



I SEGNALI DEL CORPO

Tutto inizia dalla salute e attenzione al nostro fisico

La percezione del corpo, dei suoi limiti e delle sue potenzialità, è al tempo stesso, il punto di partenza e il traguardo di qualsiasi ambizione individuale, che si tratti del raggiungimento di obiettivi legati alla vita quotidiana, allo sport o all'alimentazione.

Lo sport e il regime alimentare sono i due aspetti che, (a qualsiasi età) ancora più degli altri, necessitano di auto-controllo, attenzione e profonda consapevolezza. Vale a dire la conoscenza del proprio fisico e dei propri limiti, delle proprie caratteristiche, una sorta di valutazione autonoma e consapevole.

Da sportivi sani e determinati è importante ascoltare ogni singolo segnale del proprio corpo positivo o negativo in vista del raggiungimento di salute e benessere psicofisico.

Oltre che del raggiungimento di performances sportive sempre migliori.

Calibrare le proprie esigenze nutrizionali a seconda del peso e della sedentarietà o dinamicità delle attività quotidiane, imparare a personalizzare i propri obiettivi e i potenziali sportivi in base alla capacità di resistenza alla fatica e allo sforzo, alla stazza, alle esperienze in ambito sportivo e alla frequenza o meno nello svolgere specifici tipi di esercizi piuttosto che altri vale per ognuno, senza differenze di età. Iniziando da giovanissimi supportati da esperti e buoni alleati.



PERCHÉ FARE SPORT?

Quali sono le più importanti motivazioni nel decidere di fare uno sport?

L'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente ad ogni età.

In particolare:

- Irrobustisce il fisico e ne previene le malattie.
- Sviluppa da adulti e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo, a controllare il peso corporeo, a ridurre il grasso e la pressione sanguigna; favorisce inoltre la tonicità dei muscoli, migliora e rinforza l'azione del cuore e dei polmoni, migliorando al contempo la postura, l'elasticità del corpo e le capacità di coordinazione. Da giovanissimi aiuta una crescita equilibrata.
- Riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine.
- Migliora nei giovani il rendimento scolastico.
- Educa a tutte le età ai più importanti valori della vita quali: amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi ma anche interdipendenza.

Attività e forma fisica sono importanti ad ogni età!

Attività e forma fisica sono in stretta relazione con il fenomeno salute-malattia: secondo molti studi un'attività fisica regolare favorisce il funzionamento dell'organismo e migliora la qualità della vita, la salute e il benessere globale della persona, compresa la dimensione psicologica.

È mettendo in movimento il proprio corpo che il bambino comincia ad esprimersi, a conoscere se stesso e ad entrare in contatto con gli altri. L'acquisizione di competenze motorie va in parallelo con lo sviluppo dell'intelligenza: saper padroneggiare con sicurezza e armonia il proprio corpo negli anni è sinonimo di una corretta maturazione cognitiva.

Il movimento mette in moto reazioni fisiologiche che favoriscono sensazioni di benessere anche avanti negli anni e mette in contatto il bambino con le proprie emozioni.



Sport e mente vanno a braccetto...

Lo sport educa a tutte le età alla salute e ad un corretto stile di vita. Al contempo fortifica tutte le componenti dell'organismo, favorisce una corretta postura, una migliore mobilità articolare e lo sviluppo di masse muscolari simmetricamente toniche; perfeziona il controllo del gesto motorio, la coordinazione e l'apprendimento di competenze via via più complesse.

Sviluppa ad ogni tappa della nostra maturazione abilità mentali importantissime quali percezione, attenzione, apprendimento, memoria, analisi delle situazioni, soluzione di problemi, processi di decisione, adattabilità, creatività, fantasia.

Non solo: lo sport insegna a definire, programmare e raggiungere obiettivi in base alle priorità.

Migliora l'autostima e la sicurezza in sé; stimola la motivazione intrinseca, l'impegno e la determinazione e favorisce autonomia e indipendenza; insegna a conoscere, riconoscere e gestire le proprie emozioni; aiuta a controllare le proprie pulsioni e a canalizzare l'aggressività.

Stimola la socializzazione, favorendo la cooperazione delle regole e l'assunzione di responsabilità in prima persona.



COME SCEGLIERE LO SPORT GIUSTO?

Ogni sport ha in sé vantaggi e controindicazioni. Affrontare la scelta di una pratica sportiva, a qualsiasi età, comporta conoscere i benefici e le eventuali limitazioni. Ma, soprattutto, scegliere uno sport significa conoscere bene il proprio carattere. Per praticarlo divertendosi.

Lo sport agonistico si divide idealmente in 4 grandi categorie:

Sport di resistenza

Corsa di media e lunga distanza, nuoto, pattinaggio di velocità, canottaggio, ciclismo, sci di fondo.



Questi sport in genere richiedono un impegno fisico sia di lunga che di breve durata. Non prevedono il contatto fisico con gli avversari. Hanno in comune la ripetizione del movimento appreso (correre, nuotare, remare, pedalare) e implicano la capacità di sostenere per un lungo periodo la fatica fisica.

Sport alternati

Calcio, basket, pallavolo, rugby, pallamano, hockey, tennis, pallanuoto, baseball.

Sono sport molto divertenti e, al contempo, richiedono varie abilità di tipo tecnico e tattico, sia individuali che di

squadra. Tratto comune è l'alternanza tra le varie fasi di gioco e il relativo tempo di recupero: la durata e la proporzione tra le due fasi sono variabili e dipendono dai diversi sport.

Sport di destrezza

Sci alpino, ginnastica artistica, tuffi, scherma, pattinaggio artistico, arti marziali, tiro con l'arco, golf ed equitazione.

Sono sport che richiedono elevata abilità, capacità di coordinazione motoria, percezione corporea, elasticità muscolare. Sono caratterizzati dalla rapidità dei tempi di reazione e del gesto atletico, il controllo della propria postura e la precisa ed armonica esecuzione dei gesti e dei movimenti.

Sport di potenza

Alcune specialità dell'atletica leggera come i lanci del peso, del disco, del giavellotto e del martello, i salti in alto, in lungo, triplo e con l'asta assieme alla corsa su distanza breve, il sollevamento pesi, la lotta, la ginnastica, il pugilato. L'impegno fisico in questi sport è notevole ma di breve durata. Implica la necessità di "utilizzare" il proprio corpo (o gli attrezzi della disciplina) attraverso movimenti precisi, ben assimilati, che prevedono repentini cambi di velocità e intensità del gesto.



Genitori e figli: come scegliere lo sport?

Nei panni di un genitore che vuole far intraprendere al proprio figlio uno sport la domanda di prammatica è: quale sport è più adatto a mio figlio? La risposta non è facile. Sono migliori gli sport individuali che privilegiano il senso di responsabilità e la capacità di gestire le proprie emozioni, o gli sport di squadra che insegnano a giocare insieme nel rispetto dei compagni e delle regole?

Tutti gli sport, anche se in maniera diversa, sono un utile stimolo per lo sviluppo sia fisico sia psicologico del bambino. L'elemento essenziale perché lo sport conquisti un bimbo o un ragazzo è uno solo: il divertimento!

Uno dei principali aspetti da considerare nella valutazione della disciplina da proporre al bambino è quello di assecondare la sua personalità, scegliendo uno sport in sintonia con le sue caratteristiche e i suoi modi di rapportare agli altri. A tutte le età comunque altresì è giusto completare la propria personalità, scegliendo uno sport complementare alle proprie caratteristiche, in modo da stimolare nuove modalità di rapportarsi con se stesso e con gli altri.

CALCIO

Benefici

Coinvolgente e divertente.

Facilita lo spirito di gruppo e la socializzazione.

Migliora la capacità aerobica.

Avvertenze

Oltre al rischio di frequenti traumi, bisogna sottolineare che non è uno sport completo alla pari di molti altri, so-

prattutto se durante la preparazione non si allenano tutti i distretti muscolari.

Meglio abbinarlo quindi a nuoto o ad attività in palestra.



Quando cominciare e quando smettere...

Prima dei 7/8 anni si parla di mini-calcio che offre con la scusa di un gioco collettivo con la palla di affinare la preparazione grazie alla pratica di una salutare ginnastica di base. Per parlare di vero calcio occorre attendere che vengano raggiunti i livelli sufficienti di coordinazione neuromotoria e forza, sviluppando al con-

tempo una buona visione di quel che succede attorno a te. Le vere e proprie partite iniziano verso i 12 anni. Anche se in tempi più recenti si tende ad una certa forzatura in età più giovane nella ricerca di prestazioni agonistiche e sportive.

Giocare a calcio a buoni livelli corrisponde sia da giovani che più avanti ad una efficienza e resistenza fisica con le quali occorre fare i conti quando si abbandona la soglia degli "enta" ed aumentano i rischi di traumi pesanti e di malanni gravi legati all'apparato polmonare e circolatorio.



NUOTO

Benefici

Non “carica” l’apparato locomotore.

Facilita uno sviluppo armonico di tutto il corpo e la coordinazione dei movimenti. Aumenta la resistenza e la capacità polmonare.



Avvertenze

Può diventare monotono. Proprio per questo è bene abbinare alla pratica natatoria una attività fuori dall’acqua.

Quando cominciare e quando smettere...

I corsi cominciano in età molto bassa, anche a 3 anni, ottimo periodo per imparare una abilità in acqua utile per il resto della vita. Va tenuto conto che la pratica agonistica si differenzia di molto per tipi di allenamento e attese rispetto alla semplice acquisizione di buona acquaticità e di un buon stile nel nuoto.

Il nuoto è adatto a tutte le età ed è una delle discipline che più si presta ad accompagnare il raggiungimento di una buona forma sia da giovani che da adulti anche elevate senza controindicazioni particolari.



CICLISMO

Benefici

Insegna l’equilibrio e la coordinazione.

E’ una forma di esercizio fisico ottima per il tempo libero prima ancora che come sport vero e proprio.

Avvertenze

È una attività sportiva asimmetrica che insiste soprattutto sulle gambe. Deve essere sempre bilanciata da un’attività generica e da esercizi per allenare il resto del corpo.

Quando cominciare e quando smettere...

Si può iniziare tranquillamente verso i 4-5 anni, anche se è bene considerare che non è bene affrontare l’attività agonistica non prima dei 12 anni.

Anche il ciclismo rappresenta uno sport che accompagna per lungo tempo (se non per tutta la vita) ogni appassionato, ovviamente parametrando le distanze e le difficoltà affrontate con l’età, la resistenza e la preparazione alla fatica. E’ uno sport che, poichè praticato all’aperto, favorisce il contatto con la natura, un

buon rapporto psico-fisico. Per contro il ciclismo, se praticato sulle strade cittadine, deve obbligatoriamente fare i conti con il traffico e i pericoli del traffico.



BASKET e VOLLEY

Benefici

Migliorano la velocità, la forza e la coordinazione.

Favoriscono la resistenza aerobica.

Aiutano la socializzazione.



Avvertenze

I salti ripetuti possono sovraccaricare le articolazioni. Ecco perché è importante che la loro pratica (soprattutto se agonistica) preveda sempre una parte di preparazione motoria generica.

Quando cominciare e quando smettere...

Si può cominciare a praticare minibasket e minivolley fra i 6 e gli 8 anni. Anche se è bene tener conto che le partite vere, quelle con contenuti agonistici e tecnici significativi, arrivano solo fra gli 11 e 14 anni.

Pallacanestro e pallavolo possono rappresentare un ottimo svago ed una buona occasione di mantenimento della forma fino ai 50 anni. Poi lo stress degli scatti e degli stacchi dal parquet si fa sentire... Ma esistono grandi campioni che han giocato a lungo!



GINNASTICA

Benefici

La ginnastica artistica e quella ritmica consentono lo sviluppo armonico di ossa, muscoli e articolazioni. Favoriscono agilità, destrezza, acquisizione di un buon controllo del corpo.

Avvertenze

Da controllare eventuali adattamenti anomali della colonna vertebrale.

Quando cominciare e quando smettere...

Si può iniziare attorno ai 5 anni. Le prime gare si affrontano a 6-7 anni. Trattandosi di discipline che coinvolgono tutto il corpo e richiedono ottima coordinazione, la pratica agonistica si addice nell'età adolescenziale e poi verso la maggiore età. Concedendo meno soddisfazioni man mano che gli anni passano.



TENNIS e SCHERMA

Benefici

Sviluppano concentrazione, gestione dei riflessi e disciplina. La scherma in particolare insegna destrezza e autocontrollo, ma il tennis non è da meno. Si tratta di due sport diversi per ambiente e gesto atletico ma simili per caratteristiche psicologiche nell'affrontarli.

Avvertenze

Sono entrambe attività spiccatamente asimmetriche che possono provocare a volte squilibri scheletrici e muscolari. Ecco perché è fondamentale quindi associare alla pratica di questi sport delle attività generiche di compensazione.

Quando cominciare e quando smettere...

Non è bene praticarli se non attorno ai 7-8 anni perché prima non si hanno le capacità di coordinazione neuromotoria indispensabili per raggiungere una tecnica sufficiente. Anche se iniziando da piccoli e con grande costanza la tecnica di base si affina fin dai primi colpi.

Le partite che contano e divertono partono attorno agli 11-14 anni. Ma poi non vi è praticamente limite alle aspirazioni e al divertimento. Compatibilmente con una buona condizione fisica che consenta di affrontare, nel caso del tennis, sforzi prolungati.

La pratica della scherma più avanti negli anni risente della tecnica acquisita e dalla voglia di sacrificarsi in uno sport che richiede impegno, riflessi pronti e fisico integro per aspirare a continuare ad andare in pedana per divertirsi.



ARTI MARZIALI

Benefici

Karate e judo migliorano la coordinazione. Insegnano a gestire l'aggressività, dando ai più timidi fiducia in se stessi.

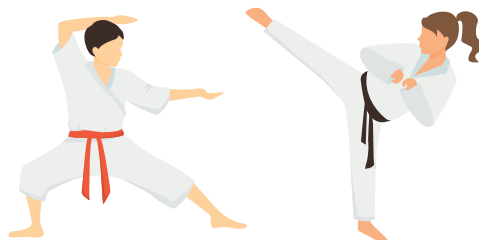
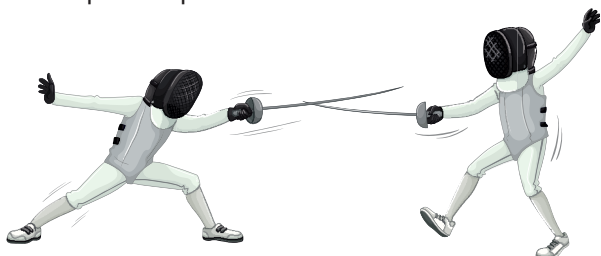
Avvertenze

Nei bambini in genere mancano le necessarie capacità neuromotorie di coordinazione e in età infantile prevalgono gli aspetti di concentrazione e disciplina.

Nel caso del judo serve anche una certa forza che prima degli 8-9 anni è difficile che si sia sviluppata nel bambino. Via via che la maturità avanza le arti marziali regalano nuove sicurezze.

Quando cominciare e quando smettere...

Non è opportuno praticare questi sport prima di 7-8 anni e le prime soddisfazioni vere arrivano attorno agli 11-14 anni. Lo judo, il karate, le arti marziali in genere riservano molte soddisfazioni anche in età matura, quando il corpo risponde bene assieme alla mente e si è acquisita una padronanza dei gesti e della tecnica tali da esserne pienamente "padroni".



ATLETICA LEGGERA

Benefici

L'atletica leggera è la ottima base per fare sport. È un'attività completa.

Dà la possibilità di poter far conto su una buona preparazione del corpo anche nella prospettiva di praticare altri sport.

Avvertenze

Gli sforzi vanno commisurati all'età, perché nel bambino mancano le capacità neuromotorie e metaboliche per sostenere alcuni tipi di attività. L'atletica leggera contempla un severo controllo delle proprie condizioni fisiche prima di affrontare gare impegnative. Così come il miglioramento della tecnica legata a certe specialità condiziona le performances e ancor prima la soddisfazione nella pratica.

Quando cominciare e quando smettere...

Si comincia a 6 anni con la pre-atletica, che diventa atletica vera e propria in adolescenza. Le prime gare arrivano verso i 16 anni. Anche nel caso dell'atletica leggera, considerandola come attività fisica "regina" essa è propedeutica ad una buona forma fisica. Il limite di tempo per praticarla è dato dalla oggettiva valutazione delle aspettative e delle capacità, con il passar degli anni, di divertirsi.



SCI

Benefici

Sviluppa l'agilità, la coordinazione nei movimenti e l'equilibrio. Abitua a tempi di reazione alle diverse situazioni molto veloci, coinvolge tutto il fisico.

Avvertenze

Il rischio maggiore a tutte le età è rappresentato dalle cadute ma anche dal non corretto utilizzo delle piste o nel



sottovalutare insidie legate alla condizione della neve, alle piste scelte. Evitare soprattutto per i più piccoli, i dislivelli elevati e le alte velocità. È uno sport che richiede tecnica di base che equivale alla voglia di imparare.

Quando cominciare e quando smettere...

Si può iniziare a stare sugli sci attorno ai 4 anni, abbinando lo sviluppo fisico e le capacità motorie con la confidenza con la neve. L'agonismo non prima degli 11 anni. Il bari-centro basso aiuta certamente e non serve molta forza per sciare. Anche se la piena condizione fisica ed il perfetto controllo del corpo sono condizioni necessarie per ottenere soddisfazioni sciando. Con il passar degli anni la gioia di sciare sostituisce via via quella delle elevate performance sportivo-agonistiche. Anche se la storia ad alti livelli di questo sport annovera ottimi "veterani".

RUGBY

Benefici

Il crescere delle società sportive specializzate in questa disciplina testimoniano come si siano ormai ampiamente superate le remore nel consigliarlo ai genitori come sport al quale avvicinare i propri figli. Correre all'aria aperta, prendere confidenza con una palla inizialmente "poco nota", cadere nell'erba, rotolarsi, sfuggire ad un avversario, conquistare la linea di meta, sono le componenti che entusiasmano un pubblico di bambini e bambine sempre più vasto. Prima ancora di acquisire conoscenza delle regole e della tecnica. Il bambino deve essere in buone condizioni generali e non avere particolari problemi all'apparato muscolare e scheletrico. Può praticarlo sia un bambino alto e robusto che uno piccolo e scattante: ognuno avrà il suo ruolo nella squadra.

Avvertenze

Il rugby è uno sport di contatto, quindi i piccoli traumi sono possibili, ma quelli più importanti non sono così frequenti come si potrebbe pensare. I bambini approdano alle prime partite vere solo dopo un buon periodo di allenamento senza contatto, durante i quali imparano come cadere senza farsi male.

Nel rugby più adulto bisogna far sempre conto con una condizione fisica eccellente, che eviti grossi rischi dati da contatti sempre impegnativi con l'avversario e con una buona preparazione di base. Vi è dunque una sottile linea di demarcazione tra il rugby dei bambini, dove il gioco prevale, e il rugby degli adulti, dove si deve fare obbligatoriamente fare conto su un'ottima base atletico-fisica

sempre più alimentata da vigorose sedute in palestra a suon di pesi e ripetute. Comune denominatore ad ogni età lo spirito di squadra, il sostegno dei compagni, la voglia di lottare.

Quando cominciare e quando smettere...

La Federazione Italiana Rugby accetta le iscrizioni ad una Società dopo il compimento dei 5 anni di età. Inizialmente il rugby è prevalentemente una attività ludico-motoria, in cui si prende confidenza con la palla ovale, si impara a correre con la palla, si iniziano ad apprendere i movimenti per schivare o placcare un avversario, si impara a cadere senza farsi male. Capacità che si sviluppano con il passar degli anni. Il rugby agonistico non è sport per tutti ma è certamente una disciplina che sviluppa lo spirito di squadra e la capacità di sostenersi l'un l'altro. Tra tutti gli sport è quello che forse demarca più chiaramente il tempo di chi gioca per divertirsi e chi decide di lasciarsi alle spalle anni fulgenti, perché non più in grado di reggere contrasti e lunghe sgroppate.



QUANDO, A TUTTE LE ETÀ SEI UN BUON SPORTIVO?

- Quando pratichi una attività sportiva in modo regolare.
- Quando apprendi le competenze utili per praticare uno sport in modo appropriato.
- Quando comprendi il valore di uno stile di vita sano ponendo attenzione al sonno, all'alimentazione, all'igiene personale.
- Quando sei capace di riconoscere, controllare e utilizzare al meglio le tue emozioni
- Quando accetti qualsiasi risultato sportivo, sia negativo che positivo.
- Quando, in funzione dello sport praticato, sei capace di scegliere, programmare ed agire intelligentemente attraverso i tuoi gesti.
- Quando rispetti le regole, sai stare in gruppo rispettando

i compagni e collaborando con loro.

- Quando sai sopportare bene la fatica, le eventuali frustrazioni e punti a migliorarti quotidianamente per il piacere di farlo e non solo per il risultato agonistico.
- Quando non cerchi scorciatoie o sotterfugi per arrivare al successo.
- Quando accetti sempre i consigli di chi ti allena.



QUANDO SEI UN VERO ATLETA?

- Quando dormi almeno 8/9 ore al giorno.
- Quando mangi in modo sano e regolare, evitando di stare troppo a lungo davanti alla TV o al computer, limitando le bevande gasate e merendine, variando la tua alimentazione.
- Quando eviti di mangiare a ridosso degli allenamenti o delle gare.
- Quando ti abitui ad una corretta igiene personale, facendo la doccia dopo la pratica sportiva.
- Quando ti impegni nella vita come nello sport.
- Quando ti assumi delle responsabilità sia tutti i giorni in ogni attività che sul campo, programmi i tuoi impegni, sei puntuale negli allenamenti.
- Quando rispetti i compagni, le decisioni dell'arbitro e il "verdetto" del campo.





*Questo libretto è edito
dall'Unione Nazionale Veterani dello Sport
nel quadro di*



Progetto realizzato in collaborazione con



I testi di questo libretto sono stati realizzati da UNVS
con la collaborazione di Marcella Bounous che ringraziamo.

Viene distribuito gratuitamente, non ha scopo di lucro.
Foto, disegni e testi sono stati riprodotti con fini educativi.

www.vogliamocibeneunvs.it
www.unvs.it