

## Sport consigliati per bambini: quando iniziare e come scegliere quello giusto

**Autore:** francesca

**Data:** 25 Giugno 2012



**Lo sport è attività fisica** e l'attività fisica è innata nella natura umana. Essa viene esercitata fin dal momento in cui il bambino si sta sviluppando durante la gravidanza. Chiedete alle mamme come “scalciano” i bambini nelle loro pance e capirete!

La valutazione di questa intensa attività fisica consente di essere certi della perfetta salute del neonato. **L'attività fisica quindi è sinonimo di energia.**

### **Sport e attività fisica dai 2-3 anni**

**E' importante che i genitori** siano informati sulla grande utilità, ma soprattutto sui metodi migliori per svolgere un'attività fisica adeguata ad un [corretto sviluppo del corpo](#) e della mente dei loro

bambini. Preferisco usare il termine attività fisica piuttosto che attività sportiva in senso stretto, in quanto, nei primissimi anni di vita, è difficile, anche se non impossibile, pensare a un vero e proprio sport per i bambini. Deve radicarsi nella mente degli adulti il concetto che l'attività fisica oltre ad essere necessaria, anzi indispensabile per un normale e corretto accrescimento del bambino, condiziona molti aspetti fisici e mentali dell'adulto, per esempio:

- **miglioramento delle funzioni cardiocircolatorie**
- maggiore equilibrio psichico
- maggiore capacità ad affrontare le difficoltà della vita ecc.

Se un bambino ha acquisito l'abitudine a un'attività fisica, una volta diventato adulto, più facilmente continuerà a praticarla.

## **Benefici dello sport per bambini**

**Molti insegnanti sono concordi** nell'affermare che l'apprendimento nella scuola è facilitato da una pratica sportiva complementare. L'attività fisica incide in modo determinante sulla struttura del corpo, sulla sua conformazione e anche su alcune sue funzioni. Più esattamente, si ha una riduzione del grasso e un aumento della massa corporea magra (muscoli) senza variazione di peso, **miglioramento del trasporto di ossigeno in tutto l'organismo**, quindi una:

1. migliore ossigenazione, che persiste anche quando l'attività viene sospesa,
2. aumento della forza muscolare,
3. riduzione del bacino,
4. aumento della larghezza delle spalle.

## **A che età si può o si deve iniziare l'attività sportiva in un bambino?**

L'attività fisica, l'attività sportiva ed il gioco, nei primi anni di vita si identificano, per cui diventa difficile datare esattamente l'inizio di una vera e propria pratica sportiva.

Il lattante, fin dai primi giorni di vita, esplica un'attività motoria. E' sufficiente vedere come un neonato strilla e sgambetta per farsi un'idea della sua volontà di muoversi. **Un quarto delle calorie introdotte da un lattante** servono per la sua attività fisica.

Anche nei mesi successivi e nei primissimi anni di vita il bambino "non sta mai fermo". Alla sera, ne sanno qualcosa le madri distrutte da una giornata di "sport" del loro piccolo!

Man mano che il bimbo cresce, se i genitori possiedono una buona cultura sportiva (e se non la possiedono deve intervenire il Pediatra a suggerirla), si pone il problema di **avviare il bambino a un'attività sportiva adatta all'età**.

## **Primi sport per bimbi e neonati**

Il primo **approccio di attività fisica organizzata può essere la "acquaticità"** che si può iniziare dopo il periodo neonatale (diciamo nel secondo mese di vita). Questa attività può essere svolta in struttura adeguate e che, in assenza delle quali, **consiglio alle mie mamme di iniziare nelle vasca da bagno di casa** (riempiendola bene ed immergendosi con il loro bambino). Dopo l'anno,

ci si può rivolgere alle piscine attrezzate.

Successivamente, consiglio di **avviare i bambini al nuoto** per due motivi:

1. è una attività naturale
2. i bambini imparano a nuotare, il che rappresenta una importante acquisizione per la sicurezza personale.

**La ginnastica e la danza** (particolarmente gradita alle bambine) possono essere iniziate verso i **3 anni**.

## **Sport bambini 5 – 6 e 7 anni: quali scegliere?**

E', però, dai 6/7 anni in poi che si può cominciare a parlare di attività sportiva. A questo punto, il tipo di sport da praticare **deve essere scelto dal bambino** in base al suo gradimento ed alle sue attitudini, perché il bambino deve anche divertirsi, o comunque essere gratificato dalle attività che pratica.

**E' diseducativo** dal [punto di vista sia fisico sia psicologico](#), costringere un bimbo a praticare uno sport che non ama. I soggetti longilinei saranno più adatti all'atletica leggera (corse, salti), **alla pallavolo, alla pallacanestro, al canottaggio**, mentre i soggetti brevilinei saranno più adatti al **lancio del peso, allo judo** ecc.

Tuttavia, queste distinzioni dettate dalla struttura fisica non devono ritenersi tassative, per la scelta di uno sport, ma devono essere **supportate dal gradimento del bambino**. In genere i bambini sono più attratti dagli sport giochi (**calcio, pallavolo ecc.**) perché più divertenti.

## **Sport non completi e non simmetrici**

Sono quelli cioè che mettono in movimento solo alcuni muscoli, mentre altri rimangono inoperosi: **ciclismo, calcio, tennis, sci da discesa, scherma**.

Questi sport in individui ancora in fase di accrescimento corporeo determinano a lungo andare squilibri strutturali. A chi pratica questi sport, quindi, sono da consigliare attività complementari quali nuoto, ginnastica specifica per i muscoli che non vengono utilizzati (per il tennis, ginnastica compensativa dal lato opposto).

**Pallacanestro, pallavolo, nuoto, canottaggio, lo sci da fondo sono sport completi**. Sarebbe preferibile che i bambini praticassero contemporaneamente diversi sport, sia pure in modo limitato.

Purtroppo, a causa delle attuali carenze delle strutture sportive e della scarsa sensibilità politica e sociale per questo settore, non è quasi mai possibile avviare i bambini a una pratica sportiva varia e completa. Bisogna quindi fare forzatamente delle scelte: infatti, non tutti possono permettersi spese ingenti per palestre o piscine private.

## **A che età far fare i vari sport ai bambini?**

Quindi **la domanda secca "a che età si deve cominciare" ha una sola risposta**: "appena il bambino dà la sensazione di voler fare volentieri una attività fisica" attitudine che in genere dipende dalla cultura sportiva dell'ambiente in cui vive.

In ogni caso vi suggerisco per gli sport più comuni, le età consigliate (su cui in linea di massima, c'è un **accordo "prudenziale" dei medici sportivi**). *Anche se poi leggiamo che la tennista famosa e il grande sciatore ecc. hanno incominciato a 3 anni.*

**Io credo che se avessero cominciato anche a 6/7 anni sarebbero arrivati ugualmente grazie alle loro qualità individuali e non alla precocità dell'inizio della attività.**

#### **Inizio pratica:**

- Calcio a 9 anni
- Nuoto a 5 anni
- Basket a 9 anni
- Pallavolo a 6 anni
- Judo a 5 anni
- Ginnastica a 5 anni
- Tennis a 10 anni
- Sci alpino a 6 anni
- Atletica leggera a 10 anni
- Rugby a 9 anni
- Scherma a 8 anni
- Pattinaggio (danza, hockey, velocità) a 8 anni

#### **Inizio attività agonistica seria e continuativa:**

- Calcio a 12
- Nuoto a 9
- Basket a 12
- Pallavolo a 12
- Judo a 12
- Ginnastica a 12
- Tennis a 12
- Sci alpino a 11
- Atletica leggera a 14

Personalmente, ai miei bimbi consiglio (in ordine di preferenza): basket, pallavolo, ginnastica (comprensiva anche dei vari tipi di danza), nuoto e atletica leggera.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/sport-consigliati-per-bambini-quando-iniziare-e-come-scegliere-quello-giusto/>

Generato il 17/04/2025