

Perché lo sport fa bene ai bambini

Pubblicato: Venerdì 7 Settembre 2018



Lo sport fa bene a tutti, anche e soprattutto ai bambini per un'infinità di ragioni, a cominciare dall'adeguato sviluppo di muscoli e ossa, dall'aiuto nel regolare il metabolismo e poi favorisce la socializzazione. **Nello scegliere l'attività sportiva più giusta per il proprio figlio bisogna considerare tanti fattori, dalle personali inclinazioni del bambino agli aspetti logistici e organizzativi della vita familiare. Ma affrontare qualche sacrificio ha senso perché lo sport in età pediatrica è fondamentale.**

CONTRASTO ALLA VITA SEDENTARIA

Rispetto solo a qualche decennio fa i **bambini di oggi giocano meno all'aperto, passano più tempo in casa, solo raramente raggiungono scuola o asilo a piedi**. In età scolare poi, dopo aver trascorso l'intera mattina, se non anche parte del pomeriggio, sui banchi, una volta tornati a casa si siedono alla scrivania a fare i compiti, guardano un po' la tv, giocano ai videogiochi e non sempre escono a giocare. Quindi si muovono poco, sono piuttosto sedentari ed è anche per questo che **sovrappeso e obesità sono in costante aumento anche tra i piccoli**. Evitare questa deriva è fondamentale, soprattutto per prevenire problemi cardiovascolari in età adulta. Impegnare uno o due pomeriggi con un'attività sportiva sicuramente aiuta.

STRUTTURA FISICA

Fare sport sin da piccoli permette di acquisire un bagaglio di esperienze motorie che si rivela prezioso per tutta la vita, perché gli consente di strutturare una muscolatura migliore, e quindi sarà più forte, resistente e veloce. Anche le capacità coordinative di equilibrio e orientamento si sviluppano principalmente in età infantile. Anche se con il passare del tempo il ragazzo che da bambino ha praticato dello sport abbandonerà per alcuni anni la pratica sportiva, il suo corpo conserverà memoria dei benefici acquisiti da piccolo e quando vorrà riprendere il suo sport, o lanciarsi in una nuova disciplina, avrà le basi e la struttura fisica giusta per ripartire.

RISPETTO DELLE REGOLE

L'ambito sportivo è quello in cui il bambino può **dare sfogo a tutta la sua energia fisica, ma sempre in un contesto caratterizzato da regole precise** che il bambino impara a conoscere e rispettare.

QUALE SPORT?

La prima regola per cui una qualsiasi attività sportiva possa avere successo è che il bambino la pratichi volentieri, divertendosi.

Di solito le attività fisiche sportive sono pensate per formare piccoli atleti a partire dai 3 anni. **In età prescolare sono preferibili attività generiche**, come il nuoto o qualsiasi tipo di ginnastica, o anche la danza e tutte quelle pratiche che favoriscono orientamento, coordinazione e lo sviluppo armonico di tutto il fisico. È anche vero che in questa fascia d'età non c'è molta differenza tra i vari sport, perché in tutti i casi l'approccio è ludico e non si entra nello specifico della disciplina sportiva.

Dai 6 anni in sù cominciano ad avere maggiore senso le attività più specifiche, seguendo anche le naturali inclinazioni del bambino (c'è chi è più portato per la velocità, l'equilibrio o la coordinazione). In età scolare **anche gli sport di squadra diventano adatti a livello di socializzazione e capacità di rispettare ruoli e regole.**

CON CHE FREQUENZA

Muoversi ogni giorno è importante, ma praticare un'attività sportiva comporta anche una serie di stress organizzativi e d'impegno per la famiglia e per il bambino. Dedicare allo sport indicativamente **due pomeriggi a settimana è l'ideale**, salvo inclinazioni particolari del piccolo o la presenza di attività fisica ben strutturata già praticata in orario scolastico.

di bambini@varesenews.it