

RUBRICA - In questo periodo così delicato per tutti, anche i bambini hanno dovuto limitare di molto la propria libertà, vivendo in uno spazio confinato e annullando quasi completamente la propria motricità, l'espressività corporea e il linguaggio del corpo. Ora che lo sport sta ripartendo, seppur con le indispensabili restrizioni è ancora più bello vedere con evidenza come l'attività fisica sia fondamentale per la loro crescita personale. Mi capita spesso che alcuni genitori mi chiedano un consiglio rispetto a quale disciplina sportiva scegliere per i propri figli piuttosto che.. "a quale età può cominciare mio figlio a fare sport? Sarà meglio la pallavolo, la danza o la ginnastica ? Con quale criterio dobbiamo scegliere lo sport giusto per nostro figlio?"

## **Il potere educativo dello sport per i bambini**

Lo sport per i bambini ha un grande potere educativo e può anche aiutare i bimbi a migliorare le piccole e grandi insicurezze che vivono. Lo sport aiuta il bambino a confrontarsi con gli altri imparando anche a perseverare, a superare sé stessi, inoltre può permettere ai bambini più vivaci di migliorare la capacità di autocontrollo generale e ai bimbi più timidi può consentire invece di aumentare la fiducia in sé, il coraggio; la risolutezza ai timorosi, o per gli individualisti la generosità e lo spirito di squadra.

## **7 buoni motivi per far praticare sport ai bambini**

- 1 - Lo sport fa bene alla salute.
- 2 - Lo sport insegna a condividere e a socializzare.
- 3 - Lo sport educa alla disciplina e all'organizzazione.
- 4 - Lo sport insegna l'importanza della fatica e dell'impegno.
- 5 - Lo sport fa crescere l'autostima.
- 6 - Lo sport aumenta la capacità di apprendimento.
- 7 - Lo sport rappresenta un'importante valvola di sfogo.

## **Pediatra e Prof. di Scienze motorie...magari!**

La scelta dell'attività sportiva non è sempre facile: da un lato, la principale preoccupazione di un genitore è scegliere uno sport completo per un corretto sviluppo fisico; dall'altro, è molto importante considerare la predisposizione e i desideri dei più piccoli.

Il pediatra, in base alle caratteristiche del bambino, può consigliare quale sport praticare

ma credo che sarebbe interessante una sinergia del Pediatra con uno specialista delle Scienze motorie,

esperto delle tappe di sviluppo del bambino. Lancio qui questa provocazione perché reputo che davvero sarebbe utile, per poter avere maggiori indicatori rispetto alla valutazione e all'orientamento dei bambini con lo sport. In alcune strutture private questa collaborazione è già una piccola realtà, ma sono certo che sarebbe importantissimo si strutturasse ad un livello maggiore e anche a livello di sanità pubblica.

## **I genitori**

Quando un genitore si trova di fronte alla scelta per lo sport del figlio l'importante è che tenga conto di diversi fattori, occorre infatti considerare il desiderio del proprio figlio, evitando di imporgli a priori una scelta che potrebbe provocare resistenze rispetto al movimento in generale, all'opposto invece alcuni bambini vanno stimolati e spronati perché restii al movimento o alla fatica in generale.

Scegliere insieme a loro è importante: "dobbiamo capire qual'è lo sport più adatto alle caratteristiche fisiche del bambino e soprattutto avvicinarlo a qualcosa che davvero lo diverta e lo appassioni:

fare qualcosa che ci piace ci rende più determinati e trasforma la fatica in motivazione".

La sfida è...come io genitore riesco a dare valore a mio figlio, come lo posso aiutare al meglio senza mettergli pressione, ansia o stress ma facendo sì che viva lo sport come un momento di piacere e di responsabilità, imparando anche che con la fatica e la dedizione si possono raggiungere risultati impensabili.

### **Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: [marco\\_brusadelli@hotmail.it](mailto:marco_brusadelli@hotmail.it)

[www.marco Brusadelli.it](http://www.marco Brusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

---

## ARTICOLI PRECEDENTI

3 Agosto - [Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?](#)

25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)

1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)

28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)

28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

## 2019

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute\*\*](#)

23 gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso\*\*](#)

## **2018**

21 dicembre - [\*\*Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...\*\*](#)

23 novembre - [\*\*Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli\*\*](#)