

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**“DEFICIT MOTORI: PROBLEMATICHE E RECUPERO DELLE
ABILITA’ ATTRAVERSO L’AVVIAMENTO ALLA MUAY THAI”**

Relatore: Prof. Francesco Pagano

Laureando: Cosimo Rigovacca

N° di matricola: 1236738

Anno Accademico 2022/2023

INDICE:

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1: Il contesto odierno

CAPITOLO 2: Il deficit motorio

2.2: “Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare”

CAPITOLO 3: Una vita attiva

CAPITOLO 4: Il deficit attentivo

4.1: Il principio delle pause attive.

4.2: Cittadinanza motoria e km quadrato

CAPITOLO 5: Il deficit respiratorio

CAPITOLO 6: Deficit relazionale e cittadinanza motoria

CAPITOLO 7 Carenza di strutture e spazi accessibili

CAPITOLO 8: Giochi di lotta ed educazione al contatto

CAPITOLO 9: La Muay Thai, sviluppo motorio e relazionale nell’attività con i minori

9.1: La Muay Thai

9.2: Metodologie di allenamento

CAPITOLO 10: Proposte operative per l’avviamento a sport di lotta e di combattimento

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

La motricità dei bambini nel periodo dell'età evolutiva è un aspetto fondamentale per il loro sviluppo fisico, cognitivo e sociale.

Attraverso l'attività motoria, i bambini imparano a coordinare i movimenti del loro corpo, a sviluppare la forza muscolare e la resistenza, a migliorare l'equilibrio e la coordinazione e ad acquisire abilità motorie più complesse.

Queste abilità permettono inoltre di imparare ad avere buone relazioni con gli altri e una sana e sicura interazione con l'ambiente.

Tuttavia, negli ultimi decenni, si è registrato un declino significativo dei livelli di attività motoria praticata dai bambini, a causa dell'aumento del tempo trascorso seduti davanti agli schermi, di un aumento del traffico veicolare nelle città e della indisponibilità di spazi aperti e sicuri, in cui i bambini possano giocare e muoversi liberamente.

Sarebbe necessario coniare un nuovo termine per indicare questa nuova esigenza, cioè il diritto alla cittadinanza motoria, il diritto a spazi accessibili che permettano, attraverso l'uso quotidiano, di mantenere buone pratiche fisiche e mentali. Si evidenzia e si rende necessario un lavoro educativo per la ri-alfabetizzazione motoria, volta alle relazioni, al benessere, alla qualità quotidiana della vita personale.

Questo declino dell'attività motoria ha avuto conseguenze negative sulla salute dei bambini, tra le quali: aumento dell'obesità infantile, aumento dei disturbi del sonno, aumento del rischio di malattie cardiovascolari e diabete e aumento dei disturbi dell'umore e dell'ansia, come dimostrano anche alcuni studi condotti sul nostro territorio dall' USLL6 Euganea.

Durante il tirocinio che ho svolto presso due associazioni sportive, nei bambini ho potuto verificare queste problematiche:

1. deficit attentivo;
2. deficit respiratorio;
3. deficit motorio;
4. difficoltà relazionali

Inoltre ho notato come i giochi di lotta e le arti marziali supportino lo sviluppo, non solo della capacità propriocettiva, ma anche delle capacità relazionali e ho, quindi, potuto osservare come le arti marziali possano diventare una pratica globale per la riabilitazione dei deficit sopra citati.

CAPITOLO 1: CONTESTO ODIERNO

La riduzione dell'attività fisica ed il sempre maggiore analfabetismo motorio sono diventati problemi molto diffusi, in particolare nella cultura occidentale e nei paesi industrializzati.

Questa problematica non coinvolge solo gli adulti, ma anche i giovani, a partire dalla prima infanzia.

“Sono molteplici fattori che contribuiscono a questo fenomeno, tra tutti l'aumento della sedentarietà dovuto all'uso eccessivo di dispositivi tecnologici come smartphone, tablet e computer, la sempre maggiore urbanizzazione e la mancanza di spazi verdi accessibili per l'attività fisica, la mancanza di tempo libero e la riduzione dell'educazione fisica nelle scuole.” (Bernadette Filippone, Istituto universitario di Scienze motorie et al.)

Questa tendenza alla riduzione dell'attività fisica ha portato oltre all'aumento delle malattie croniche come l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari, anche, come detto prima, problematiche psico-relazionali e depressione.

Pertanto, è importante incoraggiare e promuovere l'attività fisica e le buone pratiche di salute fin dall'infanzia, in modo che diventino un'abitudine costante per tutta la vita.

Tabella dello sviluppo delle capacità motorie in età evolutiva

		ANNI	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPONENTI PSICOMOTORIE	capacità di apprendimento motorio											
	capacità di differenziazione e direzione											
	capacità di reazione acustica ottica											
	capacità di orientamento spaziale											
	capacità di ritmo											
	capacità di equilibrio											
COMPONENTI CONDIZIONALI	resistenza											
	forza											
	rapidità											
	mobilità articolare											
COMPONENTI PSICOGNITIVE	capacità affettivo-cognitive											
	apprendimento											

Questo obiettivo può essere raggiunto grazie all'elaborazione di specifici programmi di educazione fisica nelle scuole, all'organizzazione di attività sportive e ricreative per i giovani ed alla creazione di spazi pubblici accessibili ad ogni età per la pratica di attività motoria.

Oltre a gli articoli riportati in bibliografica, consideriamo, in particolare, in questa tesi:

- gli studi riportati nell'articolo "Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare", studio longitudinale condotto su un campione regionale italiano da Bernadette Filippone - Istituto universitario di Scienze Motorie, Roma.
- gli studi e i dati riportati dall'USLL6 Euganea - "Le pause attive dal movimento all'apprendimento", ULSS6 EUGANEA regione del Veneto, Dipartimento di prevenzione, Servizio igiene, alimenti e prevenzione, UISP sport per tutti, Marina Casazza, Viola Ferraresi, Matteo Giacometti.
- dati spirometrici dei bambini rilevati da ULSS6 EUGANEA negli ultimi anni.

CAPITOLO 2: IL DEFICIT MOTORIO

Analizzando lo studio “Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare” di Bernadette Filippone, viene confermata l’ipotesi che: *“Esiste un trend secolare involutivo della resistenza aerobica associato ad una involuzione delle prestazioni coordinative di controllo veloce della forza, che sono indicative anche di un decremento della capacità di resistenza alla forza già su un intervallo di tempo di poche decine di secondi.*

Questi sono da considerarsi chiari fattori limitanti dell’efficienza fisica intesa nella sua accezione più vasta, comprensiva degli aspetti condizionali e coordinativi della motricità e della salute.

Questa involuzione secolare risulta essere tanto più preoccupante, in quanto sembra pregiudicare lo sviluppo ulteriore delle prestazioni nel corso dell’età evolutiva, come emerge dallo studio longitudinale per alcune prestazioni di capacità di controllo veloce della forza degli arti inferiori ed el busto”.

Inoltre viene dimostrato che *“Esiste invece un trend secolare crescente per prestazioni di coordinazione oculo manuale e prestazioni tecniche di forza veloce ed esplosiva.*

Tuttavia questo risultato non deve trarci in inganno, poiché proprio quelle prestazioni che sono andate migliorando nell’ultimo quindicennio, sono quelle che tendono di fatto a subire rallentamenti o a stagnare nel corso dello sviluppo individuale.

Questo porta a riflettere sull’importanza di una larga base di efficienza fisica e coordinativa, sviluppata in maniera ottimale per garantire la crescita ulteriore delle prestazioni motorie nel tempo.

D’altra parte inducono anche a riflettere sull’opinabilità di apprendimenti precoci di abilità tecniche che, se non supportati da un’ampia base di capacità, potrebbero poi causare una rapida stagnazione delle prestazioni.”

Come ultimo punto è quindi necessario “ rivedere le filosofie dell’educazione fisica, delle scienze motorie, dell’avviamento allo sport in età giovanile (Bazzano et al. 2007).”

“ Quantità e qualità delle attività fisiche in età prescolare devono essere riviste in un’ottica di acquisizione di stili di vita attivi (Riva 2001; Bazzano et al. 2007)”.

“Il problema cruciale di chi si occupa di attività motorie e sportive per bambini è riuscire a coniugare nella pratica l’esigenza di appropriati standard qualitativi e quantitativi del movimento che possano frenare i trend involutivi sia sul fronte dell’efficienza fisica per la salute, sia sul fronte dello sviluppo motorio coordinativo.

Il problema dell’efficienza fisica per la salute che decresce drammaticamente nei bambini non si può risolvere attraverso la traduzione per bambini dei modelli di attività di fitness per adulti (Bazzano et al. 2007), così come il problema della selezione e promozione precoce del talento sportivo non può distogliere dall’obiettivo primario dello

sviluppo multilaterale delle capacità motorie e dalla consapevolezza che non si deve esaurire rapidamente il potenziale di miglioramento con apprendimenti tecnici fine a se stessi (Pesce 2002).

2.1 Lo studio di Bernadette Filippone: “Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare”

“La riduzione dell’attività fisica nei paesi industrializzati è un fenomeno che non investe più soltanto la popolazione adulta, ma si allarga anche ai giovani, già a partire dall’età prescolare.

Ne conseguono allarmanti trend secolari di involuzione dell’efficienza fisica in età pediatrica.

*L’interesse della letteratura internazionale è centrato sull’**obesità** e sulla perdita di capacità di **prestazione aerobica**, che rappresentano i principali fattori di rischio per la salute, mentre sono ancora molto scarse e geograficamente circoscritte le indagini sull’**involuzione delle capacità motorie coordinative**”.*

Il trend secolare involutivo investe l’efficienza fisica nella sua accezione più vasta, e cioè non limitata all’efficienza aerobica, ma estesa anche alle prestazioni coordinative di controllo veloce e di resistenza alla forza degli arti inferiori e del busto, ed in particolare la capacità aerobica.

Questi studi hanno effettivamente evidenziato un declino delle abilità fisiche e motorie nei bambini e nei giovani adulti nel corso degli ultimi decenni, incentrandosi sull’analisi delle abilità motorie, dell’agilità, della forza muscolare e della resistenza cardiorespiratoria, ulteriormente **compromessa dai gravi livelli di inquinamento ambientale**.

Questo è da attribuire a molteplici fattori i quali comportano notevoli rischi e problematiche:

- 1) stile di vita sedentario → l’aumento dell’obesità e perdita delle abilità motorie.
- 2) riduzione attività del tronco ed inquinamento → malattie cardiopatiche e cardiorespiratorie.
- 3) riduzione della capacità attentiva → causata da un eccesso d’uso di dispositivi elettronici.

4) limitata disponibilità di strutture adeguate → riduzione della possibilità di spostamento, di attività motoria all'aria aperta e lo sviluppo di relazioni.

5) diminuzione del contatto fisico → difficoltà relazionale e limitazione dello sviluppo interpersonale e psico-relazionale.

L'efficienza fisica e le sue diverse accezioni sono influenzate da molti fattori, tra cui la genetica, il contesto culturale, l'ambiente, lo stile di vita, l'educazione e l'allenamento.

Pertanto, per favorire l'efficienza fisica, è importante promuovere uno stile di vita attivo e un'educazione fisica completa, in grado di sviluppare una vasta gamma di abilità motorie e di migliorare la salute e il benessere a lungo termine.

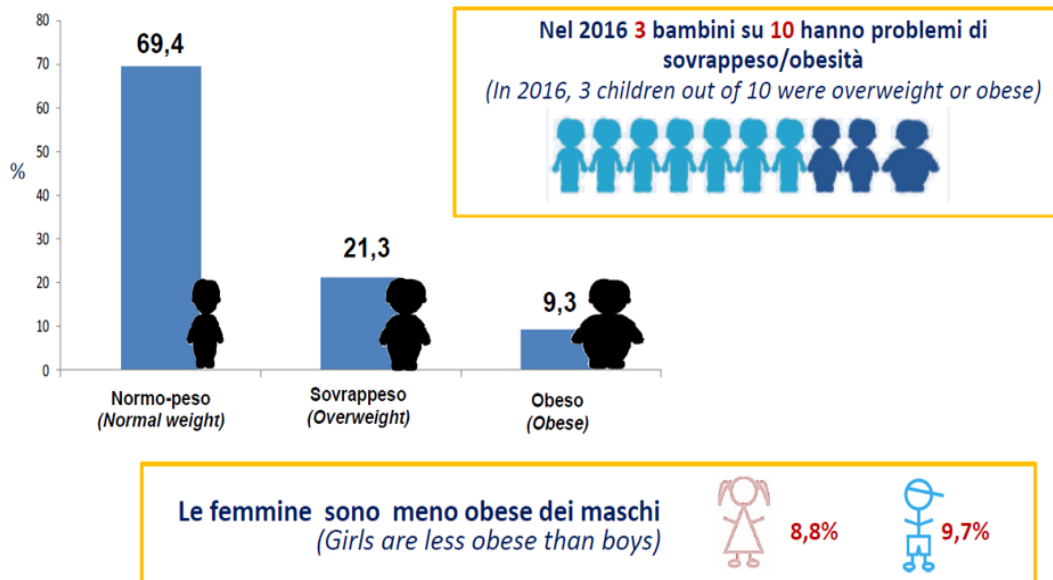
Dati attività fisica in età scolare:

- 14% risulta non attivo
- 1 bambino su 4 va a scuola a piedi o in bici
- 1 su 5 raggiunge l'attività motoria necessaria alla sua salute
- 20% ha la tv in camera
- Il 33% guardala TV e gioca a videogiochi piu di due ore al giorno

Stato nutrizionale dei bambini in età scolare:

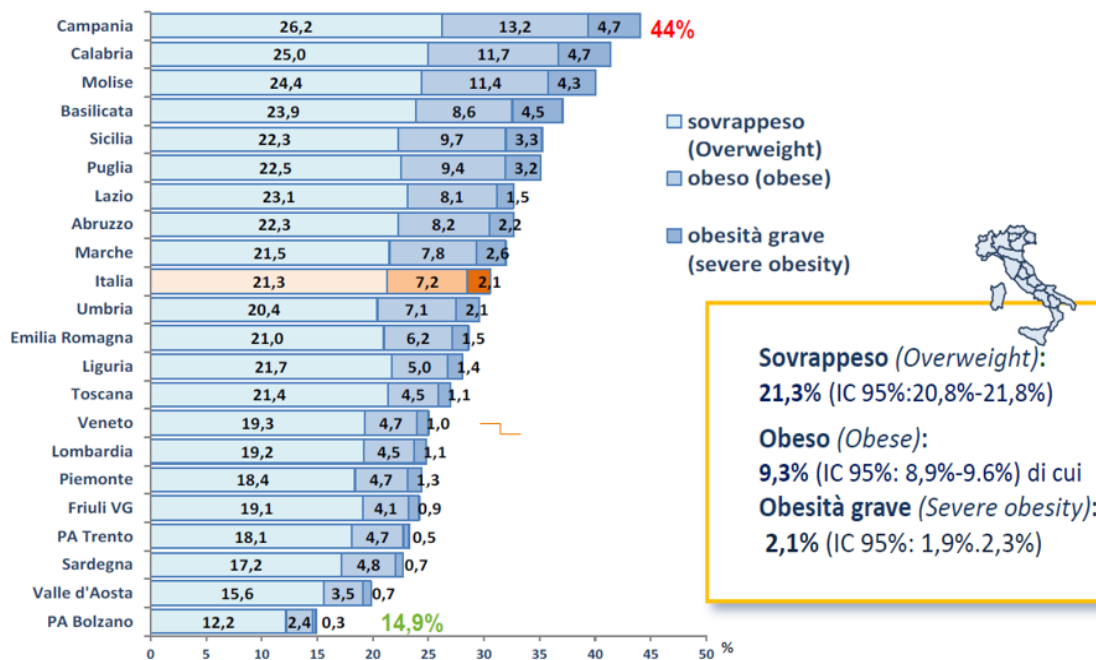
- 19% è sovrappeso
- 6% è obeso
- 5% salta la colazione
- 59% fa una colazione adeguata
- 39% fa una merenda adeguata

Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni* (Overweight and obesity prevalence values among children aged 8-9 years) OKkio alla SALUTE 2016



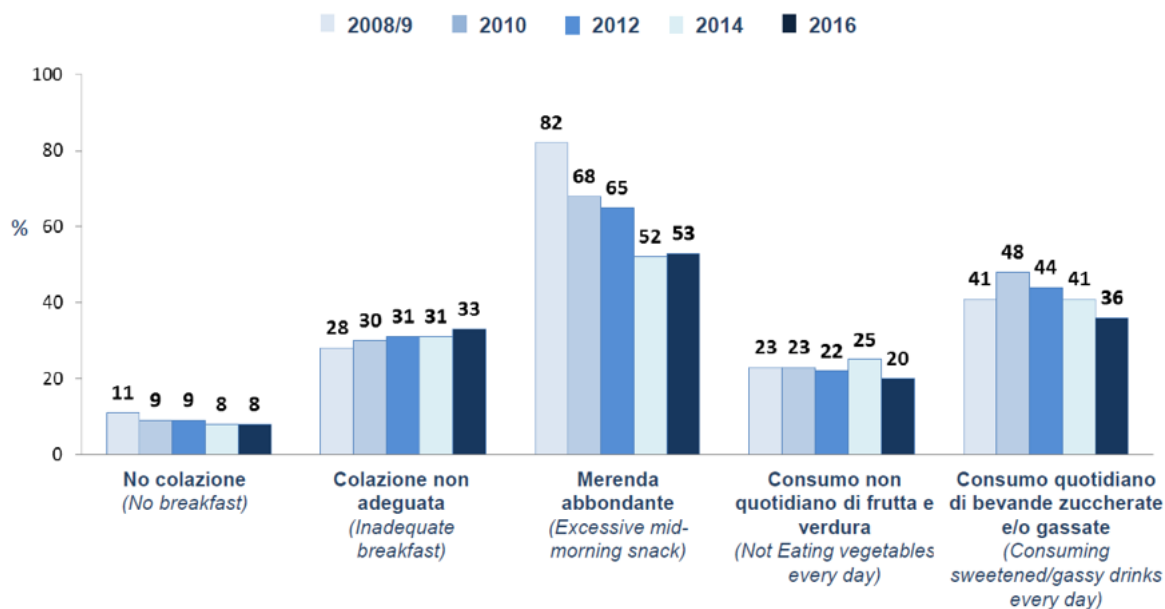
*Prevalenze calcolate utilizzando i cut-off IOTF - Prevalence values based on IOTF cut-offs

Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni per Regione* (Overweight and obesity prevalence values among 8-9-year-old children by Region) OKkio alla SALUTE 2016



*Prevalenze calcolate utilizzando i cut-off IOTF - Prevalence values based on IOTF cut-offs

Le abitudini alimentari dei bambini: variazioni nel tempo
(Dietary habits among children: changes over time)
OKkio alla SALUTE 2016



CAPITOLO 3: Una vita attiva

L'apprendimento avviene attraverso il corpo e con il coinvolgimento di tutti i sensi, coinvolgendo anche l'equilibrio cinestetico, per il controllo del corpo nello spazio, ed entrando in relazione con gli altri.

Vari studi hanno dimostrato quanto questo processo sia notevolmente compromesso rispetto alle generazioni precedenti.

Questo è dovuto alla mancanza di esperienze attive nello spazio aperto e comporta effetti negativi sulla salute e sulla sicurezza dei bambini quali disturbi dello sviluppo psicofisico, problemi di obesità, sovrappeso e malattie correlate, povertà di esperienze sociali e sensoriali, mancanza di coordinazione e concentrazione ed iperattività motoria.

Si evidenziano sempre maggiori e più frequenti deficit personali, nel senso di mancanza di sicurezza motoria.

Un'ulteriore problematica è data dalla sempre maggiore quantità di tempo che i bambini passano seduti durante l'arco della giornata, sia a scuola che a casa.

Questo è causa di diversi disturbi fisici e psichici quali:

- riduzione della funzione respiratoria;
- carenza di ossigenazione cerebrale;
- problemi alla colonna vertebrale e ai dischi intervertebrali;
- riduzione densità ossea;
- accorciamento muscolare;
- svogliatezza e incremento dell'aggressività;
- disturbi di apprendimento e riduzione nelle prestazioni scolastiche.

Per contrastare questo declino psico-fisiologico è necessaria una continua educazione alla motricità, già a partire dalla più tenera età, per far sì che non vi sia uno sviluppo dannoso. Dai dati dell'Inail risultano in aumento gli infortuni a scuola, le cui cause più ricorrenti sono facilmente correlabili alla mancanza di competenze ed abilità motorie precedentemente acquisite e alla mancata percezione del pericolo dovuta alla scarsità di esperienze pregresse.

Studi svolti da Gavin Sandercock, cardiologo alla Essex University, dimostrano come in 10 anni la forza negli arti superiori dei bambini sia diminuita del 26% , con conseguente diminuzione di capacità di saltare, di correre e di stare in equilibrio.

L'Oms ha identificato come "Life Skills" quelle abilità sociali e relazionali che permettono ai bambini di affrontare in modo efficace i problemi e le varie necessità della vita di tutti i giorni, con fiducia in sé stessi anche nelle relazioni con gli altri.

Tra le soluzioni che hanno dimostrato notevole efficacia troviamo le sedute di attività motoria opportunamente programmate, le pause attive, i giochi di movimento, i momenti di rilassamento e la possibilità di modificare la posizione di seduta.

La consapevolezza di sapere quali sono le cause che portano i bambini a distrarsi, a parlare e a muoversi in classe anche quando viene richiesta attenzione, aiuta a trovare soluzioni al problema e ad adottare le strategie adeguate.

Diversi studi e progetti (per esempio il progetto "Scuola in movimento") hanno iniziato a coinvolgere attivamente i bambini con attività motoria e attività fisiche concrete, rendendoli protagonisti.

I risultati più significativi sono:

- aumento dei livelli di concentrazione;
- notevole gradimento da parte di alunni e insegnanti;
- maggiore motivazione;
- miglioramento rendimento degli allievi.

Studi scientifici dimostrano che il movimento stimola l'attenzione e la concentrazione necessarie per un apprendimento efficace; stimola inoltre l'attività dei neuroni cerebrali che devono essere ben ossigenati e attivati tramite stimoli sensoriali. (ULSS6 Euganea regione del Veneto)

Capacità di concentrazione in base all'età:

- 5-7 anni: 15 minuti
- 7-10 anni: 20 minuti
- 10-12 anni: 25 minuti
- 12-16 anni: 30 minuti

(font: Breithecker 2001, Klimt 1981/82)

CAPITOLO 4: IL DEFICIT ATTENTIVO

4.1 Il principio delle Pause Attive

I movimenti che stimolano equilibrio e coordinazione riattivano in modo particolare il cervello.

Le attività fisiche di breve durata stimolano il metabolismo, migliorano l'umore tramite il rilascio di endorfine e riducono lo stress.

A scuola, le funzioni esecutive del cervello, stimolate dal movimento, sono fondamentali per le capacità di concentrazione e di apprendimento in genere e, inoltre, un clima più rilassato e sereno permette un apprendimento maggiore ed ottimizza i processi cognitivi. Il deficit attentivo può influire sulla capacità dei bambini di essere parte attiva nelle attività scolastiche e di apprendimento.

Inoltre la difficoltà a mantenere l'attenzione può rendere difficile seguire le lezioni, concentrarsi sui compiti e completare gli esercizi.

Ciò può portare a problemi, come il ritardo nello sviluppo delle abilità di lettura e scrittura e a problemi di comportamento, come la frustrazione e l'apatia.

Le *pause attive* (*reset del cervello, attraverso la respirazione e la riattivazione di entrambi gli emisferi cerebrali, utilizzando esercizi di coordinazione motoria ed equilibrio*) sono brevi interruzioni delle attività didattiche curricolari, molto utili per i bambini con deficit attentivo, in quanto consentono loro di rilassarsi e riattivarsi per concentrarsi nuovamente.

Le pause attive possono includere attività fisica o giochi e possono aiutare i bambini a regolare le proprie emozioni e ad aumentare l'attenzione durante le attività successive.

Le attività stesse dovrebbero essere suddivise in parti più brevi e gestibili, con istruzioni chiare e concise.

Inoltre, è importante fornire un ambiente tranquillo e privo di distrazioni, ridurre il rumore e mantenere le routine per aiutare i bambini a mantenere l'attenzione.

Le attività coinvolgenti e interattive possono mantenere l'attenzione dei bambini più a lungo rispetto alle attività che richiedono solo di ascoltare o di leggere.

4.2 Cittadinanza Motoria e il km quadrato:

La sempre maggiore riduzione di esperienze attive ed autonome nello spazio aperto comporta notevoli effetti negativi sulla sicurezza e sulla salute dei bambini:

- disturbi nello sviluppo psicofisico;
- diminuzione di esperienze sensoriali e sociali;

- sovrappeso e obesità e possibili patologie correlate;
- mancanza di coordinazione;
- mancanza di concentrazione;
- iperattività.

La mobilità, la libertà dei bambini e la disponibilità di spazi a loro dedicati sono stati sacrificati in favore di altre attività e questo porta ad un sempre maggiore analfabetismo motorio nei più giovani.

Le “life skills” definite dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ovvero le abilità utili per gestire la propria vita e affrontare le sfide quotidiane, possono essere apprese, sviluppate e rafforzate nel corso della vita. Esse comprendono:

- Capacità di risolvere problemi: la capacità di identificare un problema, analizzarlo, considerare opzioni e trovare soluzioni efficaci;
- Capacità di prendere decisioni: la capacità di prendere decisioni informate e responsabili in situazioni difficili o ambigue;
- Capacità di comunicare efficacemente: la capacità di comunicare in modo chiaro e con efficacia con gli altri, utilizzando diversi mezzi di comunicazione;
- Capacità di relazionarsi in modo efficace: la capacità di sviluppare relazioni positive e salutari con gli altri, comprendendo l'importanza della collaborazione e della cooperazione;
- Capacità di gestire le emozioni: la capacità di gestire le proprie emozioni in modo efficace e di comprendere l'importanza del benessere emotivo;
- Capacità di gestire lo stress: la capacità di gestire e ridurre lo stress e di sviluppare strategie di coping efficaci;
- Capacità di pensiero critico: la capacità di analizzare criticamente le informazioni e di sviluppare idee e soluzioni innovative;
- Capacità di rispettare gli altri: la capacità di rispettare e apprezzare le diversità culturali e sociali degli altri;

- Capacità di prendersi cura di sé stessi: la capacità di prendersi cura di sé stessi e di adottare stili di vita sani e responsabili;
- Capacità di pensiero creativo: la capacità di utilizzare la creatività per risolvere problemi e per sviluppare idee innovative.

Queste abilità possono essere utili in molti contesti della vita, compresi quelli sociali, educativi e lavorativi, e possono contribuire a migliorare la qualità della vita delle persone.

Dobbiamo quindi creare dei contesti ambientali dove poter sviluppare tali life skills.

L'idea di **chilometro quadrato** è di creare una connessione ambientale e logistica, tra i percorsi e gli spazi che vengono utilizzati dai minori.

Questo si può ottenere ideando percorsi tracciati sui marciapiedi, come fossero giochi, arrampicate orizzontali sviluppate lungo i muretti delle strade, segnaletica verticale ed orizzontale adeguata per visibilità e comprensione ai minori.

Con questi principi, con questi strumenti, l'idea è di collegare asilo, scuola elementare, scuola media, biblioteca, parco giochi, palestra... questo renderebbe i quartieri più attraversabili e a misura di bambino.

Questi giochi e strutture diventerebbero parte integrante delle esperienze motorie nel percorso evolutivo da zero a 18 anni, e in questo modo i giovani potrebbero avere più confidenza, intimità, accessibilità al quartiere: così si costruisce una cittadinanza motoria. Ad esempio la partecipazione ad attività ai percorsi casa-scuola offrono agli alunni esperienze di conoscenza del quartiere e di mobilità sostenibile.

CAPITOLO 5: IL DEFICIT RESPIRATORIO

Il deficit respiratorio nei bambini può essere causato da molteplici fattori, tra cui la poca motricità e la mancanza di capacità motorie.

In particolare l'assenza di attività motoria in quadrupedia e di arrampicata.

Quando i bambini non sviluppano adeguatamente la loro motricità, i muscoli del torace e del diaframma non vengono sufficientemente stimolati.

Questi muscoli, che sono responsabili della respirazione, se non vengono stimolati abbastanza possono indebolirsi, andando a limitare le capacità respiratorie del soggetto.

Questo può portare a una riduzione della capacità polmonare e della funzione respiratoria. Per prevenire il deficit respiratorio nei bambini, è importante promuovere uno stile di vita attivo e salutare fin dalla prima infanzia.

Ciò può essere fatto attraverso l'esercizio fisico regolare, l'attività motoria e lo sport. E' necessario incentivare i bambini a sviluppare la loro motricità fin dalla prima infanzia, attraverso l'uso di giochi e attività che stimolino il movimento e la coordinazione, avvicinandoli alla pratica di vari sport, per apprendere i più disparati gesti motori.

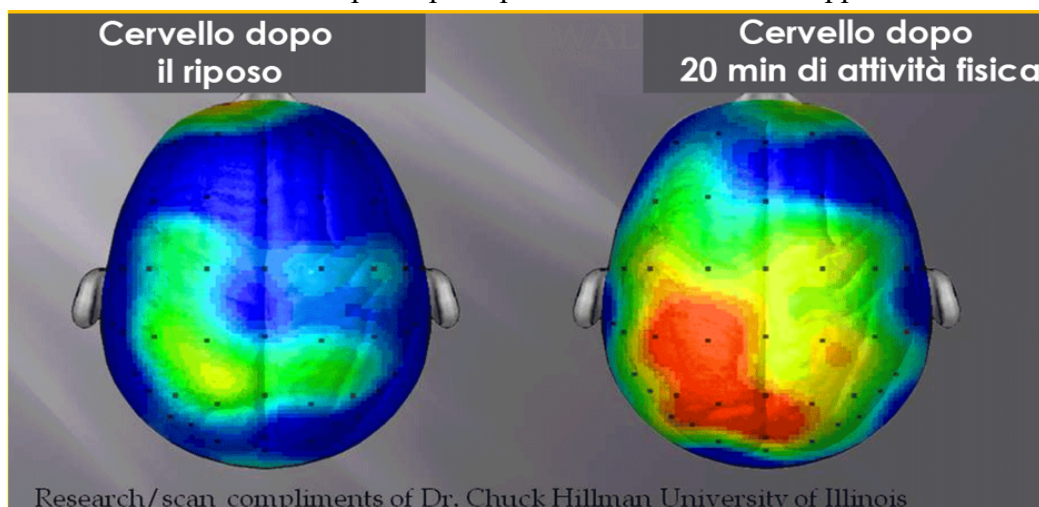
CAPITOLO 6: DEFICIT RELAZIONALE E CITTADINANZA MOTORIA

LA RELAZIONE TRA SALUTE E ACCESSIBILITA' DELLE CITTA E DELLE STRUTTURE.

Il **Pedibus** è un sistema di trasporto a piedi, in cui i bambini vengono accompagnati a scuola da adulti volontari, creando così un ambiente più sicuro e sostenibile.

Questo sistema può ridurre il traffico automobilistico, migliorare la qualità dell'aria e promuovere l'attività fisica.

E' dimostrato che l'attività fisica svolta per almeno 20/30 minuti prima dell'inizio dell'attività scolastica attiva e predispone più aree del cervello all'apprendimento.



I bambini attivi sono più attenti, hanno un comportamento migliore e raggiungono più alti risultati scolastici

The infographic features a central illustration of a child running. Surrounding this are four text boxes detailing benefits:

- IL CERVELLO LAVORA MEGLIO**
 - Impara meglio e più velocemente
 - Acquisisce, elabora e ricorda meglio le nuove informazioni
 - Pianifica e organizza meglio il lavoro
 - Migliora il problem-solving e la gestione del tempo
- MIGLIORANO I VOTI**
 - Migliora la matematica e la lettura
 - Accresce la capacità di pensiero
- E' PIU' STRETTA LA RELAZIONE CON LA SCUOLA**
 - Migliora il senso di appartenenza
 - Sono più felici a scuola
 - Migliora la partecipazione
 - Migliora il comportamento a scuola
- GLI STUDENTI SONO PIU' FELICI**
 - Sono più motivati
 - Migliora l'autostima
 - Si fidano di più
 - Migliora il comportamento in classe

20 MINUTI DI ESERCIZIO FISICO AUMENTANO L'ATTIVITA' CEREBRALE E ACCRESCONO LA CAPACITA' COGNITIVA PER PIU' DI UN'ORA DOPO

Il Pedibus crea relazioni e buone pratiche condivise dai bambini, contribuisce a creare intimità e dimestichezza tra i bambini ed i quartieri e li rende accessibili e accoglienti. Inoltre il Pedibus promuove l'inclusione sociale, e può creare un senso di comunità e di vicinato.

CAPITOLO 7: CARENZA DI STRUTTURE E SPAZI ACCESSIBILI

Le attività motorie non strutturate e il ground sport possono essere entrambi utili per promuovere l'attività fisica e lo sviluppo motorio dei bambini.

Le attività motorie non strutturate sono attività ludiche e spontanee che i bambini possono svolgere in modo autonomo, come il gioco libero in un parco o in un cortile.

Queste attività sono importanti perché consentono ai bambini di esplorare e sperimentare il proprio corpo e le proprie capacità motorie in modo spontaneo e creativo.

Inoltre, le attività motorie non strutturate possono aiutare i bambini a sviluppare la loro immaginazione, creatività e capacità di risolvere problemi.

Il ground sport, invece, si riferisce a una serie di attività sportive svolte su superfici morbide come il prato, la sabbia o la ghiaia.

Queste attività possono includere il calcetto, la pallavolo, il beach volley e molte altre.

Il ground sport può essere utile per i bambini perché le superfici morbide riducono il rischio di infortuni e consentono di svolgere attività sportive anche in assenza di campi o strutture specifiche.

Entrambe le attività possono essere utili per promuovere uno stile di vita attivo e sano nei bambini, ma è importante che siano svolte in modo adeguato alle esigenze e alle capacità dei bambini.

Gli adulti possono incoraggiare i bambini a partecipare ad attività motorie non strutturate e a praticare sport a terra in modo sicuro e divertente, fornendo loro il giusto supporto e supervisione.

Ripresa della virtuosità delle capacità motorie relazionali e cognitive a discapito di una vita sempre più virtuale e alle volte distaccata dal contesto materiale e di crescita personale.

Dati ricerca ISTAT.

Bambini che non praticano attività all'aperto.

- Oltre il 98% dei bambini in età 6-10 anni giocano prevalentemente a casa propria;
- solo il 25% in giardini pubblici;
- neanche il 15% su prati;
- poco più del 6% in strade poco trafficate;
- diminuiscono i giochi di movimento (sport escluso), dal 58% del 1998 al 54% di oggi, coerentemente con il fatto che oltre il 65% gioca prevalentemente con fratelli/sorelle o parenti (molto spesso i nonni) e che preferiscono i giochi sedentari;
- una ricerca svolta a Berlino ha messo in evidenza il fatto che nei primi tre anni di scuola i bambini perdono progressivamente le competenze di equilibrio motorio.

CAPITOLO 8: GIOCHI DI LOTTA ED EDUCAZIONE AL CONTATTO

PROPRIOCEZIONE E RELAZIONE

I giochi di lotta e l'educazione al contatto sono attività che possono favorire una maggiore consapevolezza corporea, una migliore propriocezione e una maggiore capacità di relazionarsi con gli altri.

La pratica di giochi di lotta può aiutare i bambini a sviluppare la forza fisica, la coordinazione motoria e la consapevolezza del proprio corpo in relazione allo spazio.

Questi possono favorire il rispetto delle regole e degli avversari, il miglioramento della capacità di gestire le emozioni e di gestire la sconfitta, nonché la fiducia in sé stessi.

L'educazione al contatto, invece, si riferisce ad attività che riguardano il contatto fisico tra i partecipanti, come il massaggio, il gioco del cerchio o la danza.

Queste attività possono favorire una maggiore consapevolezza del proprio corpo, la comprensione del proprio spazio personale e la capacità di relazionarsi con gli altri in modo rispettoso e consapevole.

L'educazione al contatto può contribuire a ridurre lo stress e a migliorare l'umore, favorendo il benessere emotivo.

Entrambe le attività richiedono una supervisione attenta e competente da parte degli adulti, per garantire la sicurezza dei partecipanti e per prevenire eventuali rischi o incidenti.

E' importante che i bambini partecipino a queste attività in un ambiente rispettoso, inclusivo e non violento, in cui possano esprimersi liberamente e in cui possano sperimentare nuove forme di relazione con gli altri.

Le arti marziali possono essere un'ottima attività per lo sviluppo delle capacità motorie dei bambini.

Esse includono una vasta gamma di esercizi fisici che aiutano a migliorare l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità, la forza e la resistenza.

Le arti marziali possono anche aiutare i bambini a sviluppare la forza muscolare e contribuire a migliorare l'agilità, la velocità e i riflessi, grazie agli esercizi che prevedevano movimenti rapidi e reattivi.

Oltre alle capacità motorie, queste aiutano i bambini a sviluppare abilità sociali e di autodisciplina.

Gli allenamenti di arti marziali possono essere adattati alle diverse età e livelli di abilità dei bambini, con esercizi divertenti e stimolanti che li aiutano a sviluppare gradualmente le loro abilità motorie e promuovono anche lo sviluppo dell'autodisciplina e della concentrazione.

Tuttavia, è importante che i bambini siano seguiti da istruttori qualificati e che siano addestrati in modo sicuro, con attrezzature adeguate e tecniche corrette per evitare eventuali infortuni.

CAPITOLO 9: LA MUAY THAI , SVILUPPO MOTORIO E RELAZIONALE NELL'ATTIVITA' CON I MINORI

9.1 La Muay Thai

La Muay Thai è uno sport da combattimento tradizionale originario della Thailandia, che si è evoluto nel corso dei secoli fino a diventare uno sport popolare in tutto il mondo. La pratica della Muay Thai è parte integrante della cultura e della storia della Thailandia, e il suo valore culturale va ben oltre il semplice aspetto sportivo.

Questa antica arte marziale risale al periodo in cui la Thailandia era ancora chiamata Siam. All'epoca, la Muay Thai era utilizzata come forma di autodifesa durante le guerre e gli scontri tra i vari regni del Siam.

Con il passare del tempo, la Muay Thai è diventata parte integrante della cultura e delle tradizioni del popolo Thaiandese.

La Muay Thai è considerata una delle arti marziali più complete al mondo, poiché combina tecniche di combattimento a distanza lunga come pugni e calci, e tecniche di combattimento ravvicinato, come colpi di gomito e ginocchia.

E' inoltre consentito il clinch, ovvero la lotta in piedi, in cui i due fighters possono continuare a colpirsi e proiettarsi, continuando lo scontro.

Oltre all'aspetto tecnico-sportivo, la Muay Thai ha un forte valore culturale e spirituale per il popolo thailandese.

La pratica della Muay Thai è spesso associata alla religione buddista, e molti atleti thailandesi seguono rituali e pratiche religiose prima di salire sul ring.

Questo sport ha un ruolo importante nella cultura thailandese, in quanto rappresenta un'arte e una tradizione tramandata di generazione in generazione.

Viene praticata fin dalla tenera età e in situazioni spesso povere può rappresentare un'opportunità, per i giovani thailandesi, di costruire una vita migliore per sé stessi e per le proprie famiglie.

Sono numerosi i camp sparsi per tutta la Thailandia che accolgono bambini, magari orfani o con difficoltà economiche, facendoli crescere e dando loro una possibilità di una vita migliore, dando loro un'istruzione presso la scuola locale e poi l'istruzione in palestra alla pratica della Muay Thai.

Praticare fin dalla tenera età è molto istruttivo, sia per quanto riguarda l'aspetto coordinativo, motorio e, in generale, che per quello sociale; questo sport diventa parte integrante della crescita e formazione dei giovani.

I giovani atleti thailandesi sono educati a rispettare i propri avversari, gli allenatori e gli anziani, e a seguire un codice di comportamento che valorizza la disciplina, il coraggio e il rispetto.

9.2 Metodologie di allenamento

Ci sono molteplici metodologie di allenamento utilizzate in Thailandia per insegnare la Muay Thai ai bambini, molte delle quali riproducibili anche nelle nostre palestre a partire da giochi e attività relative a motricità di base, equilibrio, propriocezione e semplici percorsi e giochi che permettono di lavorare su diverse capacità, sia coordinative che condizionali.



Ad esempio, un esercizio molto utile, che risulta anche divertente per i bambini, è la scaletta.

Grazie all'esecuzione di diverse andature stimola la propriocezione, l'equilibrio e la coordinazione e ritmizzazione.

Giochi e circuiti e molteplici variabili aiutano i bambini ad acquisire una motricità non sport specifica, ma si possono inserire anche degli elementi che richiamano tecniche e movimenti delle arti marziali, come calci e pugni, per far apprendere determinati movimenti.



Lavorando con i bambini è sempre consigliato variare gli oggetti, i metodi e le modalità di insegnamento, stabilendo per la lezione un obiettivo motorio ma variando i mezzi e i metodi tramite i quali arrivarci, dando al bambino più variabili e possibilità da mettere in pratica.

L'utilizzo dei cerchi e i giochi con questi sono molto utili e molto usati, data la loro notevole variabilità di utilizzo e la facile reperibilità. Sono utilissimi per lavori su propriocezione, equilibrio e sulla percezione spaziale.



I giochi di contatto e di lotta sono un altro aspetto fondamentale in quella che è la formazione motoria dei bambini che in questo modo apprendono il controllo corporeo e la gestione della forza, il rispetto delle regole e dei compagni, senza dimenticare che molti giochi richiedono l'utilizzo di varie capacità coordinative e anche condizionali e stimolano quindi l'organismo a corpo libero senza l'utilizzo di sovraccarichi esterni.

I giochi di lotta sono molteplici e se ne possono inventare di ogni sorta, sempre prestando attenzione ad eventuali pericoli.

E' necessario non soffermarsi solo su giochi e movimenti sport-specifici ma dare al bambino la più ampia base motoria.



Un'altra metodologia utilizzata in Thailandia per insegnare la Muay Thai ai bambini è l'allenamento con il sacco.

Il bambino utilizza un sacco da boxe per praticare le tecniche di calci, pugni e ginocchiate, per sviluppare adattamenti nell'ambito della forza e della resistenza fisica, simulando il combattimento.

Inoltre, colpendo i sacchi in maniera ripetuta e costante, tramite stimoli ripetuti, viene stimolata l'osteogenesi e quindi aumenta la densità ossea, la resistenza muscolare e la resistenza al dolore.



E' importante sottolineare che gli istruttori di Muay Thai in Thailandia mettono un'enfasi particolare sulla disciplina, il rispetto e l'umiltà.

Questo tipo di approccio aiuta a sviluppare un forte senso di rispetto per gli altri e per la disciplina stessa, valori fondamentali nella pratica della Muay Thai.

Ai bambini viene insegnato inoltre a fare vuoto, o Shadow Boxing, che significa visualizzare il bersaglio e lavorare a vuoto, come se si combatesse con una figura immaginaria.

Questo tipologia di lavoro è fondamentale per lo sviluppo di coordinazione, immaginazione, concentrazione e sviluppo di equilibrio e, inoltre, è un ripasso costante della tecnica, che nelle arti marziali è necessaria per rendere i gesti automatici e per ricercare la perfetta forma e biomeccanica dei gesti tecnici.



Una delle metodologie di allenamento più comuni e più specifiche utilizzate in Thailandia per i bambini è il lavoro ai Pao.

Questo tipo di allenamento permette al bambino di sviluppare la forza, la resistenza e la precisione delle tecniche.

Il trainer, con appositi colpitori chiamati pao, fa mettere colpi e combinazioni. Così facendo si lavora e si migliora la tecnica e, una volta appresa questa, l'allenamento diventa metabolicamente sempre più intenso, simulando un combattimento, sia nei colpi che nella richiesta energetica e rendendo l'allenamento molto più impegnativo e coinvolgente.





La simulazione di un combattimento, infine, rappresenta la somma di tutti gli stimoli dati all'allievo e la messa in pratica delle abilità acquisite.

La sorprendente tecnica e padronanza dell'arte marziale dei bambini allenati alla Muay Thai rende i loro match spettacolari e la loro ridotta forza muscolare, abbinata a guantoni da adulti, tutela i giovani atleti.



La Muay Thai quindi, come tutte le arti marziali, sviluppa una complessa attività coordinativa ed include lo sviluppo di tutte le abilità motorie, educa al contatto ed al progressivo controllo dei movimenti corporei, interviene nello sviluppo relazionale ed in particolare nel sentimento di conflitto e presa di cura.

CAPITOLO 10: PROPOSTE OPERATIVE PER AVVIAMENTO A SPORT DI LOTTA E DI COMBATTIMENTO

Giochi ed esercizi devono essere molteplici e vari, per garantire uno sviluppo progressivo e continuo. I bambini devono iniziare ad esercitare il contatto fisico indiretto, per poi passare progressivamente ad esercizi con contatto più diretto. Questo fa sì che i giovani soggetti sviluppino un comportamento cooperativo, allenino le capacità di coordinative, condizionali e l'abitudine al contatto fisico.

L'attività, in particolare in questa età sensibile, è bene che cominci con un rituale di benvenuto e saluto, impostando il lavoro sul fairplay e sul rispetto dei compagni.

Partendo da attività che permettono e avvicinano al contatto, si può svolgere la parte principale della lezione, con le varie attività programmate.

Per concludere la lezione è consigliato svolgere un'attività che riporti alla calma e alla tranquillità, quindi un'attività a più bassa intensità.

Con il passare del tempo e con l'incremento delle capacità dei soggetti e la maggiore abitudine al contatto, le attività possono diventare via via sempre più complesse ed evolute utilizzando inoltre attrezzi e oggetti.

Possono esservi varie tipologie di attività e giochi: di contatto fisico semplice, di forza, con oggetti, relativi allo spazio, relativi alla posizione

Esempi di giochi ed attività:

- “uno sul tappeto”: tiro il compagno provando a farlo toccare l'area delimitata, una sorta di tiro alla fune
- “via le mani” in posizione isometrica, in appoggio sulle mani, provare a toccare il dorso delle mani del compagno.
- “la gallina e il rapace” un bambino impersonifica il rapace, uno la gallina e tutti gli altri i pulcini. Il rapace deve riuscire a toccare l'ultimo dei pulcini. A quel punto diventa a sua volta gallina.
- “la palla è mia!” gioco libero di lotta per la palla
- “girare la tartaruga” provare a capovolgere un compagno sdraiato
- “corsa con spinta laterale” entrambi i soggetti devono correre lungo una sola linea, spingendosi
- Vari tipi di giochi di spinta e tiro
- Giochi rilassanti con contatto per ritorno alla calma. “Scrivere sulla schiena” ed altri.

CONCLUSIONI

La mia esperienza sportiva mi ha dato la possibilità di vivere in prima persona la realtà dei camp thailandesi dove si allenano i professionisti ed i bambini.

In particolare ho potuto vivere un'esperienza di due mesi, in un paese rurale della Thailandia, dove la dispersione scolastica è alta e dove la Muay Thai aiuta a prevenire queste problematiche.

Ai bambini, sia maschi che femmine, viene trasmessa la dedizione, l'impegno, il coraggio, il sacrificio e molti altri valori necessari a salire sul ring, ma fondamentali anche nella vita quotidiana di ogni adulto.

Dai loro maestri e dai loro compagni più grandi, che diventano come una seconda famiglia, i giovani apprendono ogni aspetto di quello che rappresenta l'arte marziale in un clima di cura e di crescita.

Oltre alla preparazione fisica, nei camp, i giovani vengono aiutati anche negli studi e nel percorso scolastico in un clima di cura a tutto tondo.

La routine di questi giovani atleti in questi camp è impegnativa, quasi come quella dei fighter professionisti: sveglia presto, corsa e allenamento mattutino, colazione e scuola, pranzo tutti insieme al camp, dopo la scuola, studio, spesso con l'aiuto dei ragazzi più grandi, allenamento pomeridiano.

Grazie ai combattimenti poi, per cui gli atleti vengono pagati, i bambini riescono a dare un contributo economico alle loro famiglie, evitando così di essere costretti a lasciare la scuola per andare a lavorare e riuscendo ad aiutare la famiglia economicamente.

Tramite lo studio e tramite la mia esperienza personale devo concludere che la pratica di arti marziali e sport da combattimento, specie se praticate fin dalla tenera età, abitua i diversi soggetti ad una vita attiva e dinamica e li aiutano ad avere meno paure e minori difficoltà relazionali.

La Muay Thai, in particolare, stimola i bambini e le bambine nella crescita personale e nella fiducia in sé stessi, insegna che nella vita si vince e si perde e che l'importante è non arrendersi.

Con il tempo, e con grandi Maestri, si impara che la vittoria o la sconfitta non sono importanti ma l'importante è combattere bene e onorare la propria scuola e i propri allenatori e se stessi, nel rispetto di tutti, in primis gli avversari.

Questi insegnamenti, con i conseguenti adattamenti fisici e mentali, diventeranno utilissimi nella vita da adulti di tutti i giorni, fatta di sfide e battaglie quotidiane, a volte più dure di quelle che si possono incontrare nel ring.

BIBLIOGRAFIA

- “Guida didattica per la scuola primaria; sport di classe, mi muovo, gioco e apprendo in sicurezza!” Ministero dell’Istruzione, Sport e Salute, A cura di Paolo Secli - Commissione Didattico-Scientifica Nazionale Claudio Mantovani - Scuola dello Sport, Editore: Calzetti & Mariucci Editori
- “Sport di classe, proposte didattiche per la scuola” Ministero dell’Istruzione, Sport e Salute, A cura di Paolo Secli
- “ Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare, Studio longitudinale su un campione regionale Italiano”, Bernadette Filippone, Istituto universitario di Scienze motorie, Roma; Claudio Vantini, Ufficio regionale scolastico della Regione TrentinoAlto Adige, Trento; Mario Bellucci, Istituto regionale ricerca educativa del Lazio, Roma; Avery D. Faigenbaum, The College of New Jersey, New Jersey; Rita Casella, Istituto di Scienza dello sport, Università di Goettingen; Caterina Pesce, Istituto universitario di Scienze motorie, Roma
- “Le pause attive dal movimento all’apprendimento”, ULSS6 EUGANEA regione del Veneto dipartimento di prevenzione servizio igiene alimenti e prevenzione, UISP sport per tutti, Marina Casazza, Viola Ferraresi, Matteo Giacometti.
- “Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l’apprendimento dei bambini” Reffaella Mulato, Stephan Riegger.
- “Scarpe blu. Come educare i bambini a muoversi in città in sicurezza e autonomia” Reffaella Mulato, Stephan Riegger.