercuoterà sullo sviluppo di qualsiasi Paese, allora l'obiettivo perseguito dal modello sarà raggiunto. La sua realizzazione ha, di conseguenza, una validità difficile da categorizzare.

Non esiste una meta più auspicabile che una popolazione sana e capace dal punto di vista motorio. Una società più arriva facilmente al benessere psico-fisico, tanto più ottiene appagamento e, insieme, una

Conclusioni

Questa proposta di modello è comprensiva degli ultimi aggiornamenti ed è, forse, quella più adeguata. La prima versione è quella che ho presentato alla Conferenza Scientifica, a Poznan nel 1979.

Nel 1982 l'ho riproposta durante la conferenza a Gdansk, con ulteriori modifiche, nell'articolo *"Lo sport in famiglia"*, il concetto trovò approvazione presso rappresentanti di varie di discipline scientifiche.

Un'ulteriore versione del modello entrò a far parte del programma di una conferenza scientifica internazionale sull'argomento: *"Motricità dei bambini e dei giovani - aspetti teorici e implicazioni metodologiche"*, organizzata nel 1985 a Katowice.

Durante un seminario scientifico internazionale il modello trovò largo consenso (art.: *"Educazione fisica nella scuola odierna"* - Mosca 1992). In seguito il modello fu apprezzato dai collaboratori del dipartimento di pedagogia di Preszow dell'Università di Koszyce.

Una calorosa accoglienza accompagnò la presentazione del modello a Roma, nel 1993. Dalla cronologia risulta che il modello attuale è stato il risultato di successivi adeguamenti. Ogni variazione nasceva da nuove riflessioni e considerava i risultati degli ultimi e più recenti ricerche e dibattiti.

La versione attuale costituisce, quindi, il frutto delle modifiche effettuate nel corso di quattordici anni ed è idonea per l'applicazione pratica.

Fino ad ora non è emerso alcun altro progetto concorrente.

10. Bibliografia

1. **Farfel V. (1959)** Lo sviluppo motorio dei bambini nell'età della crescita nel periodo scolastico. Accademia di Scienze Pedagogiche di Mosca.
2. **Farfel V. (1966)** Fisiologia dello sport. Fizkultura i sport. Mosca.
3. **Handelsman A., Smirnov K. (1960)** Educazione Fisica di bambini nell'età scolastica; Fizkultura i sport. Mosca.
4. **Handelsman A., Smirnov K. (1972)** Le basi fisiologiche dell'allenamento sportivo. Biblioteca dell'allenatore. Serie di Problemi. Varsavia.
5. **Hirtz P. (1976)** Untersuchungen zur Entwicklung koordinativer Leistungsvoraussetzungen bei Schulkindern. Theor.u Prax. Körperkult. 4: 283-289.
6. **Hirtz P. (1976)** Zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Kindes alter. Med. u. Sport XVI, h.4/5/6: 181-185.
7. **Hirtz P., Ludwig G., Wollnitz J. (1982)** Entwicklung die koordinativer Fähigkeiten- ja, aber wie? Körpererziehung 8/9: 383-391.
8. **Hirtz P., (1984)** Zur Vervollkommung Koordinativer Fähigkeiten unter den Bedingungen des ausserunterrichtlichen Sports, Wissenschaftliche Zeitschrift der W. Pieck Universität Rostock, H.10: 14-16
9. **Israel S. (1976)** Die Bewegungskoordination frühzeitig ausbilden. Körpererziehung 11: 501-505.
10. **Kopaniev V., Lopuchin V. (1970)** Stabilità statico-cinestetica degli atleti. Teor. i Prak. Fiz. Kult., 4: 31-33
11. **Canzani A., Andreini A. (1985)** Biomeccanica e patologia del rachide nel pattinatore. International Skating, 5-6: 63.
12. **Nabatnikova M. (1982)** Le basi della preparazione dei giovani. Fizkultura i sport. Mosca.
13. **Nabatnikova M. (1983)** Lo sviluppo delle basi scientifiche dello Sport. Teor. i Prak. Fiz. Kult., 11: 45-47.
14. **Oppelt K. (1974)** The Values of Ice Skating in Adapted Physical Education and Ways of Teaching Therapeutic Ice Skating. Gymnasion, nr.3, pp.13-17.
15. **Osinski Z., Starosta W. (1977)** Pattinaggio veloce e artistico su ghiaccio. Sport i Turystyka,. Varsavia.
16. **Popov J. (1983)** Esercizi preparatori allo sport nell'età prescolastica. Materiali della Conferenza Scientifica Internazionale. AWF. Varsavia
17. **Pudelkiewicz E. (1972)** Il problema dello sport in un ambiente familiare di tre generazioni. Kultura i Spoleczenstwo (Educazione e Società), 2.
18. **Puni A. C., Starosta W. (1979)** Preparazione psicologica negli sport. Sport i Turystyka. Varsavia.
19. **Siniarska A. (1984)** Physical fitness in Polish Population (Genetics and Development). In: Genetics of Psychomotor Traits in Man. Int. Soc. Sport. Gen. Somat. PWN Warsaw, pp.167-188.
20. **Starosta T., Starosta W. (1966)** Argomenti scelti sullo sport per i bambini sull'esempio della Scuola di Pattinaggio presso AWF Varsavia. Kultura Fizyczna, 3.
21. **Starosta W. (1978)** Simmetria e asimmetria nei movimenti nel pattinaggio artistico a rotelle. Nuovo Pattinaggio. Padova. 2-3.
22. **Starosta W. (1979)** Alla ricerca di un modello universale di preparazione dei bambini all'attività sportiva. AWF Poznan, Monografie 130: 439-450.
23. **Starosta W. (1980)** Pattinaggio a rotelle. Un elemento importante per l'educazione motoria dei bambini e dei giovani. Kultura Fisyczna, 5.
24. **Starosta W., Korpysz A., Wisniewski T. (1982)** Influenze dello sport praticato sullo sviluppo dei bambini secondo i loro genitori. Lavoro presentato alla Conferenza Nazionale Scientifica AWF Gdansk.
25. **Starosta W. (1984)** Movement coordination as element of sport selection. In: Genetics of Psychomotor Traits in Man. Int. Soc. Sport. Gen. Somat. PWN Warsaw, .247-271.
26. **Starosta W. (1984)** Lo sport dei bambini in relazione all'ambiente familiare. Sport Wyczynowy, 12: 23-27.

- 27. Starosta W. (1984)** Modello di un'educazione motoria del bambino nell'ambito familiare. *Kultura Fizyczna*, 11-12: 5-12.
- 28. Starosta W., Glaz A., Tracewski J. (1985)** Variation of selected agility (coordination) indices in young wrestlers during training. *Biology of Sport*, PWN Warsaw, Vol.3.1, 75-86.
- 29. Starosta W. (1986)** Un modello universale di una multilaterale educazione motoria del bambino. In: *Motricità di bambini e giovani - aspetti teorici e implicazioni metodologiche*. Red. J. Raczek. AWF Katowice, I parte, 205-223.
- 30. Starosta W. (1988)** Movement symmetrization as a method of coordination improvement in children. In: *Young Athletes-Biological, Psychological and Educational Perspectives*. Ed. R. Malina. Human Kinetics Books, USA, Champaign, 267-283.
- 31. Starosta W., Handelsman A. (1990)** Condizioni biosociali dell'allenamento sportivo dei bambini. Centro di Perfezionamento in Metodologia della Educazione Fisica. Varsavia.
- 32. Starosta W., Bajdzinski M., Belej M., Bebczynska I., Kos H., Radzinska M. (1992)** Il livello di coordinazione motoria nei bambini slovacchi (Preszowa). Raccolta del 2° Seminario. La Società slovacca e il suo sviluppo fisico in rapporto allo sport. Presov.
- 33. Starosta W. (1993)** Die Rückenschule aus der Sicht der Motorik des Menschen und der Sportmotorik. In: *Rückenschule - ein Leitfaden für Kursleiter*. Hrsg. H. D. Kempf. Gustav Fischer Verlag, Stuttgart.
- 34. Ulatowski T. (1981)** Teoria e metodologia dello sport. *Sport i Turystyka*, Varsavia.
- 35. Wazny Z. (1983)** Allenamento dei giovani talenti sportivi. *Kultura Fizyczna* 1-2: 10.
- 36. Wolanska T. (1983)** Lo sport in famiglia in rapporto alla diffusione dell'educazione fisica. *Kultura Fizyczna*, 1-2: 15-17.
- 37. Wolanski N. (1974)** Motricità del bambino oggetto delle ricerche scientifiche e iniziative di educazione. *Kultura Fizyczna* 8: 345-357.

COLLANA "SPECIALI" SCUOLAINFORMA

1. SdS RIVISTA DI CULTURA SPORTIVA 1982-1991

Indice decennale completo degli articoli pubblicati, estratti dalla banca dati CONI/SPRT (esaurito).

2. SPECIALE FISE

Atti del Convegno "La programmazione ed i test di controllo dell'allenamento alla resistenza del cavallo e del cavaliere per il completo", Roma 18 gennaio 1992.

3. SPECIALE IASI

Raccolta degli abstract delle relazioni presentate al 9° Congresso Scientifico della Internation Association for Sports Information", "Sports Information in the Nineties", Roma 7-10 giugno 1993.

4. SPECIALE TENNIS

"Aspetti fisiologici del tennis maschile" di C. Gallozzi. Rapporto di ricerca condotta dall'Istituto di Scienza dello Sport di Roma in collaborazione con la Federazione Italiana Tennis.

5. SPECIALE TALENTO

Linee teoriche e metodologiche per la selezione del talento sportivo nell'interpretazione di esperti: opinioni a confronto.



Scuola dello Sport - Settore Documentazione
Via dei Campi Sportivi 48 - 00197 Roma
tel. 3685.9277 - 3685.9195 - 6385.9274; fax 3685.9230