

## A ogni bambino il suo sport invernale

**Pubblicato:** Venerdì 21 Dicembre 2018



Quale migliore occasione delle vacanze natalizie per sperimentare gli sport invernali? Quelli adatti ai piccoli sono tanti e vari, da provare anche vicino casa, e possono essere **l'occasione ludica, oltre che atletica, per accrescere le competenze motorie, coltivare relazioni e vivere delle giornate in natura con tutta la famiglia.**

Di seguito i consigli della psicologa Valeria Resta (docente di psicologia dello sport all'Università dell'Insubria e referente di [Mind-room](#)) perché l'approccio con gli sport invernali sia positivo.

### BILANCIARE LE ESIGENZE, ANCHE ECONOMICHE

Perché l'esperienza sportiva sia valida deve essere vissuta in maniera positiva dai bambini: "Un concetto valido per tutti gli sport, ma su quelli invernali l'attenzione deve essere particolare, perché anche solo il freddo, banalmente, potrebbe influire negativamente sul risultato", spiega la Resta. Quindi è **indispensabile organizzarsi per tempo, evitare le improvvisazioni e tarare la proposta anche sul budget a disposizione.**

Gli sport invernali richiedono l'acquisto o il noleggio di attrezzatura specifica, alcuni impianti di risalita costano più di altri, o del palazzetto del ghiaccio dietro casa, e anche il viaggio per raggiungere la meta potrebbe incidere. Ad esempio raggiungere una località sciistica prestigiosa, lontana e costosa per un corso di sci sbagliato (troppi bambini o classi di età troppo eterogenee) può dare al bambino **un imprinting negativo.**

Può essere un'idea migliore scegliere il piccolo impianto di risalita vicino casa, o di sci di fondo, una ciaspolata in famiglia o un pomeriggio sulla pista di pattinaggio. **Scelte economicamente meno impegnative ma che garantiscono un migliore risultato.**

### IL CORSO DI SCI

I bambini possono **cominciare a sciare anche a 4 anni**, ma con il corso giusto. A piccoli e **piccolissimi gruppi (6-8 bambini al massimo) e omogenei per classe di età oltre che per livello:** "la prima volta di un bambino di 6 anni sugli sci è diversa dalla prima volta di un ragazzino di 15 anni – spiega la psicologa – avranno difficoltà diverse e necessiteranno di spiegazioni diverse, e con un registro linguistico diverso".

Ottima esperienza è quella offerta dai **corsi di sci praticati con i gruppi di amici o gruppi scolastici**, per cui si parte in tarda mattinata o a mezzogiorno da scuola, anche con l'autobus, e si raggiunge una pista vicina, massimo un'ora e mezza, sia scia per tutto il pomeriggio e si torna a casa: "Il bus e il giorno infrasettimanale riducono i costi di trasporto, skipass e di corso, e il bambino impara a sciare divertendosi con il gruppo di amici".

### SNOWBOARD, SCI DI FONDO E ALTRI

Quanto detto per gli sci, vale anche per lo snowboard, bob, sci di fondo e altri sport per scivolare sulle piste. Si può iniziare anche in età prescolare, con i corsi giusti, e attenzione all'aspetto economico: **piste da sci di fondo sono più vicine e meno costose, ma anche meno adrenaliniche.** Saranno adatte a bambini meno esuberanti e con maggiore capacità di concentrazione e determinazione".

Perché l'attività sportiva abbia successo la prima regola è sempre il gradimento del bambino: "se il piccolo rifiuta gli sci e preferisce il bob, non è il caso di forzarlo. Specie se piccolo".

### PATTINAGGIO SU GHIACCIO & CO.

Si può praticare tutto l'anno nel palazzetto del ghiaccio più vicino a casa e, occasionalmente, all'aperto

nella stagione fredda, “ma non per questo si può dire sia più semplice – avverte la psicologa – Anzi, si tratta di uno sport complesso dal punto di vista tecnico, che ha una valida componente artistica”. Anche qui si può cominciare **dai 3-4 anni** con il pattinaggio artistico (più sono piccoli, più i bambini trovano facilmente l’equilibrio), **per maschietti e femminucce**, anche se i primi, in età scolare, di solito preferiscono l’hockey.

#### CIASPOLATE

Molto gettonate negli ultimi anni, permettono alle famiglie di godere di **passeggiate immersi nella natura, anche in caso di neve**, grazie alle ciaspole (da acquistare o noleggiare in base a peso e altezza di ciascuno), da agganciare alle scarpe da montagna e che funzionano secondo lo stesso principio delle racchette da neve.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)