

Come scegliere lo sport più adatto dall'infanzia all'adolescenza



INDICE

■ **Quando cominciare a fare sport**

■ **Bambini, sport e certificato medico**

■ **Sport, genitori e scuola**

■ **Che tipo di sport scegliere**

■ **Sport di squadra e individuali**

■ **Sport e stile di vita**

■ **Leggi anche**

Quando cominciare a fare sport

Si parla di **attività fisica** quando il corpo svolge una qualsiasi **forma di movimento**: **camminare**, **pedalare**, **ballare**, **giocare**, etc. Lo **sport**, invece, è un **esercizio fisico organizzato e regolamentato**, con obiettivi che possono essere personali ed individuali oppure, nel caso di sport agonistico, legati alla **competizione**.

Spesso bambini e adolescenti desiderano intraprendere uno sport per stare con gli amici, altre volte è la scuola o un medico a indirizzarli, oppure sono i genitori a volere che i propri figli inizino lo sport di cui sono appassionati. Tuttavia, scegliere lo sport più adatto ai nostri figli non è sempre facile. Vediamo come accompagnarli in questa scelta.

Nei bambini fino al **quarto-quinto anno di età** è quasi sempre più corretto parlare di **attività o esercizio fisico** e non ancora di sport. Successivamente e con gradualità, è bene far sperimentare al bambino vari sport, individuali e di squadra, per permettergli di capire dove la passione e le proprie attitudini lo condurranno, oltre che per beneficiare di stimoli motori di varia natura. Con il passare del tempo, soprattutto se il bambino mostra interesse per la partecipazione alle competizioni, dovrà essere fatta **una scelta**. In questo processo l'insegnante di Scienze Motorie della scuola, conoscendo le caratteristiche dei ragazzi e le realtà sportive del territorio, potrà essere d'aiuto. È però probabile che, se è stato fatto un buon percorso, intorno ai dodici anni il ragazzo o la ragazza abbiano già scelto spontaneamente il loro sport.

Bambini, sport e certificato medico

Le normali visite pediatriche mettono in evidenza **la salute del bambino** e **l'idoneità all'attività fisica non agonistica**, oltre agli eventuali limiti e attenzioni necessari in caso di patologie. In presenza di disabilità o patologie croniche, o se si nutrono timori sul rischio di infortuni derivanti dalla pratica sportiva, le indicazioni dei medici saranno fondamentali per fare delle scelte con maggior

tranquillità e consapevolezza.

Anche se da alcuni anni è decaduto l'obbligo di certificazione per le attività ludico-motorie, spesso il genitore si trova di fronte a **richieste di certificazione da parte delle società sportive**, richieste motivate soprattutto da ragioni assicurative.

- Le società che svolgono attività sportive affiliate al **CONI** (Comitato Olimpico Nazionale Italiano)

richiedono **obbligatoriamente** la **certificazione non agonistica** che attesti l'assenza di controindicazioni alla pratica sportiva.

- In ogni caso, quando i bambini si accingono a iniziare uno sport anche solo a scopo ludico, è **consigliabile** una **visita medica accurata**. Se i bambini vogliono intraprendere sport impegnativi, agonistici o meno, che richiedono intensità elevate, la visita deve essere eseguita dal **medico di Medicina dello Sport**.

La validità massima di tutti i certificati è di **un anno** ma, indipendentemente dalla certificazione o dalla validità, un controllo annuale è una buona e consigliabile abitudine.

Sport, genitori e scuola

Tenendo in considerazione i consigli del pediatra o del medico dello sport, per fare delle scelte adeguate e condivise, **il contributo dei genitori sarà fondamentale**. Dovrà tuttavia essere discreto, **non opprimente**. I genitori dovranno cercare di far sentire il loro sostegno e il loro coinvolgimento **senza eccessi**, soprattutto durante le eventuali competizioni. Spingere i bambini o gli adolescenti alla vittoria a tutti i costi, all'astio per l'avversario e alla rabbia quando si perde **è deleterio per il loro equilibrio psicologico**. I genitori dovrebbero invece avere un ruolo di **supervisione** del processo educativo che dovrà essere sereno, completo, complementare al percorso scolastico e sostenuto da un'**alimentazione corretta**. Il programma di allenamento dovrà essere sempre **compatibile con gli impegni scolastici**, che **non si possono trascurare**, ma è bene tenere presente che è dimostrato scientificamente come l'esercizio fisico porti **influenze positive sull'attività cognitiva e sulla struttura cerebrale**, inoltre permette di sviluppare **maggiori capacità di attenzione e di memorizzazione**. Per questo motivo è un errore pensare che l'attività sportiva sia di intralcio alla scuola. Un atleta motivato anche nello studio imparerà ad ottimizzare il suo tempo.

Che tipo di sport scegliere

In base al tipo di impegno richiesto, che determinerà poi gli effetti sull'organismo, possiamo distinguere sport prevalentemente:

a) di durata:

- **breve** (es. i 100 metri dell'atletica, i 200 m della canoa olimpica, i 50 m del nuoto)
- **media** (es. il mezzofondo nell'atletica, le gare di canottaggio)
- **lunga** (la maratona, la marcia e lo sci di fondo)

b) di potenza (es. il getto del peso, i salti)

c) di destrezza in cui predominano le capacità coordinative, l'equilibrio ed il controllo posturale (es. la ginnastica ritmica, artistica, la danza sportiva, la scherma, il nuoto sincronizzato)

d) misti, che sviluppano sia le capacità condizionali come forza e resistenza, sia quelle coordinative. È il caso, per esempio, del **calcio**, del **tennis**, del **basket** e della pallanuoto.

Molte discipline impegnano l'organismo in modo diverso **a seconda della durata**, es.: corsa, ciclismo, sci e nuoto possono richiedere più potenza se sono brevi (ciclismo su pista, 100 metri di corsa, slalom, etc.) o più resistenza se si svolgono in tempi lunghi (corsa e nuoto dal mezzofondo alla maratona, sci di fondo, ciclismo su strada, etc.).

Sport di squadra e individuali

Un'altra sostanziale distinzione riguarda la modalità di svolgimento dello sport: si possono distinguere sport di **squadra** e sport **individuali**.

- **Negli sport di squadra**, l'appartenenza a un gruppo con cui perseguire il risultato permetterà di migliorare, oltre alle capacità atletiche, la capacità di **collaborazione con i compagni**. L'importanza di questo aspetto ha fatto sì che, unitamente al nuoto e all'atletica, in molti altri sport individuali negli ultimi anni venissero previste modalità di competizione in squadra, per esempio le staffette nel triathlon e nello sci di fondo, i "team event" nello sci alpino, anche con formule miste di maschi e femmine. Ci sono sport in cui esiste un **forte contatto fisico**, come nel rugby o nel basket, e sport in cui il contatto fisico è limitato o nullo, come la maggior parte degli sport individuali e la pallavolo, molto gradita in genere dalle femmine.

- **Alcuni sport**, come il karate, quelli di squadra e il tennis, sono detti anche “**di situazione**” perché richiedono l’elaborazione di risposte motorie adatte alla situazione che si presenta all’atleta. Permettono di sviluppare **sia doti atletiche che tecniche**. Nella maggior parte degli sport individuali (ciclismo e corsa per esempio), il movimento viene invece ripetuto in modo **ciclico**, impegnando maggiormente le capacità condizionali come la resistenza o la forza, a seconda della potenza espressa e della durata del movimento.
- **Nello sport agonistico**, oltre all’esercizio fisico, si sviluppano doti molto importanti per i giovani: la capacità di **rispettare le regole**, comprese quelle della **convivenza sociale**, si impara a **rispettare il prossimo** e sé stessi e si compete con determinazione e caparbia. Inoltre, la presenza di stimoli legati all’agonismo può ulteriormente contribuire a uno **sviluppo solido della persona**, cioè ad essere più resiliente anche nella vita. Nei ragazzi con disabilità l’appartenenza a una squadra, con tutte le implicazioni psico-sociali che ne derivano, e gli stimoli fisici e psicologici prodotti dal movimento possono contribuire a creare un percorso di vita migliore e possono aiutare a proseguire a lungo la pratica sportiva.

Tra i tanti sport praticabili è spesso difficile per il genitore aiutare i figli a fare delle scelte, così come a dissuaderli dal voler fare un determinato sport se lo si ritiene inadatto alle caratteristiche del bambino. Consultare un medico dello sport, confrontarsi con l’insegnante di educazione fisica della scuola e soprattutto tenere conto delle attitudini e del gradimento del proprio figlio permetteranno di fare una buona scelta.

Sport e stile di vita

Lo sport, quello sano dove la competizione non è esasperata e la vittoria obbligata, insegna ai ragazzi a **ottimizzare il tempo** a loro disposizione, impareranno quindi a organizzarsi. Inoltre, l’importanza della prestazione atletica li condurrà spontaneamente a **non intraprendere comportamenti scorretti** come andare a letto tardi, **fumare**, eccedere nell’**alcol** e sottovalutare le proprie condizioni fisiche (questo soprattutto nel caso degli adolescenti). Anche l’alimentazione, componente essenziale per la salute e la prestazione atletica, sarà più monitorata se viene svolta regolarmente attività sportiva e deve essere adeguata ai vari **momenti dello sport**, dall’allenamento a prima e dopo la competizione. In particolare, per ottenere migliori performance atletiche, è fondamentale che bambini e adolescenti consumino le giuste quantità di **proteine** con **aminoacidi essenziali** e **ramificati**. Questi ultimi sono molto importanti perché, captati direttamente dai muscoli, sono utili per accelerare i processi di riparazione delle **fibre muscolari danneggiate**. Un alimento che contiene tutti questi buoni nutrienti, oltre a **ottime quantità di calcio** per la salute delle ossa, è **Grana Padano DOP**: consigliato un cucchiaino di grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura **al posto del sale**: si può consumare anche come **secondo piatto** un paio di volte a settimana o come **merenda** (es. qualche scaglia su pane condito con pomodorini e un filo di **olio extravergine di oliva**).

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Cinzia Parisio

laurea magistrale in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe – Oggebbio (VCO)- Centro di ricerca e cura per l’obesità

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.