

Gentilissimo Genitore,

ti scriviamo questa lettera per renderti parte della nostra campagna di socializzazione intrapresa per sensibilizzare l'importanza dello sport nella vita e nella crescita dei bambini e dei ragazzi della nostra amata comunità e non solo.

Inizialmente è nostro interesse portarti a conoscenza dell'argomento introducendo delle osservazioni uscite nelle ultime pubblicazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nelle quali si fa il punto sulle attuali conoscenze degli effetti dell'attività fisica sulla salute. Avvalora l'importanza per la salute pubblica dell'attività fisica e di politiche che la sostengano definendo i livelli raccomandati per le varie fasce d'età, tra le quali vi è quella di nostro maggior interesse e sulla quale ci soffermeremo più dettagliatamente, ovvero la fascia rappresentante il mondo dei bambini e ragazzi.

L'OMS, riferendosi a quest'ultimi, raccomanda un'attività moderata-vigorosa stabilendo delle tempistiche che si aggirano attorno ai sessanta minuti di moto per almeno tre giorni alla settimana, mediante esercizi tutti caratterizzati da giochi di movimento o attività sportive. Tale raccomandazione è giustificata dal fatto che l'esercizio fisico-motorio nell'età della crescita contribuisca ad un corretto sviluppo del corpo umano del giovane, sia dal punto di vista puramente anatomico, infatti dallo stesso ne favoriscono i tessuti muscolo scheletrici (ossa, muscoli, legamenti), il sistema cardiovascolare (cuore, polmoni) e quello endocrino-metabolico; sia per quanto riguarda lo sviluppo delle capacità coordinative che stanno alla base della coordinazione e della capacità di controllo dei movimenti dell'essere umano.

Considerando tutto quanto riportato dall'OMS, il problema principale che ci spinge a scriverti e ad intraprendere questa campagna di sensibilizzazione, si concretizza nel vedere come al giorno d'oggi i nostri bambini ed i nostri ragazzi siano sempre più a rischio sedentarietà, infatti è opportuno evidenziare come all'interno di una loro giornata tipo vi sia scarsità di movimento e non solo riferito allo sport in senso stretto ma anche allo scarso utilizzo della bicicletta, delle sempre meno frequenti passeggiate, fino al ricordo ormai lontano delle intere giornate a giocare nei cortili. Tuttavia restano allarmanti i dati riportati e pubblicati nel mese di Gennaio del corrente anno dall'Associazione Umanitaria Nazionale "Save The Children" nei quali si riportano che un minore su quattro in Italia non pratica sport.

A questo punto ci sembra opportuno e doveroso spiegare il motivo per cui lo sport è molto importante per i nostri bambini e ragazzi. Riallacciandoci alle raccomandazioni sopra esposte dell'OMS la pratica dell'attività sportiva porta innumerevoli benefici sia al corpo umano, garantendo robustezza del fisico e conseguente prevenzione dalle malattie, aiuta a sviluppare e a mantenere correttamente l'apparato osseo, permette il controllo del peso corporeo e riduce la pressione sanguigna; sia alla mente ed alla psiche dei nostri giovani aiutando a ridurre lo stress, l'ansia le forme depressive e la sensazione di solitudine, è attività propedeutica a predisporre l'apprendimento futuro del bambino, migliora il rendimento scolastico ed infine aiuta a controllare vari rischi comportamentali, abitudini alimentari scorrette e a ridurre il ricorso alla violenza. Ti invitiamo a considerare lo sport come un potente strumento di apprendimento, crescita e socializzazione perché si propone come opportunità concreta rivolta ai giovani di uscire dall'ambiente familiare protetto e di creare le prime relazioni con i propri coetanei e con nuove figure adulte di riferimento. Inoltre l'attività sportiva permette di sperimentare il successo ma anche l'insuccesso, l'importanza del rispetto dei tempi e delle regole, promuove quindi uno stile di vita salutare.

Spesso ci domandiamo a quale età sia più corretto intraprendere un'attività sportiva, a tale proposito ci sembra opportuno chiarire ciò che sta alla base della fase iniziale di qualsiasi sport si tratti.

Necessario è chiarire come le attività proposte vengano programmate e studiate sempre nel rispetto delle aree d'età degli atleti e che per quanto concerne le fasce primarie, ovvero quelle che raggruppano i bambini, siano basate interamente sul gioco e sull'aspetto ludico, il tutto nel rispetto delle regole previste dalla " CARTA DEI DIRITTI DEL BAMBINO " che altro non è che un estratto della " CARTA DEI DIRITTI FONDAMENTALI DELL' UNIONE, NIZZA 07/12/2000 ". Fondamentali quest'ultime in quanto si rivolgono direttamente a figure educative molto importanti nella vita di un bambino durante la sua fase evolutiva quali i genitori, dirigenti sportivi e scolastici, insegnanti, educatori sportivi ed agli atleti, imponendo alle stesse a salvaguardare l'interesse superiore del bambino come fattore primario. Pertanto l'apprendimento avverrà seguendo una scala ben precisa che comincerà con l'insegnamento di tutti quei movimenti che permetteranno al bambino di acquisire grande conoscenza del proprio corpo, esse infatti sono definite come " schemi motori di base " , si passerà solo negli anni successivi ad apprendere ed a controllare tutti quei movimenti del corpo che stanno alla base delle attività sportive dette " capacità coordinative " , infine solo intorno all'età prepuberale la percentuale dell'area ludica si riduce a favore di apprendimenti più specifici e tecnici di base di una pratica sportiva scelta andando a lavorare sulle abilità tecniche. Questo dimostra quindi come fino a quando il bambino non diventi abbastanza grande per apprendere aree più specifiche, fino a quel momento affronterà e sperimenterà la dinamica sportiva interamente attraverso il gioco.

Quanto fin qui esposto fa sì che cresca uno spirito di esortazione nei confronti dei propri bambini e giovani che attualmente non praticano attività ad intraprenderne qualcuna con il fine di consegnarli un bagaglio culturale, fisico e sociale che gli possa giovare nella vita presente e futura. Teniamo a chiarire che è bene limitarsi a proporre la pratica sportiva e non ad imporla al proprio giovane perché quest'ultimo atto, se non del tutto accettato dall'interessato, potrebbe generare il risultato opposto portando lo stesso ad allontanarsi definitivamente dal concetto di sport. Consigliamo pertanto di proporre diverse discipline sportive in modo da consentire e permettere maggiori possibilità di avvicinamento a quella che più susciti maggiore interesse, importante in quanto a questo interesse il bambino unirà in maniera molto naturale anche il proprio impegno.

La caparbia che ci contraddistingue nel volerti scrivere questa lettera gira intorno alle conseguenze che una mancanza totale di sport nella vita dei nostri giovani in fase di crescita possa generare, infatti il bambino che non pratica alcuna attività o esercizio motorio è più soggetto al fenomeno del sovrappeso che se unita ad una cattiva alimentazione , come l'eccesso di merendine non proprio " light " davanti al televisore , può predisporlo in età adulta ad aumenti di colesterolo, aumenti della pressione sanguigna arteriosa portandolo addirittura a riscontrare problemi cardiovascolari. Oltre a problematiche di tipo anatomico vi sono da considerare inoltre anche tutte quelle legate all'area sociale, psichica e fisico-motoria. Risulta piuttosto evidente come l'attività sportiva fatta da piccoli sia propedeutica anche per la vita da adulto dello stesso individuo, infatti considerando un bambino che ha praticato attività nella propria fase di crescita e conseguentemente abbia acquisito tutte le capacità motorie e coordinative necessarie è dimostrato come, anche se lo stesso dovesse interrompere il percorso sportivo per riprenderlo in età più avanzata, questo non avrà alcun problema a riprendere da dove era rimasto o addirittura ad intraprenderne uno nuovo.

In conclusione ci sentiamo di dire che lo sport rappresenta per i bambini un elemento fondamentale per una buona crescita emotiva, intellettuale e fisica senza dimenticare che le buone abitudini richiedono uno stile di vita più dinamico e meno sedentario di quello che in questi anni si sta vivendo.