



## **PRATICARE UNO SPORT**

### **Perché è importante per un bambino ?**

**a cura di: Dott. Guido Vertua (pediatra)**

Perché è importante per un bambino praticare uno sport ?

L'attività sportiva è nel bambino un impulso naturale ed istintivo e deve essere, innanzi tutto, una fonte di divertimento e di benessere psichico e fisico. La competizione, il desiderio di superare gli avversari e di migliorare le proprie prestazioni sono impulsi positivi, così come lo è l'imparare ad accettare le sconfitte, a patto che tutto ciò avvenga in un contesto di divertimento. Praticare uno sport è importante in un bambino che sta crescendo perché favorisce lo sviluppo armonico dell'organismo, migliora la coordinazione, ha un effetto benefico sulla circolazione del sangue e sulla respirazione, influisce in modo positivo sullo sviluppo psicologico, facilita l'inserimento sociale (soprattutto se si tratta di uno sport di squadra), abitua al movimento e all'attività fisica, facilitando la conservazione di questa attitudine anche in età adulta.

L'attività fisica esige tuttavia una certa maturità fisica e intellettuale da parte del bambino, e deve perciò tenere in considerazione l'età del soggetto, le caratteristiche della sua struttura corporea e, soprattutto, il carattere e i gusti personali: un ragazzo non si sottomette ad un'attività impegnativa e faticosa se non è motivato e se non gli piace quella determinata disciplina sportiva. La pratica sportiva non dovrebbe quindi essere considerata come l'insegnamento individualistico ed esasperato di primati. Sarebbe auspicabile che durante l'età evolutiva l'attività motoria diventasse un fatto sociale anche per i numerosi vantaggi che da essa derivano, vantaggi sia di ordine somatico-fisico (abitudine ad affrontare sforzi e prestazioni finalizzate, miglioramento della forma fisica, correzione di eventuali piccoli difetti fisici, ecc.), psico-comportamentali (acquisizione di autocontrollo e autodisciplina e assorbimento di eventuali frustrazioni, ecc.) e sociali (possibilità di contatto con gruppi assai differenti, acquisizione di caratteristiche positive ecc.).

Uno dei problemi da tenere in considerazione è la possibile, e spesso ineliminabile interferenza dello sport con la vita quotidiana del ragazzo, in specie con gli impegni scolastici. E' compito dei genitori far sì che i ritmi dell'esistenza, dettati dalle diverse esigenze, siano rispettati, tenendo ben presente che lo sport, pur essendo importante nella vita del ragazzo, è pur sempre collaterale alle necessità primarie. Sotto il profilo psicologico la pratica sportiva assume un ruolo di primo piano. È noto a tutti che il tipo di vita possibile oggi nei grandi centri urbani non favorisce la socializzazione dei ragazzi. In genere il momento dei rapporti interumani, specie nel periodo della scuola primaria, è limitato alle ore di frequenza scolastica.

Lo sport favorisce la creazione dei gruppi di coetanei, riuniti da interessi comuni positivi. È conosciuto da tutti quanto il "gruppo dei pari" sia importante in

questo periodo della vita della formazione della personalità. Sotto il profilo psicologico, parallelo quello educativo, il ragazzo sarà costretto alla comunicazione collaborativa, dipenderà da compagni-amici a loro volta da lui dipendenti. Si creeranno difficoltà ed il loro superamento contribuirà a costruire fiducia; saranno stabilite mete il cui raggiungimento è fonte di gratificazione. La scelta dello sport sarà pertanto fortemente condizionata dalla personalità del soggetto.

Si consiglierà, per esempio, lo sport di squadra ai ragazzi timidi, introversi, ansiosi, con difficoltà a stabilire rapporti interumani. Questo tipo di sport favorirà appunto un corretto sviluppo della personalità dando nel contempo il senso di protezione e di sicurezza che deriva dalla squadra nel suo complesso. Per il soggetto-leader un simile indirizzo sarà altrettanto utile in quanto ridimensionerà il senso di onnipotenza e la volontà di comando. Un bambino molto vivace e/o aggressivo dovrebbe essere indirizzato verso un'attività sportiva che necessiti un alto dispendio di energie ma che, nello stesso tempo, abbia regole da rispettare (come il calcio, il rugby, la pallacanestro), per finalizzare la sua esuberanza.

Fra le tante attività sportive le discipline orientali (come karatè e judo) favoriscono soprattutto una costante ricerca di equilibrio e di perfezione nei movimenti, nel rispetto dell'avversario. Per quanto riguarda le età indicative consigliate per intraprendere uno sport, in maniera non agonistica, di seguito viene riportato un elenco:

- 4 anni: nuoto
- 5 anni: ginnastica artistica e ritmica, pattinaggio a rotelle, judo, karatè, sci
- 6 anni: ippica, rugby, atletica leggera, pallacanestro, vela, pattinaggio su ghiaccio
- 7 anni: ciclismo, pallavolo, scherma, tennis, calcio.