

# GIOCCARE PER CRESCERE



preparando i giovani soprattutto nella tecnica e dando loro sane motivazioni psicologiche".

## ECCO DUNQUE UN FACILE SCHEMA PER OGNI ETÀ:

### • TRA I 4 E I 7 ANNI

**Ginnastica.** Consente un accrescimento armonico e da scioltezza nei movimenti,



sensibilità nei riflessi. E' uno sport che affina la creatività.

**Nuoto.** Sviluppa la muscolatura e migliora la funzionalità cardiorespiratoria. Ottimizza qualità come lo spirito di sacrificio.

### • TRA I 6 E GLI 8 ANNI

Fino a questa età l'apprendimento di diversi schemi di movimento consente al bambino uno sviluppo ottimale delle capacità di coordinazione rapidità e destrezza.

**Judo.** Incrementa la coordinazione dei movimenti, la concentrazione e l'equilibrio.

**Pallacanestro.** Aumenta la resistenza fisica e la coordinazione, sviluppa la capacità di concentrazione.

**Pallavolo.** Aumenta la resistenza delle gambe e da velocità di reazione. Sviluppa

coraggio e altruismo, senso del dovere verso se stessi e gli altri.

**Sci.** Aumenta la resistenza neuromuscolare e migliora l'equilibrio, valorizza il coraggio da la capacità di valutare i rischi.

### • TRA GLI 8 E I 10 ANNI

Da questa età al divertimento si affianca lo spirito agonistico. Da questa età si può già vedere se ci si trova di fronte ad un campione

**Calcio.** Incrementa resistenza e velocità. Sviluppa la socialità l'altruismo e la cooperazione.

**Tennis.** Migliora la coordinazione e i riflessi. Aumenta la capacità di concentrazione e l'equilibrio psicologico.

### • TRA GLI 11 E I 15 ANNI

Oltre alla resistenza fisica si sviluppa la socializzazione e il controllo emotivo.

**Corsa.** Potenziamento muscolare armonico incremento della resistenza di tutto l'organismo.

**Lancio del peso.** Aumenta il peso se sviluppa le masse muscolari superiori e valorizza la forza di volontà.

**Ciclismo.** Sviluppo armonioso di tutti gli arti. Aumento dello spirito di sacrificio.

### • TRA I 14 E I 15 ANNI

Salto in alto e in lungo. Incrementa la forza e migliora la scioltezza muscolare.

SANDRO GENNARI, FISIOTERAPISTA DELLO SPORT, SPIEGA A CHE ETÀ I BAMBINI POSSONO INIZIARE OGNI SINGOLA DISCIPLINA.

"Nell'atletica leggera sono comprese tutte le discipline più naturali che favoriscono la crescita emotiva e fisica di ogni bambino". Esordisce così Sandro Gennari dello studio fisiatrico FKT per spiegare come affrontare le iscrizioni ai corsi sportivi per bambini e ragazzi. "Camminare, correre, saltare, lanciare, sono tutte attività che definiscono l'essere umano rispetto all'ambiente che lo circonda. L'atletica non fa altro che perfezionarle, inserendole in un contesto agonistico. L'importante è non accanirsi sui risultati e sull'allenamento

**SANDRO GENNARI**  
Specializzato della riabilitazione ortopedica e neuromotoria  
Via Pierfranco Bonelli 88/90 - Scala A Int. 1-2 - (Mostacciano Zona B)  
Tel.: 06.5089684 - 06.50828761  
Fax: 06.5073421  
E-mail: fktgennari@libero.it