

# Bambini, adolescenti e sport



## INDICE

In Italia non c'è una grande attenzione sulla pratica sportiva dei giovani, in altri paesi si ritiene invece che lo sport nei bambini e adolescenti sia importante quanto l'istruzione, fondamentale e complementare per il loro corretto sviluppo. I benefici forniti dallo sport sono tantissimi e conosciuti da tutti, ma nonostante ciò alcuni genitori non agevolano i loro figli a praticare sport o attività fisica regolarmente. L'abitudine a praticare sport nei bambini e adolescenti ha invece risvolti positivi che permettono di raggiungere obiettivi altrimenti non facilmente raggiungibili. Ecco i più interessanti.

## Vantaggi per la salute

- Riduce il rischio di sovrappeso e obesità in età evolutiva con maggiori vantaggi per la salute del futuro adulto.
- E' certamente consigliato per ridurre il rischio di contrarre il diabete giovanile di tipo 1 e aiuta a contrastare la malattia quando già presente.
- Fa bene a tutti, ma è uno strumento assolutamente necessario per lo sviluppo psicofisico di coloro che sono in fase di crescita per garantire il corretto sviluppo di organi e apparati.

## Vantaggi sociali e psichici

- È un mezzo d'espressione della personalità, anche per i più timidi, nonché un'eccellente e sana "valvola di sfogo" per i più esuberanti.
- È una forma di educazione: lo sport infatti insegna a lavorare per obiettivi e a risolvere i problemi, a gestire il proprio tempo, a controllare le emozioni negative, a conoscere sé stessi, le proprie qualità e i propri limiti, a migliorare la relazione con gli altri, a percepire il proprio corpo in maniera ottimale ed avere così una maggior autostima.
- Può essere un aiuto anche a scuola. Alcuni studi hanno infatti mostrato l'esistenza di una correlazione positiva tra sport e apprendimento: le ricerche hanno evidenziato come i ragazzi che abbinano l'attività fisica all'attività intellettuale hanno spesso lo stesso rendimento scolastico di coloro che dedicano un'ora in più allo studio e, in più mostrano maggiori capacità di apprendimento in alcune particolari discipline, come per esempio la matematica.

# Come scegliere lo sport più adatto a tuo figlio

Per scegliere lo sport più adatto al proprio figlio bisogna tenere conto delle sue caratteristiche fisiche e psicologiche e delle differenze che esistono tra i diversi sport, a partire da quelli di squadra o quelli individuali. I genitori possono eventualmente suggerire ai figli uno sport che ritengono adatto, fermo restando che è assolutamente opportuno che i ragazzi scelgano quello che piace loro di più, perché per far sì che lo sport apporti tutti i benefici sopra citati è necessario che sia una scelta che fa star bene, non un obbligo:

- Uno sport praticato malvolentieri potrebbe portare un disinteresse futuro per l'attività fisica.
- Pollice verso anche per l'eccessiva spinta, da parte dei genitori, all'agonismo e all'ottenimento di risultati di eccellenza.
- Lo sport deve essere un piacere, un prezioso alleato contro ansia e stress, ed insegnare ad accettare nel migliore dei modi le sconfitte.

Prima di avviare vostro figlio a qualsiasi tipo di attività sportiva è bene che lo sottoponiate a visita medica e poi alla valutazione di un dottore in scienze motorie. Quest'ultimo potrà valutare quattro elementi chiave: forza, flessibilità, coordinazione e resistenza, quindi consigliarvi uno sport in linea con l'età, la struttura fisica e la condizione di salute del bambino, sport che se praticato con costanza e prudenza potrà favorire una corretta [crescita psicofisica](#).

## 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.