

Come scegliere lo sport giusto per il proprio bambino?

Pubblicato: Lunedì 9 Dicembre 2024



Da tempo ormai, non si smette di porre l'accento sull'importanza, **per i più piccoli, di vivere una vita che non sia all'insegna della sedentarietà.**

Perseguire quest'obiettivo si è reso più urgente da quando, con la diffusione pervasiva dei device, anche in giovanissima età è diventato abitudine passare ore e ore davanti allo schermo, un comportamento che è anticamera di problematiche come l'obesità (per non parlare di tutte le criticità che possono presentarsi a livello cognitivo).

Per scongiurare tutto questo, è particolarmente importante scegliere uno sport che sia adatto al proprio bambino a seconda dell'età e dell'inclinazione.

Premettendo il fatto di non imporglielo mai e di coinvolgerlo fin da subito nel processo, attraverso, per esempio, la scelta dell'abbigliamento – online si possono acquistare, grazie a siti dedicati che forniscono il prodotto in tempi brevi e con le caratteristiche richieste, meravigliose [t-shirt manica lunga personalizzate](#) molto adatte, giusto per citare un'alternativa, a discipline come il baseball – è comunque utile avere conoscenze base sull'approccio al movimento nelle varie età.

Partendo da queste informazioni, infatti, sarà decisamente più semplice scegliere la disciplina sportiva migliore possibile per il proprio bimbo.

Lo sport ideale per un bambino di 3 – 4 anni

Attorno ai 3 – 4 anni, il movimento ha un'importanza inimmaginabile per il bambino. Si tratta, infatti, di uno dei canali che il piccolo utilizza per **esprimere il suo stato d'animo e per gestire i rapporti con il mondo che lo circonda.**

L'adulto può massimizzare i benefici di tutto questo orientandosi verso una disciplina sportiva che coinvolga l'intero corpo. A questa età, il fattore appena menzionato conta più di qualsiasi altro, attenzione alle regole sociali compresa.

Ci sono esperti di psicomotricità infantile che, quando ricevono richieste di informazioni sul tema dai genitori, non danno consigli su particolari discipline, raccomandando, più che altro, di portarli spesso all'aria aperta in contesti dove abbiano agio di muoversi.

Chi proprio desidera focalizzarsi su uno sport, può trovare nel nuoto un'alternativa molto interessante. L'acqua, infatti, permette di gestire diverse tipologie di movimento in maniera semplice e di lavorare, senza stressarli troppo, sulla maggior parte dei gruppi muscolari del corpo.

Inoltre, nel momento in cui ci si affida a un valido istruttore, si possono gettare le basi per prevenire una criticità fastidiosa come la fobia dell'acqua.

Quale disciplina sportiva è meglio dai 5 ai 7 anni?

A partire dai 5 anni, il bambino ha le facoltà giuste per comprendere che il movimento apre la porta a numerose finalità. Si può quindi iniziare a lavorare su aspetti come il miglioramento della qualità e della consapevolezza di gesti come il salto e la corsa, scegliendo, per esempio, l'atletica leggera.

Si comincia, inoltre, a sperimentare **l'associazione tra sport e dimensione del gruppo.**

Dai 6 – 7 anni, invece, si può spostare il focus sia sugli sport di squadra veri e propri in quanto, con l'inizio della parentesi scolare della vita, il bambino comincia a riconoscersi in maniera chiara come parte di un gruppo, assieme al quale impegnarsi per raggiungere gli obiettivi.

Una scelta classica ma che ha sempre il suo perché? Quella della **squadra di calcio.**

Altra opzione interessante sono le discipline che, come la ginnastica artistica e la ritmica, permettono di ottimizzare la gestione della coordinazione e dell'equilibrio

Concludiamo ricordando l'importanza, da parte del genitore, di osservare costantemente le reazioni del proprio figlio all'esercizio dell'attività sportiva scelta.

Essenziale, come già accennato, è che non la viva come un'imposizione, ma come un'occasione per sfogarsi – mai con violenza – a livello fisico, divertirsi e fare nuove conoscenze.

In caso di reazioni come pianti e frustrazione, è importante intervenire subito per capire cosa sta succedendo prima che subentri il problema di un livello eccessivo di stress.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

