

junior sport

ANCHE I PICCOLI

in settimana bianca



Se mamma e papà amano sciare, una vacanza sulla neve è un'ottima occasione per condividere con i figli la loro passione: il divertimento è assicurato per tutta la famiglia

5anni
L'ETÀ GIUSTA PER
INIZIARE A METTERE
GLI SCI DA DISCESA



→ È MEGLIO CHE I BAMBINI SEGUANO QUALCHE LEZIONE CON UN ISTRUTTORE PER IMPARARE DA SUBITO LA TECNICA CORRETTA

Una settimana di vacanza, magari quella di Carnevale quando scuole e asili sono chiusi, per portare i bambini sulla neve. Perché no? Anche i piccoli possono cominciare a cimentarsi con gli sci, con i pattini a lama e con le ciaspole. Senza dimenticare i divertimenti alla portata di tutti, dal classico slittino fino alle sfide a frisbee e alle gare di bocce sulla neve, che possono coinvolgere l'intera famiglia.

Lo sci di fondo

Anche se meno diffuso dello sci alpino, il fondo può rappresentare **un ottimo allenamento** per tutta la famiglia.

Da che età

Come la maggior parte degli sport sulla neve, l'età ideale per iniziare è intorno ai 6 anni. «Anche se meno spettacolare della discesa, il fondo è più complesso a livello di coordinazione e di sforzo muscolare. Per questo non è adatto a bambini troppo piccoli, mentre va benissimo per quelli in età scolare e per gli adolescenti» precisa Elena Buscone, personal trainer a Milano.

I vantaggi

Proprio perché è impegnativo in termini di sforzo, permette anche ai più piccoli di **sviluppare muscoli e "fiato"**. «Con il fondo si impara a usare il proprio corpo. Perché arrivi allenato sulla neve, si può proporre al piccolo qualche lezione di ginnastica presciistica o di un altro sport» dice Buscone.

Lo sci alpino

Per i genitori che hanno sempre sciato, mettere i figli sugli sci significa riprendere lo sport amato. Ma anche per chi non ha mai

indossato un paio di sci, avere un bambino piccolo che vuole provare può rappresentare la **"molla" giusta per iniziare.**

Da che età

Come lo sci di fondo, lo sci alpino si può iniziare intorno ai 5-6 anni. «È a questa età, infatti, che i bambini sviluppano le capacità di coordinamento e di apprendimento necessarie a imparare a sciare. Ci sono, però, delle eccezioni, per cui anche bimbi un po' più piccoli possono avere voglia di mettere gli sci» spiega Elena Buscone. Comunque, **cominciare a sciare da piccoli è l'ideale**, perché si è più aperti ai nuovi insegnamenti e si impara con maggiore facilità. Tuttavia, se un ragazzino o un adolescente che non ne ha mai avuto l'occasione vuole iniziare a sciare, non c'è motivo per dire di no. Dalla sua avrà il vantaggio di una maggiore capacità di concentrazione, utile per seguire le indicazioni del maestro.

I vantaggi

«Lo sci insegna ai bambini l'agilità, la **coordinazione neuro-motoria** e l'equilibrio. Dal punto di vista caratteriale aiuta ad avere fiducia nelle proprie capacità: una caratteristica importante anche nell'adolescenza. Poi, lo sci è un ottimo sport perché si pratica in montagna, dove si **respira aria pulita**» sottolinea il dottor Giuseppe Mele, medico pediatra e presidente di Paidòss, l'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza.

Le ciaspole

Le ciaspole sono una sorta di racchette da mettere ai piedi che permettono di **camminare sulla neve**. «Vanno bene per grandi e piccini, se si ha l'accortezza di



scegliere i percorsi più adatti» precisa Elena Buscone.

Da che età

Anche in questo caso, l'età giusta per iniziare è intorno ai 5 anni. Esistono, infatti, racchette specifiche per i bambini. «L'importante è non esagerare e scegliere sempre **percorsi brevi** (non superiori a un'ora con i bambini più piccoli), per non affaticarli troppo» dice Buscone.

I vantaggi

La camminata con le ciaspole rappresenta un ottimo **allenamento aerobico**, che stimola l'apparato respiratorio, cardiovascolare e la muscolatura di tutto il corpo. «Permette, inoltre, di vedere le bellezze della natura senza

la necessità di avere doti tecniche particolari» dice Buscone.

Il pattinaggio sul ghiaccio

Pattinare sul ghiaccio può essere **molto divertente** e può far trascorrere una giornata piacevole sulla neve anche a chi non scia.

Da che età

I bambini possono provare a pattinare sul ghiaccio a partire dai 4-5 anni. In genere, se sanno già usare i pattini in linea riescono anche a scivolare su quelli da ghiaccio. «I bambini più prudenti per carattere possono iniziare presto, anche a partire dai 4 anni, perché eviteranno da soli i rischi inutili. Per quelli più "agitati", può valere la pena di aspettare un anno in più, in modo che

imparino a procedere poco per volta. In ogni caso è bene far indossare ai bambini le **protezioni per ginocchia**, gomiti e polsi che si trovano in qualsiasi kit per i pattini in linea» suggerisce Elena Buscone.

I vantaggi

Pattinare sul ghiaccio sviluppa l'equilibrio e richiede un impegno fisico importante per mantenersi in piedi, soprattutto all'inizio, quando si cade spesso e ci si deve rialzare. «Può dare soddisfazione e fiducia in se stessi ai bambini più piccoli, che magari vedono i fratelli più grandi sciare» dice Elena Buscone.

Come cominciare

Qualche lezione iniziale (3-4 ore) può essere molto utile, sia per i più piccoli sia per gli adolescenti. «Il maestro dà la giusta impostazione tecnica e, inoltre, indica le piste più adatte ai bambini. Esistono, infatti, percorsi non eccessivamente faticosi, preferibili per i più piccoli» dice Buscone.

Come cominciare

Per iniziare al meglio è sicuramente il caso di far prendere al bambino o all'adolescente delle lezioni (in media 4-5) con un maestro qualificato. «Il maestro, oltre a dare un'impostazione tecnica corretta, rappresenta una figura di riferimento a cui i bambini e i ragazzini si affidano, evitando eccessi che potrebbero rivelarsi pericolosi» dice Elena Buscone. Meglio evitare, quindi, di iniziare con i genitori, che spesso non vengono ascoltati, aumentando il rischio di cadute e di incidenti.

Come cominciare

Per camminare con le ciaspole non è necessario prendere lezioni. «Se si hanno dei bambini, però, è utile affidarsi a una guida che sappia suggerire i percorsi più adatti e indicare il momento in cui è più opportuno tornare indietro» spiega Elena Buscone.

bob e slittino

Lo slittino e il bob sono un classico dei giochi sulla neve. «Sono adatti anche ai più piccoli, fin dai 2-3 anni, se accompagnati dai genitori. Permettono di fare movimento divertendosi: l'importante è far indossare sempre il casco ai bambini, utile in caso di caduta» dice Elena Buscone.

4 anni
A QUESTA ETÀ SI PUÒ
GIÀ PATTINARE

Servizio di Stefania Rattazzi.

Con la consulenza di Elena Buscone, personal trainer a Milano, e del dottor Giuseppe Mele, medico pediatra e presidente di Paidòs, l'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza.





non insistere mai

Se i bambini non ne vogliono sapere di sciare o fare altri sport sulla neve? «Probabilmente non si sentono pronti. Per evitare di ottenere l'effetto contrario, meglio lasciar passare un po' di tempo e poi riprovare, sempre con un maestro che sappia presentare il tutto come un gioco divertente» dice Buscone.

