

## Qual è il migliore sport per i giovani dopo la pandemia?

**Pubblicato:** Domenica 21 Agosto 2022



**L'attività fisica nei bambini** durante la pandemia è **diminuita in media del 20%**, come riportato dal quotidiano La Repubblica, che cita un recente studio scientifico su 15 mila persone in Italia. Questo è un dato allarmante se combinato con quello sull'aumento dell'ansia, dello stress e della depressione come esito dell'esperienza di isolamento forzoso e limitazioni alla socialità di questi anni. Con la **crescita dell'incertezza** legata al contesto che presenta gli ingredienti visibili per una miscela esplosiva sui fronti economico, sociale, politico e anche sanitario, c'è il rischio che **la scelta di stare a casa continui** anche a settembre. È fondamentale che le famiglie siano consapevoli della necessità e del valore che l'attività fisica e sportiva rappresentano per le nuove generazioni e del **ruolo che i genitori** possono avere per esperienze funzionali allo sviluppo di bambini, ragazzi e adolescenti.

*(Foto di luvmybry da Pixabay)*

Lo **sviluppo** è un processo che si verifica per **tutta la durata della vita** a partire da quanto avviene nell'età pediatrica. È il processo di cambiamento che avviene come conseguenza sia della maturazione (aspetti principalmente sotto il controllo genetico, relativamente non influenzati dall'ambiente) che dell'esperienza di vita unica di ogni persona. Lo sviluppo armonico integra tre aree principali. Le **abilità fisiche e motorie**, cioè la crescita e i cambiamenti del corpo come la capacità di usare i muscoli grandi e piccoli. Le **abilità cognitive**, cioè imparare, pensare e risolvere problemi. Le **abilità psico-sociali**, cioè di interagire con gli altri, incluso aiutare se stessi e autocontrollarsi.

Lo sport offre ai bambini un approccio perfetto **per crescere fisicamente, mentalmente e socialmente**, per mantenerli attivi divertendosi e **imparando preziose abilità di vita**. Insieme ad uno stile alimentare

equilibrato e molto sonno, **un'ora di esercizio fisico ogni giorno** contribuisce alla salute fisica con muscoli, ossa e articolazioni più forti, cuore più forte, grasso corporeo controllato, ridotto rischio di diabete di tipo 2, forma fisica migliorata. Oltre alla pletora di benefici fisici, i benefici mentali sono altrettanto impressionanti. Quando siamo fisicamente attivi il nostro corpo rilascia **serotonina** che contribuisce direttamente alla nostra sensazione di benessere. Da tempo gli scienziati hanno dimostrato che **l'esercizio allevia lo stress, la depressione e l'ansia** a tutte le età. Inoltre, lo sport aumenta la probabilità che i bambini rimangano attivi, permettendo loro di dormire meglio e mantenendoli mentalmente svegli. Gli studi hanno scoperto che l'aumento dei livelli di attività fisica è direttamente correlato al **rendimento scolastico**, in particolare nelle aree della matematica, della lettura e della conservazione delle informazioni (fonte: Sports and Child Development).

Infine, c'è l'impatto sulle abilità sociali. Lo sport può aiutare a insegnare abilità che possono portare con sé fino all'età adulta. Aiuta ad aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessi nei bambini, premesse per relazioni interpersonali positive. Un'esperienza di sport, se ben gestita e in un ambiente adatto, può fornire lezioni preziose su **lavoro di squadra, correttezza, comunicazione, rispetto per gli altri e delle regole, indipendenza, leadership**.

Molti di questi vantaggi sono conseguibili solo quando le capacità dei bambini sono coltivate da genitori e allenatori e c'è un **equilibrio tra competizione e divertimento**. È importante comprendere che i bambini si sviluppano a ritmi diversi, il che avrà un impatto sulle loro capacità sportive, nonché sulla loro capacità di comprendere le istruzioni dell'allenatore e interagire con i compagni di squadra.

**Il grande dilemma: giochi di squadra o sport da soli?** I ricordi degli sport che abbiamo fatto da giovani possono influenzare gli sport che consideriamo adatti ai nostri figli. Ma è anche bene ricordare che la personalità di ogni figlio è un fattore importante nella scelta. **I bambini più assertivi** possono apprezzare l'atmosfera di gruppo di essere in una squadra e sentirsi più a loro agio nel confrontarsi con gli altri. **I bambini più riservati**, invece, potrebbero preferire l'indipendenza di sport tipicamente solitari dove possono migliorare al proprio ritmo. Gli sport di squadra forniscono una serie di vantaggi sociali e interpersonali, mentre gli sport individuali tendono a creare fiducia in sé stessi, pazienza e motivazione e resilienza interiore. Di conseguenza, ci sono aspetti positivi sia che si pratichino sport di squadra come calcio, basket, pallavolo, padel, che più individuali come corsa, nuoto, ginnastica, atletica e arrampicata.

**Cambiare sport nel tempo?** La maturazione biologica può variare notevolmente tra un gruppo di giovani in termini di tempi (quando inizia), tempo (quanto velocemente qualcuno matura) e grandezza (la quantità di cambiamento). Le differenze nello sviluppo fisico dovute alla maturazione possono spesso spiegare perché alcuni bambini possono apparire più (o meno) dominanti in ogni particolare sport e consigliare di fare scelte diverse nel tempo. Ciò che è importante è evitare di confrontare le capacità sportive con quelle di altri bambini che potrebbero avere un'età di sviluppo diversa. In particolare **l'adolescenza** è un periodo in cui i giovani sperimentano cambiamenti molto più evidenti a causa dell'inizio della pubertà. Lo scatto di crescita adolescenziale rappresenta un momento in cui i giovani sperimentano grandi e rapidi cambiamenti di altezza, con i tassi di crescita più rapidi che si verificano in media all'età di 12 anni nelle ragazze e 14 nei maschi. In questa fase gli adolescenti sperimentano una temporanea rottura della coordinazione a causa dell'abitudine a muoversi con arti più lunghi, che può durare anche per 6 mesi, ma si stabilizza una volta che l'individuo si abitua alla nuova taglia.

Quindi, oltre alla scelta dello sport, è utile **concentrarsi sui progressi di nostro figlio** e aiutarlo a godersi la sua esperienza, in quanto ciò lo manterrà motivato a giocare e migliorare. I genitori che modellano i tipi di comportamenti che vorrebbero vedere nei propri figli hanno maggiore probabilità di vederli adottati anche da loro. Un altro elemento critico è **l'ambiente in cui lo sport viene organizzato**. L'allenatore crea un clima positivo e sicuro? Come comunica? Tiene conto dello sviluppo fisico e cognitivo dei ragazzi? Ad esempio, gli esercizi scelti corrispondono alla fascia di età che allena? Presta

attenzione alle emozioni o allo stato psicologico dei giovani? Ha un interesse per loro? L'allenatore tiene traccia degli indicatori dello sviluppo e delle prestazioni per guidare la pianificazione e adattare la pratica?

**Conta la comunicazione aperta e da “coach-genitore”.** Riflettere insieme sulle “sconfitte” aiuta nostro figlio ad affrontare le delusioni e a risolvere i problemi per il futuro. Portare l'attenzione sul divertimento e la sua curva di apprendimento stempera le tensioni del post-partita. Nei casi in cui il tasso di competizione è alto serve un approccio equilibrato: lasciare che ci sia abbastanza tempo libero per incontrarsi con gli amici, trascorrere del tempo con la famiglia o persino dedicarsi a un hobby non sportivo per rilassarsi. Se invece nostro figlio non è incline agli sport, si può provare a dedicarsi a un **nuovo sport in famiglia**, in cui tutti partano da zero.

Una volta che ogni bambino trova uno sport che gli piace, tenderà ad apprezzarlo e vorrà mantenerlo, anche se all'inizio ha dovuto provare qualche altro sport. E se nostro figlio non è destinato ad andare alle olimpiadi, lo avremo comunque aiutato a sviluppare un'abitudine all'attività fisica per tutta la vita – e questo vale più di qualsiasi medaglia d'oro.

“Lo **sport serio** non ha nulla a che fare col fair play. È colmo di odio, gelosie, millanterie, indifferenza per ogni regola e piacere sadico nel vedere la violenza: in altre parole, è la guerra senza le spartorie”, George Orwell.

di Giuseppe Geneletti [g.geneletti@methodos.com](mailto:g.geneletti@methodos.com)