

Bambini >



Bimbi come cuccioli di canguro, ma la marsupioterapia è solo per pochi



Calcetto, paddle o beach volley, ad ogni bambino lo sport più adatto



Il bimbo non mangia? Basta curare il piatto nell'aspetto

Un centro d'avanguardia per bambini e adulti sordociechi la solidarietà



Calcetto, paddle o beach volley, ad ogni bambino lo sport più adatto



Tra fine settembre e ottobre, passato il trambusto della ripresa scolastica, le famiglie sono pronte a iscrivere i figli a qualche corso sportivo

di IRMA D'ARIA

ABBONATI A

Rep:

Lo leggo dopo 25 settembre 2018



TRA FINE settembre e ottobre, passato il trambusto della ripresa scolastica, le famiglie sono pronte a iscrivere bambini e ragazzi a qualche corso sportivo perché ormai il messaggio che il movimento è salute è chiaro a tutti. Ma qual è il criterio giusto da seguire per scegliere lo sport dei figli? A volte, i genitori assecondano gli interessi del bambino o anche la sua voglia di condividere lo sport con gli amichetti. Ma alcuni vorrebbero fare una scelta più razionale tenendo conto delle caratteristiche e delle eventuali esigenze fisiche del ragazzo. Allora, come scegliere? Ecco i consigli di due esperti.

• TENER CONTO DELLE INCLINAZIONI

C'è chi già a quattro anni corre dietro al pallone, chi si tuffa in acqua e non ne uscirebbe più o chi non vede l'ora di fare canestro. Ad ogni bambino, la sua passione. Che andrebbe rispettata: "In assenza di specifiche indicazioni mediche – spiega **Michele Di Gioia**, responsabile nazionale delle Politiche Educative dell'Unione Italiana Sport Per tutti e Presidente Uisp Basilicata – la decisione di un genitore di iscrivere il proprio figlio, dovrebbe quanto più cercare di andare incontro agli interessi del bambino. Questo per favorire i processi di apprendimento che si generano e il suo benessere psicofisico". Inoltre, nella scelta bisogna tener conto anche dell'ambiente in cui si svolge l'allenamento: "Nei limiti delle possibilità, anche quando arriva il freddo – suggerisce Di Gioia – l'ideale è praticare sport all'aria aperta perché oltre a migliorare lo stato di benessere fisico, mentale e psicologico, si facilita e si promuove la conoscenza e il rispetto dell'ambiente".

• COME SCEGLIERE LO SPORT IDEALE

Qual è allora lo sport ideale da far praticare al proprio figlio? "Non esiste – chiarisce **Fabio Zaina**, fisiatra specialista dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale. Bisogna precisare che non ci sono preclusioni verso gli sport asimmetrici, che il nuoto non è una panacea per ogni disturbo, che la ginnastica artistica e ritmica possono favorire la progressione di curve o mal di schiena in chi è già predisposto, che calcio e pallavolo sono sport senza particolari problematiche". L'ideale, quindi, è praticare tanta attività sportiva "tenendo presente – aggiunge Zaina – che sport molto mobilizzanti della colonna (ginnastica artistica e ritmica, o nuoto ad esempio) mettono più a rischio, soprattutto in casi di predisposizione, mentre sport in carico contribuiscono a rinforzarla perché costringono a vincere la forza di gravità".

• DAI 5 AI 10 ANNI: SCEGLIERE BENE GLI EDUCATORI SPORTIVI

Quali sono gli sport più indicati nell'età della scuola primaria? "Non farei una classifica degli sport più indicati – risponde Di Gioia. Per esperienza personale, so che sarebbe indirizzata verso gli sport di squadra. Piuttosto, raccomanderei soprattutto nell'età della scuola primaria, di fare molta attenzione alle figure professionali, cioè agli educatori sportivi che si occupano del proprio figlio, che devono avere le necessarie conoscenze e competenze per seguire i bambini in questa fase di sviluppo".

Leggi: "Mal di schiena? Non è colpa dello zaino pesante. Serve più sport"

• ADOLESCENTI: L'ETA' DELL'ABBANDONO

In questa fascia di età, l'elevato indice di abbandono è molto preoccupante, soprattutto perché l'età media tende ancora ad abbassarsi. "Molto spesso la proposta di sport tradizionali non trova appeal nelle ragazze e nei ragazzi di questa età, che non si riconoscono in regole e strutture, preferendo liberare la loro creatività in attività sportive quali skate, parkour e Bicycle Motocross che utilizzano i luoghi delle città per esprimersi piuttosto che palestre, piscine o campi sportivi".

• TENNIS: NESSUN RISCHIO PER LA SCHIENA

Sull'onda dei vari studi scientifici usciti di recente secondo cui lo sport che più allunga la vita sarebbe il tennis, questa disciplina sportiva fa sempre più proseliti anche grazie alla diffusione di altre sue varianti più semplici come il Paddle. Ma per i bambini, i genitori hanno sempre il timore che, trattandosi di uno sport asimmetrico, possa causare mal di schiena e nei peggiori dei casi far aggravare la scoliosi. E' davvero così? "Il tennis è uno sport praticato da tanti adolescenti in tutto il mondo – spiega Zaina – e da sempre, nonostante la mancanza di dati a disposizione, viene considerato fattore di rischio per chi ha la scoliosi o comunque causa di mal di schiena. Noi abbiamo condotto uno studio per verificare se effettivamente esista una prevalenza di patologie della colonna nei giocatori di tennis agonisti rispetto a chi non pratica questa disciplina". Lo studio ha comparato 100 tennisti agonisti (50 femmine) a 200 studenti della stessa età (12 anni). Dai dati raccolti non sono emerse differenze fra i due gruppi. "Del resto – conclude Zaina – oggi si utilizzano nel tennis racchette molto leggere e si fa molta ginnastica compensativa, tutto ciò limita di molto lo sforzo asimmetrico rispetto a un tempo".

LEGGI: "Il miglior sport per una vita più lunga? Il tennis"

• GLI SPORT EMERGENTI: TRAIL, ORIENTEERING E TCHOUKBALL

Oltre ai classici nuoto, calcetto e basket ci sono sport emergenti da far praticare ai ragazzi? "Ormai le proposte sono molteplici: **trail, trekking, orienteering, mountain bike, arrampicata sportiva**. Tra le nuove tendenze sicuramente da provare il **paddle**, che si pone come un'ottima alternativa al tennis, oltre che il **beach tennis e il beach volley** – afferma l'esperto Uisp. Tra gli sport emergenti c'è anche il **tchoukBall**, un gioco molto veloce, tecnico e divertente basato su delle regole che impongono il rispetto dell'avversario e che lo rendono, per questo, molto educativo. Per praticare il Tchoukball sono necessarie due squadre da 9 o 7 giocatori, un pallone da pallamano e due speciali pannelli collegati alle estremità del campo. Ogni squadra ha a disposizione tre passaggi per costruire un'azione prima di attaccare lanciando la palla contro il pannello elastico che, invece di trattenerla come tutte le normali porte, la respinge indietro velocissima. A quel punto, se la palla cade a terra la squadra in attacco ha segnato un punto, se invece viene presa al volo il gioco riprende immediatamente e la squadra che ha difeso (prendendo la palla) passa all'attacco. Nel Tchoukball si può tirare indifferentemente su tutti e due i pannelli e per questa caratteristica (unica negli sport di squadra) viene definito gioco "bipolare". Ogni giocatore, inoltre, deve saper assumere, a seconda delle circostanze di gioco, sia il ruolo di difensore che quello di attaccante.

OGGI SU **Rep:**

Il sindaco di Riace contro il decreto Salvini: "Passo indietro"

Stretta sulla protezione umanitaria: il 30% dei migranti rischia il no

Tria sulla manovra: l'ultimo appello del piccolo professore

Di Maio minaccia: "No al Def senza il reddito di cittadinanza"

Famiglie, giovani e lotta alla povertà: la contromanovra del Pd

ONCOLOGIE	TERAPIA	NEONATOLOGIA
<p>Un aiuto psicologico per i genitori dei prematuri</p>		
<p>CONTENUTO SPONSORIZZATO</p>		