

---

# Lo sport giusto per ogni età

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

**Secondo gli esperti, i bambini dovrebbero praticare attività individuali nei primi anni di età. Successivamente, possono optare per i giochi di squadra o per discipline specialistiche come tennis e tiro con l'arco. Anche l'80 per cento dei piccoli malati cronici può praticare attività fisica, con le opportune precauzioni**

Come scegliere lo sport giusto per il proprio bambino? Facendo una suddivisione per fasce di età, ecco i consigli degli esperti dell'**ospedale pediatrico Bambino Gesù** di Roma.

## **Fino ai 5 anni**

Per i più piccoli il rientro dalle vacanze spesso coincide con la scelta dello sport da praticare durante l'anno, mentre i più grandi, in genere, proseguono l'attività decisa in precedenza. Secondo le indicazioni degli esperti, l'attività nei primi 4, 5 anni di vita deve favorire la conoscenza del proprio corpo nello spazio. In seguito, si possono cominciare a praticare anche sport più specialistici e di squadra.

## **Dai 6 agli 8 anni**

Ai bambini già in età prescolare si può proporre uno sport completo come il nuoto, poiché per il bambino l'acqua è l'ambiente più naturale e congeniale. Oltre a questo, fino ai 7-8 anni sarebbe opportuno praticare attività quali atletica leggera (marcia, corse, salti, lanci) o ginnastica. Quelle cioè in cui il piccolo impara ad utilizzare il proprio corpo nello spazio e migliora la coordinazione neuromotoria.

Le discipline sportive collettive (calcio, pallavolo, pallacanestro, pallanuoto, rugby, pallamano e hockey) sono in genere apprezzate dai bambini sopra i 7 anni poiché coniugano impegno atletico, aspetto ludico e spirito di squadra. Collaborare tutti assieme per raggiungere il risultato, è un messaggio che viene codificato a partire da questa fascia di età e non prima. Gli sport individuali (ginnastica, sci, nuoto, ciclismo, canottaggio, scherma, arti marziali...) richiedono la capacità di resistere alla fatica, la capacità di concentrazione, il senso di responsabilità.

## **Oltre i 9-10 anni**

Da quest'età ci si può accostare anche a discipline più specializzate, che richiedono anche il contemporaneo utilizzo di un attrezzo, come avviene ad esempio nella scherma, nel tennis e nel tiro

---

con l'arco. Nel caso di sport che sollecitino in modo particolare la schiena (ad esempio la danza e la ginnastica artistica) è utile abbinare una pratica in grado di "compensare" e ridistribuire l'impegno.

## La certificazione medica

«Un passaggio fondamentale – spiega **Attilio Turchetta**, responsabile di Medicina dello sport all'ospedale pediatrico Bambino Gesù - è quello della certificazione medico-sportiva. Abbiamo una legge molto efficace, integrata da regolamenti regionali, che oltre al medico dello sport, assegna anche al pediatra di famiglia e al medico di base (sempre con costi contenuti) il compito di rilasciare il certificato non agonistico. È invece compito esclusivo del medico dello sport rilasciare la certificazione agonistica. Perseguire uno stile di vita corretto attraverso l'attività sportiva è considerato un obiettivo così importante, che in numerose Regioni tutti i test a pagamento previsti per il rilascio della certificazione agonistica sono esenti dal ticket fino ai 18 anni».

## In caso di patologie croniche

L'Ospedale Bambino Gesù ha predisposto da tempo una Struttura di Medicina dello Sport dedicata alla valutazione funzionale e alla certificazione medico-sportiva di piccoli pazienti affetti da varie patologie croniche quali, ad esempio, cardiopatie congenite operate e non operate, malattie oncologiche, renali, polmonari o neuromuscolari. «In questo modo – dichiara il dottor Attilio Turchetta - si permette ad oltre l'80 per cento dei bambini con malattia cronica di praticare un'attività fisica che può essere anche parte del piano terapeutico. Praticare sport produce un incremento dell'autostima tale da superare molte delle difficoltà che una malattia crea».

Non c'è uno sport specifico da consigliare ad un bambino affetto da malattia cronica: «Si cerca di seguire le inclinazioni e le aspirazioni del bambino evitando quelle che possono essere le attività pericolose in rapporto alla malattia. Per esempio: un bambino portatore di pace-maker dovrà evitare gli sport di contatto (tuffi, arti marziali, rugby ecc.) così da non rischiare eventuali traumi sul dispositivo. Potrà invece praticare in sicurezza il tennis, sport nel quale gli atleti sono separati da una rete e non si prevedono contatti fisici».

(La Piramide dell'Attività motoria rappresentata nell'immagine è stata realizzata dalla Sip, **Società italiana di pediatria**, e sintetizza le indicazioni da osservare nel corso della settimana per mantenere uno stile di vita corretto).