

# Teoria e Pratica del Movimento: le Basi



ITALO  
FAZIO

CLAUDIO  
SCOTTON

SCIENZE MOTORIE, SPORT E DINTORNI  
COLLANA  
SCIENTIFICA

Direttore  
Prof. Claudio Scotton

### 3. RAGIONI E SPUNTI METODOLOGICI PER PARLARE DELLA MULTILATERALITÀ (C. Scotton)

#### Introduzione

Gli effetti caratteristici della specializzazione precoce sono individuabili in un sensibile incremento iniziale delle prestazioni, in una fase piuttosto breve di risultati ad alto livello, cui segue una stagnazione e quindi una caduta delle performance, infine in una anticipata interruzione della pratica sportiva. Un sistema di allenamento giovanile basato sulle diverse forme attuative della multilateralità è invece conforme al processo evolutivo dei giovani sia dal punto di vista pedagogico sia metodologico; la multilateralità è particolarmente utile anche contro i poli-micro-traumatismi per ogni età e livello motorio-sportivo.

Di seguito vengono riportati sinteticamente e didascalicamente alcune riflessioni legate ai temi frequentemente dibattuti dalla comunità delle scienze motorie e riferibili alla multilateralità. Tali riflessioni sono supportate da una bibliografia a cui rimandiamo il lettore per gli opportuni approfondimenti.

#### 3.1 Perché la Multilateralità?

Perché non è semplice attuare la multilateralità? L'offerta formativa che i Circoli, ma anche le Società Sportive delle Federazioni Sportive Nazionali, pongono sul mercato è monosportiva e specialistica per struttura logistica, storia e spesso per le competenze tecniche degli istruttori.

Multilateralità o specializzazione? Il bambino per mentalità è interessato a tutto ed a causa della sua voglia di muoversi, della sua curiosità e del suo bisogno di varietà, accetta con entusiasmo ogni nuova proposta di movimento. Occorre quindi proporre la specializzazione al momento giusto e non in età giovanile.

Quale progettazione per la multilateralità? Oggi il bambino è oggetto di contesa e chi avrà più forza organizzativa si impadronirà del "parco bambini" disponibile. È necessario un progetto comune condiviso dal Governo, EE.LL., Federazioni sennò l'azione sarà segnata dalla logica prevalenza degli interessi di parte. Occorre progettare un nuovo modello di pratica sportiva giovanile (CONI Toscana 2005).

Riportiamo una definizione di allenamento sportivo (Bellotti 2002) nella quale ci riconosciamo: “L’Allenamento Sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso, bioeticamente fondato, che si sviluppa in lunghi archi di tempo, possibilmente a partire dall’infanzia, e che si completa con l’organizzazione sistematica dell’esercizio fisico, ripetuto in quantità, con intensità e con grado di efficacia tali da produrre carichi sempre diversificati ma progressivamente crescenti, che stimolino i processi biologici di aggiustamento, di adattamento e di supercompensazione dell’organismo e favoriscano l’incremento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell’atleta, al fine di accrescerne, consolidarne ed esaltarne ragionevolmente il rendimento in competizione”. Tale definizione supporta egregiamente l’affermazione, illustrata nella figura 1, di Frohner 2003 “Un carico precoce di allenamento multilaterale agevola la maturazione nervosa e lo sviluppo della muscolatura e predispone il soggetto ad una maggiore capacità di carico per la costruzione a lungo termine della prestazione di alto livello”.

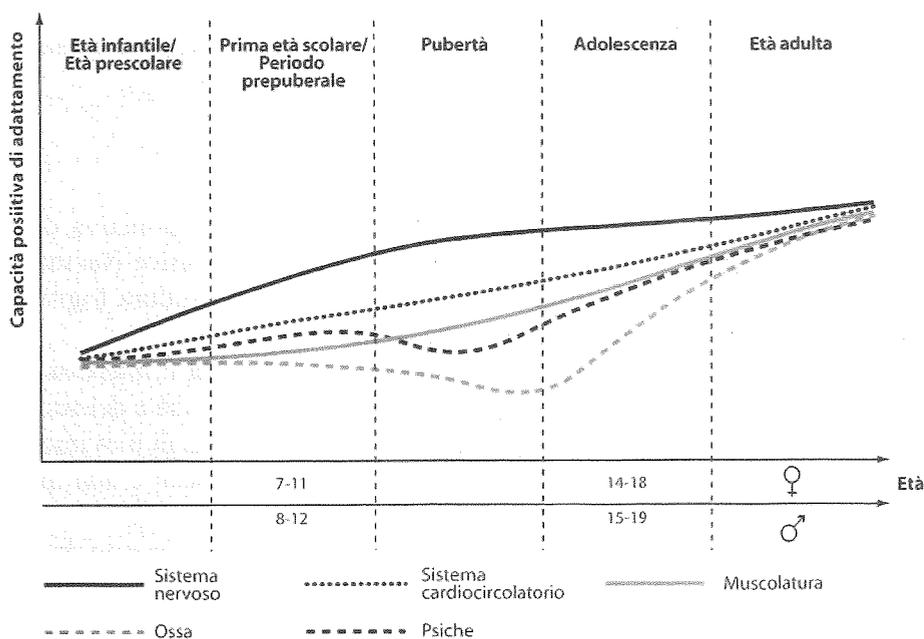


Fig. 1: La capacità di carico nell’età infantile e giovanile (Frohner 2003)

Facendo un passo indietro, per introdurre il concetto di schema motorio o abilità motoria di base o forma fondamentale di movimento, precisiamo che gli schemi motori di base rappresentano le forme visibili del movimento e vengono eseguite in modo automatico. Il fenomeno dello sviluppo degli schemi motori di base è più evidente nella primissima infanzia per poi essere sempre più dipendente dagli stimoli ambientali e dall'istruzione specifica. A tal proposito rimandiamo alla figura riepilogativa delle età fertili per gli schemi motori di base ed alcune caratteristiche motorie inserita nel paragrafo 8.2.

Quali sono gli elementi costitutivi dell'allenamento multilaterale? Per precisarli occorre innanzitutto tenere conto della differenza tra capacità motoria e abilità motoria adeguatamente rappresentata nella figura 2 di Marcello 2004.

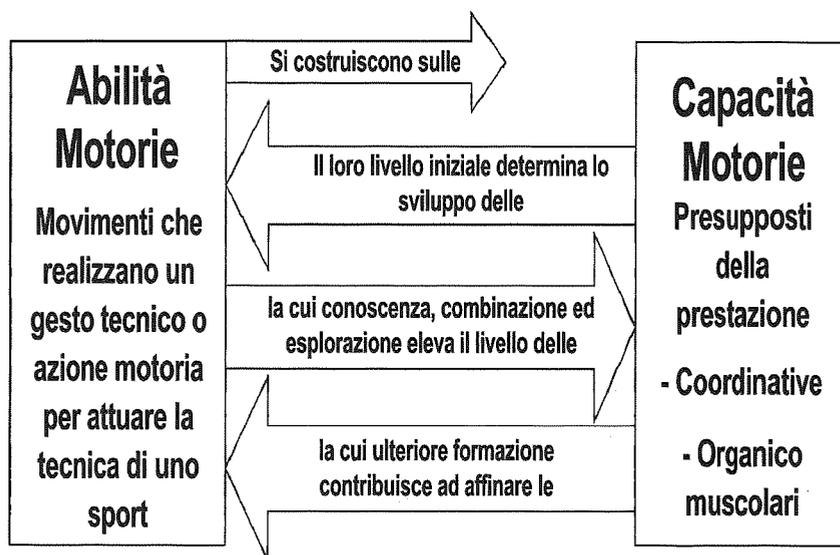


Fig. 2: Rapporti fra Capacità motorie e Abilità motorie

### 3.2 Tre Modelli per la Multilateralità

La *multilateralità estensiva (fondamentale)* – fascia 6/8 anni – è caratterizzata dall'adozione di una grande quantità di proposte con riferimento agli schemi motori e alle abilità motorie sportive più significative di buona parte delle discipline sportive;

la *multilateralità orientata (generale)* – fascia 9/11 anni – suggerisce l'adozione di una variegata e ampia quantità di proposte motorie vicine alla propria disciplina;

la *multilateralità mirata (intensiva)* – fascia 12/15 anni – è fortemente indirizzata verso una o più specialità sportive tra loro affini.

Cosa scegliere?

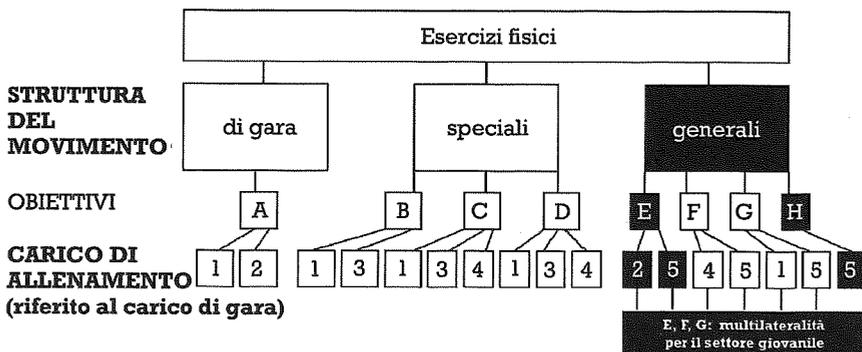
Per la multilateralità Estensiva: il Gioco con *anche* i “fondamentali”.

Per la multilateralità Orientata: la multilateralità estensiva e le specialità sportive affini (vedi Scotton 2015).

Per la multilateralità Mirata: la multilateralità orientata e l'approccio alle discipline di riferimento.

### 3.3 Multilateralità e Agonismo

In un lavoro di Berger e Hauptman 1985, apprezzabile e illuminante a proposito di multilateralità-plurietà-agonismo, vengono analizzati gli esercizi fisici, gli obiettivi formativi e il carico di allenamento riferito al carico di gara. Lo illustriamo nella figura 3 enfatizzando le ricadute di questo studio per la multilateralità.



A: formazione e stabilizzazione della prestazione specifica di gara  
 B: formazione accentuata e stabilizzazione delle capacità motorie specifiche  
 C: apprendimento accentuato e consolidamento delle abilità motorie sportive  
 D: formazione accentuata delle competenze e conoscenze tattiche e strategiche  
 E: formazione delle capacità organico-muscolari e coordinative di base  
 F: apprendimento di una molteplicità di abilità motorie sportive  
 G: rilassamento emotivo, eliminazione monotonia, costruzione allenamento piacevole  
 H: riposo attivo, recupero accelerato, supercompensazione  
 1 specifico di gara; 2 leggermente diverso dalla gara; 3 maggiormente diverso dalla gara; 4 inferiore alla gara; 5 considerevolmente inferiore alla gara.

Fig. 3: Multilateralità e formazione

### **Riassunto Capitolo 3 – Ragioni e Spunti Metodologici per Parlare della Multilateralità**

Nel capitolo si evidenziano gli effetti negativi della *specializzazione precoce*: sensibile incremento iniziale delle prestazioni con una fase piuttosto breve di risultati ad alto livello; stagnazione e quindi *caduta delle performance*; infine, anticipata interruzione della pratica sportiva. Un sistema di allenamento basato sulle diverse forme attuative della multilateralità è conforme al processo evolutivo dei giovani, alle necessità di movimento vario degli adulti, al recupero degli atleti, giovani e adulti, soggetti a soffrire dei poli-micro-traumatismi da attività agonistica.

**Parole chiave:** multilateralità, polivalenza, rigenerazione

#### **Domande:**

1. Quali sono i modelli per la multilateralità?
2. La multilateralità si colloca fra gli esercizi di gara, speciali o generali?
3. La specializzazione precoce è sempre un elemento positivo o frequentemente negativo nella formazione dell'individuo?

### **Bibliografia**

- Berger J., Hauptman M., *La classificazione degli esercizi fisici*, SdS, IV, 1985, 2, 36-41. AA.VV, *Educazione motoria e polisportività*, CR CONI Toscana, Città non indicata, 2005.
- Hagedorn G., *La multilateralità in allenamento e in gara*, SdS, XII, 1993, Speciale talento, supplemento, 28/29, 35-41.
- Marcello F., *Aspetti metodologia dell'attività motoria in età evolutiva* (slide), Roma, Coni, Corso allenatore IV livello, 2004.
- Parlebas P., Ferranti Bocalini G., *Per una epistemologia dell'educazione fisica*, Educazione fisica e sport nella scuola, XL, 1987, 82, 43-50.
- Parlebas P., *La sociomotricità. Aspetti cognitivi e affettivi, educazione fisica e sport nella scuola*, XLII, 1989, 94, 51-63.
- Schnabel G., *Il fattore tecnico coordinativo*, SdS, VII, 1988, 13, 23-27.
- Pozzo T., Studeny C., *Théorie et pratique des sports acrobatiques*, Paris, Vigot, 1987.
- Meinel K., *Teoria del movimento*, SSS, Roma, 1984.
- Lodi M., *Sport amatoriale e sport agonistico: il giusto equilibrio e le leggi che lo regolano*, Athleticastudi, 1985, 6, 585-587.
- Schmidt R.A. e Wrisberg C.A., *Apprendimento motorio e prestazione*, SSS, Roma, 2000.
- Scotton C., *Classificazione tecnica delle specialità sportive*, Perugia, Calzetti & Mariucci editori, 2015.