



Via N. Daste, 2/20 - 16149 - GENOVA
Cell. 335 61 00 030 - 349 41 08 217
Tel. e fax 010 41 73 06

RESTAURO INTERNI - ESTERNI APPARTAMENTI

Impianti elettrici civili e industriali

UFFICI

VILLETTE

Impermeabilizzazione terrazzi e giardini pensili

I consigli dell'esperto

Quale sport scegliere per tuo figlio?

L'autunno è iniziato. Le scuole hanno riaperto e i nostri figli ricominciano o iniziano per la prima volta a fare esperienze nelle palestre e nei campi sportivi. Talvolta capita che gli istruttori propongano, fin da subito, pratiche sportive iperspecializzate e meno, come dovrebbe essere, giochi e attività motorie. Ogni periodo della vita dei nostri ragazzi è caratterizzato da fasi sensibili che, se adeguatamente rispettate, ritornano utili nel conseguimento di obiettivi salutistici, sociali ed anche per formare il futuro

atleta agonista. Cosa sono le fasi sensibili? Si tratta di periodi (della durata che oscilla da due a cinque anni) in cui il nostro organismo, in crescita, è più predisposto a incrementare e consolidare una o più capacità motorie. L'argomento è conosciuto ma, nell'ultimo ventennio, non tutti gli allenatori - per fortuna il numero è sempre più esiguo - hanno osservato. Ad esempio, per la capacità motoria forza la regola aurea suggerisce di utilizzare manubri, bilancieri e macchine da un'età in cui lo sviluppo muscolo

scheletrico e non solo - ma restiamo sul generale - comincia a stabilizzarsi, permettendo di sopportare carichi di lavoro pesanti. Non si corrono rischi se si utilizzano metodi con qualità e quantità dell'allenamento che vengono usati per gli adulti a partire dai 16 anni per i maschi e dei 15 per le femmine, ovviamente somministrando sempre stimoli adeguati. Cosa sarebbe meglio far fare a nostro figlio quando approccia il mondo dello sport?

La flessibilità e la coordinazione

sono le capacità motorie che nei fanciulli dai 6 ai 10 anni andrebbero maggiormente sviluppate. In quell'età il bimbo vive una fase sensibile che predispone l'organismo a far crescere e potenziare particolarmente proprio quelle due capacità. Quindi, pare scontato praticare nel periodo delle scuole elementari discipline sportive in cui per realizzare le specifiche abilità motorie sia indispensabile padroneggiare o almeno amministrare in qualche misura esercizi di mobilità articolare, scioltezza e coordinazione neuro-muscolare. Scegliere specialità dove queste caratteristiche siano preminenti rispetto alla resistenza e alla velocità (capacità ugualmente sviluppabili nella fascia d'età di cui parliamo, ma in misura inferiore) pare vincente anche per l'atleta in erba. Purtroppo è frequente vedere bimbi di meno di dieci anni che si allenano 3-4 o più volte la settimana imitando gli adulti ed incorrendo in una precoce specializzazione, trovandosi a dover fare i conti con la scarsa flessibilità e coordinazione negli anni successivi.

Nell'attuale società dei consumi e dell'informazione, ma, soprattutto, della ricerca della qualità della vita, esistono strumenti, competenze e professionalità che ci supportano, ciò accade anche nel campo dello



sport. Purtroppo, le famiglie devono fare i conti anche con altri e più condizionanti fattori: l'ubicazione del centro sportivo che deve essere vicino alla scuola, all'abitazione o al posto di lavoro dei genitori; in subordine, ma a ruota, l'orario deve essere subito dopo le lezioni scolastiche e magari l'allenamento deve finire in una fascia oraria prossima al termine del lavoro di papà e mamma.

Quindi, nella graduatoria dei fattori che spesso determinano la scelta, troviamo la condivisione della pratica sportiva con l'amichetto o amichetta del cuore, meglio se c'è feeling fra i genitori, così, se aspettano insieme, il tempo trascorre più serenamente. Oppure entrano in campo i nonni. Fortunatamente, le motivazioni del giovane sportivo giocano un ruolo decisivo. Però, dobbiamo in modo accorto guidarlo e inizialmente è sufficiente guardare se l'istruttore propone attività divertenti, formative ed educative o scimiotta gli allenamenti degli adulti. Non serve il super esperto per notare questi aspetti.

Claudio Scotton

COMPRIAMO ORO

ARGENTO € DIAMANTI

PAGHIAMO IN CONTANTI! MASSIME VALUTAZIONI

AFFARI PREZIOSI



CORNIGLIANO DIFRONTA PIAZZA MASSENA

VIA CORNIGLIANO N°18/20 R TEL. 010 6511501 WWW.ORBANKS.COM

Associazione "Amici del Luggiano"

international dance academy

Russian Ballet College

in Genova

Ph. Giovanna Corradò Garavane

Iscrizioni

Anno Accademico

2009-2010

Direttore:
Irina Kashkova

Genova Via Sampierdarena, 71 Info: www.classicdance.it 010.5958333 - 349.4274326