



Quale sport per ogni età



A quale età è opportuno cominciare a fare un'attività sportiva?
E qual è lo sport giusto per ogni età?

Aiuta il fisico, influenza positivamente il carattere, è un potente moltiplicatore di esperienze sociali: **lo sport è parte integrante del processo di crescita dei bambini**. Ma a quale età è opportuno cominciare a fare un'attività sportiva? E qual è lo sport giusto per ogni età? Per fornire un aiuto ai genitori la Società Italiana di Pediatria ha redatto questa breve guida di facile consultazione.

Da 3 anni

Nuoto

Adatto a tutti i bambini sin da piccoli. È uno sport che utilizza tutte le grandi masse muscolari, non espone il bambino a particolari traumi dell'apparato locomotore, non è condizionato dal clima e si può praticare in tutte le stagioni. Senza dimenticare che in un Paese come l'Italia con ben 8000 Km di coste saper nuotare è importante anche per l'acquisizione e lo sviluppo della sicurezza in acqua.

Inizio dell'attività agonistica: 8 anni



Da 4 anni

Sci Si può iniziare già da piccoli perché il bambino ha un baricentro basso, una notevole stabilità e apprende con facilità le manovre di conduzione degli sci. Si pratica all'aria aperta, in ambiente (almeno per ora) a ridottissimo inquinamento, a stretto contatto con la natura. Il bambino piccolo però ha uno scarso senso del pericolo, anche per questo motivo è assolutamente necessario che l'istruttore sia qualificato ed esperto.

Inizio dell'attività agonistica: 11 anni



Da 5 anni

Ginnastica artistica-ritmica

Esalta la coordinazione neuromuscolare ed il controllo del corpo. Crescendo richiede anche una notevole, a volte notevolissima, forza muscolare. Poiché l'età agonistica è precoce, i carichi di lavoro e la durata delle sessioni di allenamento possono essere gravose. Non è vero che questi sport fanno rimanere bassi.

Inizio dell'attività agonistica: 8 anni



Atletica leggera

Correre, saltare, lanciare sono le normali attività di gioco del bambino utilizzate nell'atletica leggera, che sono poi alla base di tutte le attività sportive. Sport che utilizza tutti i gruppi muscolari, si pratica all'aria aperta quando il clima lo permette. Si può iniziare, sotto forma di gioco, dai 5 anni, ma **l'inizio dell'attività agonistica è a 12 anni**

Da 6 anni



Calcio

Sua maestà, in Italia e non solo, preferito dai maschi ma praticato, con successo e soddisfazione, anche dalle ragazze. Si inizia con il minicalcio con campo ridotto, porte più piccole e senza caratterizzazione di ruoli. Fondamentalmente si tratta di sessioni di atletica e di tecnica calcistica in forma di gioco. Dagli 8-10 anni gli allenamenti si fanno più strutturati integrando sempre un'attività per gli arti superiori che non devono essere "dimenticati". Calcio e atletica dovrebbero essere un binomio inscindibile.

Inizio dell'attività agonistica: 12 anni

Rugby

Non è uno sport violento ed i traumi sono simili a quelli che si riportano in altri sport. Fino ai 12 anni il contatto, placcaggi e mischie, sono regolamentati per evitare i traumi. Ha una grande caratterizzazione sociale, lo spirito di squadra viene coltivato, il rispetto dell'avversario è una componente essenziale. È uno sport che non termina al fischio dell'arbitro, ma continua a dare i suoi benefici anche nella vita.

Inizio dell'attività agonistica: 12 anni



Da 6-7 anni

Arti marziali

Sviluppano il controllo muscolare, la coordinazione, la tecnica del respiro. C'è molta attenzione al rispetto delle regole e dell'avversario.

Sviluppano armonicamente tutti i gruppi muscolari. Adatte a femmine e maschi.

Inizio dell'attività agonistica: 12 anni



Basket Pallavolo

Si praticano di solito in palestra, ma soprattutto con la bella stagione si può uscire all'aperto. Sviluppano tutti i gruppi muscolari ed esaltano la coordinazione neuromotoria.

Non è vero che questi sport fanno diventare più alti.

Inizio dell'attività agonistica: basket 11 anni; pallavolo 10 anni

Da 7-8 anni

Tennis Scherma

Questi sport richiedono l'uso di un attrezzo, la racchetta o l'arma, come finalizzatore. Per questo motivo l'età di inizio dovrebbe essere intorno ai 7-8 anni, anche adattando l'attrezzo alla forza muscolare. In questi sport il binomio con la preparazione atletica è obbligatorio per correggere eventuali asimmetrie di sviluppo muscolare che potrebbero essere presenti usando prevalentemente un arto superiore. Esaltano la coordinazione e la capacità di concentrazione.

Inizio dell'attività agonistica:
tennis 8 anni;
scherma 10 anni



Da 8 anni

Ciclismo

Da non confondere con “andare in bicicletta”, il ciclismo è uno sport aerobico che sviluppa la funzione cardiorespiratoria e ha necessità di un supporto atletico di compenso poiché utilizza prevalentemente gli arti inferiori. Si pratica all'aperto e, purtroppo, su strada libera, necessita di un attento controllo degli allenatori e di adeguate misure di segnalazione e protezione individuale (casco, abbigliamento rifrangente ecc.) per evitare incidenti. Indicato per maschi e femmine.

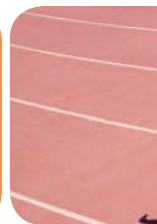
Inizio dell'attività agonistica: 13 anni



Per i bambini di tutte le età

«Ci possono essere sport più o meno adatti, ma la cosa più importante è muoversi in un ambiente sano e piacevole, con allenatori preparati e comprensivi, praticando un'attività interessante e soddisfacente (anche se si perde!). E con i genitori che guardano i figli, qualche volta "soffrendo" in silenzio».

Attilio Turchetta, esperto SIP



Presidenza e ufficio Comunicazione
Via Gioberti, 60 – 00185 Roma
tel. +39 06 4454912
e-mail presidenza@sip.it
comunicazione@sip.it