

Sportissima

Il bisogno di uno sport non è

Riprende la scuola e con essa anche le attività sportive tra i giovani. Quale disciplina scegliere? Il 13 settembre è possibile praticarne quaranta a Tenero.

GIADA MOSSI

Comincia la scuola e si riprende anche l'attività sportiva. Ma se alcuni bambini hanno trovato subito uno sport che amano, altri sembrano svogliati e indecisi. «Imporre la pratica di uno sport non è la strada giusta, poiché crea disagio sia al bambino, sia ai genito-

ri», afferma Nicolas Realini, psicologo e formatore Gioventù & Sport. «Occorre invece aiutarli a scegliere, mettendoli a contatto con diverse discipline sportive; ad esempio, a Tenero, tutti gli anni viene organizzata Sportissima, una giornata in cui è possibile provare più di 40 discipline sportive. Quest'anno è il 13 settembre». Fondamentale per una

scelta è la varietà; in Svizzera, molti sport restano nell'ombra, eclissati dai popolarissimi calcio e hockey: «Le discipline sportive alle nostre latitudini in realtà sono moltissime e consentono a tutti i bambini di trovare uno sport che li coinvolga e li motivi», fa notare Realini. Quando questo non accade, ci sono delle ragioni: «I bambini ►►

Rugby

Costi: 100 franchi l'anno, più trasferte importanti.

Luogo: Cureglia, Tesserete, Bellinzona, ma in caso di grande interesse, possibilità di organizzazione altri gruppi a Mendrisio, Locarno, Biasca...

Praticabilità: tutto l'anno, non quando il terreno è ghiacciato.

Per: maschi e femmine, dall'inizio della scuola elementare.

Prospettive: possibilità di fare da subito tornei, ma anche solo gli allenamenti. Per chi punta all'agonismo, è possibile partecipare ai Campionati svizzeri con il club Ticino (Bellinzona) e Rugby Lugano (Tesserete).

Vantaggi fisici: sviluppa tutto il corpo,

braccia, gambe, coordinazione, velocità, resistenza. Il piano cognitivo è sviluppato per effettuare le migliori scelte di gioco, l'occupazione del campo e il movimento.

Caratteristiche sociali: perfettamente adatto all'integrazione sociale, ottimo sport per prendere coscienza delle proprie possibilità.

Da notare: non è un'attività pericolosa; spesso è confuso con il football americano e considerato violento. C'è il contatto con l'avversario (solo il portatore di palla), ma sottomeso a regole di comportamento ben precise, senza alcuna deroga.

► link www.rugbyclubticino.ch



solo fisico

Pallavolo

Costi: tassa annuale sociale, da 0 a 150 franchi, più trasferte.

Luogo: In Ticino e nel Moesano ci sono 19 club di pallavolo: il 90% offre la possibilità di un'attività giovanile.

Praticabilità: secondo anno scolastico, da settembre a giugno.

Per: maschi e femmine, anche se è ritenuto uno sport più femminile, dai 6-7 anni.

Richiede: (da agonismo) statura elevata, esplosività e fisico longilineo.

Prospettive: può essere praticato senza pressioni fino a 70 anni o passare a club altamente competitivi.

Vantaggi fisici: sviluppa tutto il

corpo, doti di coordinazione, equilibrio, velocità; presuppone l'esplosività e non la resistenza.

Caratteristiche sociali: favorisce le relazioni sociali e l'integrazione nel gruppo; allenamenti e tornei misti sono favoriti fino a una certa età.

Da notare:

sport molto tecnico, in cui l'aspetto cognitivo è importante.

Presuppone intelligenza tattica, buona visione periferica, capacità di valutazione delle traiettorie e dei movimenti dell'avversario, organizzazione spaziale.

📌 [link www.frtpv.ch](http://www.frtpv.ch)



Ginnastica

Costi: tassa sociale annua attorno ai 50 franchi.

Luoghi: praticabile in circa 30 società in Ticino.

Praticabilità: da settembre a giugno.

Per: tutti, dai 3 anni con la ginnastica madre e bambino e, a dipendenza degli interessi, si prosegue in direzioni diverse.

Si suddivide: in ginnastica ritmica (composizioni di gruppo su delle musiche), ginnastica artistica (individuale, esibizioni al suolo e agli attrezzi) e attrezzistica. La ritmica e la ritmica sportiva sono sport femminili; l'attrezzistica e l'artistica sono anche maschili.

Prospettive: ginnastica artistica e ritmica sportiva sono discipline dure e selettive fin dalla giovane età. Ritmica e attrezzistica possono essere praticate per divertirsi, con la possibilità di partecipare a

competizioni regionali. La ritmica è praticabile fino al gruppo donne, oltre i 50 anni.

Vantaggi fisici: permette uno sviluppo completo e armonioso di tutto il corpo, mobilità articolare, senso del ritmo e coordinazione, tonicità muscolare. Attrezzistica e artistica sono improntate maggiormente sulla forza muscolare.

Caratteristiche sociali: allenamenti collettivi, esecuzioni ginniche in cui si deve andare allo stesso ritmo o si devono fare esercizi coi compagni fidandosi di loro. Allo stesso tempo, la ginnastica consente di gareggiare anche singolarmente.

📌 [link www.actg.ch](http://www.actg.ch)



Con l'inizio della scuola, riprendono i corsi di sport per i bambini.

Canottaggio

Costi: tassa annuale sociale tra i 230 e i 280 franchi.

Luogo: Società canottieri Ceresio (sul sentiero di Gandria), Club canottieri Lugano (alla foce di Lugano), Società Canottieri Audax Paradiso, So-



cietà canottieri Locarno (zona lido a Locarno).

Praticabilità: tutto l'anno, anche in inverno, basta coprirsi bene.

Per: maschi e femmine, a partire da 11-12 anni.

Richiede: amore per l'acqua e il lago, carattere positivo, rispetto delle norme di

sicurezza e delle condizioni meteorologiche.

Prospettive: possibile puntare all'agonismo; molti lo praticano amatorialmente. Una volta iniziato è difficilmente smettere.

Vantaggi fisici: sono coinvolti tutti i muscoli: gambe e schiena, poi spalle e braccia; aiuta a rinforzare tutta la muscolatura della schiena e delle spalle.

Caratteristiche sociali: favorisce l'integrazione. Si impara a remare tutti insieme, nella stessa direzione, con lo stesso movimento e allo stesso ritmo.

Da notare: sviluppa la coordinazione dei movimenti, di più elementi in contemporanea, di generare la propria forza e controllare la respirazione. Ma anche la conoscenza di barche, tecniche di voga, venti e condizioni del lago.

📌 [link www.canoa.ch](http://www.canoa.ch)

►► hanno un elevato bisogno di muoversi, soprattutto durante la loro fase di sviluppo fisico. Essi prendono coscienza spontaneamente delle proprie capacità di coordinamento con il gioco libero. Questa consapevolezza è facilitata se il gioco è vissuto in un ambiente rassicurante, privo di forme di proibizione («non ti sporcare!», «non farti male!»). I bambini mostrano pertanto disinteresse, paura o pigrizia verso lo sport se le loro opportunità di movimento e di gioco sono state limitate e rese insicure» spiega lo psicologo Realini. Va da sé che una disciplina sportiva

praticata in gruppo, dove i bambini si sentono apprezzati, è il luogo ideale. «Poi se si vuole far sì che la disciplina sportiva non sia abbandonata, occorre incoraggiare i figli, stimolarli e star loro vicino». Fare sport, in particolare nella nostra società, che limita sempre più il movimento fisico, è estremamente benefico: «Imparare a praticare sport significa anche imparare ad essere diligenti, seguendo un impegno preso. Senza sforzo non si ottiene nulla, nello sport e nella vita», conclude Realini. ■

► link www.ti.ch/sportissima

Judo e karate

Costi: da 150 a 250 franchi l'anno.

Luogo: praticabile in una ventina di società in Ticino.

Praticabilità: da settembre a giugno.

Per: bambini e bambine in età scolastica. Lo judo richiede un contatto fisico, si basa sulla cedevolezza, sfruttando la forza dell'avversario; si pratica rispettando peso, sesso e grado di formazione. Il karate è uno sport di percussione, dove si effettuano colpi, pugni, parate, calci, ma senza contatto con l'avversario: richiede mobilità e coordinazione, e risulta terapeutico per i bambini iperattivi, poiché imparano gradualmente a controllarsi, aumentando la propria concentrazione.

Richiede: la capacità di stare fermi, di ascoltare e di attenersi alle rigide regole del Budo (principio di non resistenza).

Prospettive: a livello giovanile è data la prevalenza all'apprendi-



mento delle tecniche di base: non c'è selezione e le competizioni sono facoltative. Crescendo è possibile fare judo e karate a livello agonistico, anche a livello mondiale. Si può praticare fino a 90 anni, ottenendo molti benefici psicofisici.

Vantaggi fisici e cognitivi: entrambi gli sport sviluppano la concentrazione, la capacità di stare alle regole, la percezione del proprio corpo e il controllo dei movimenti, la mobilità e la forza muscolare di tutto il corpo. **Caratteristiche sociali:** educano al pieno rispetto dell'avversario, alla collaborazione, alla presa di coscienza delle proprie capacità. L'allenamento di gruppo favorisce l'integrazione mentre la competizione individuale rafforza la fiducia in se stessi.

Da notare: judo e karate sono sport di autodifesa e non violenti. I colpi sono controllati e vince chi esegue meglio le combinazioni di tecnica.

► link www.karateticino.ch
www.atjb.ch

ISABELLA STEIGER FELDER



GLI EVENTI DI SETTEMBRE

12 settembre

Dazio Grande, Percussioni di Catia Olivia
Rodi - Fiesso

dal 17 al 20 settembre

Babel: Festival di letteratura e traduzione
Bellinzona

19 settembre

Anno Internazionale dell'Astronomia, Giornata Ticinese dell'Astronomia Comunicazioni scientifiche
Liceo Cantonale 2 - Savosa

fino al 1° novembre

Mostra illustrata, «Bagni termali e turismo alpino, Acquarossa e le sue acque»
Museo di Blenio - Lottigna

fino al 30 novembre

Archivio Donnetta, Mostra dell'artista Guido Gonzato
Corzoneso

fino al 21 giugno 2010

Installazione, «Omagg-In-azione»
Coldrerio

Ulteriori informazioni:
www.coop.ch/
coopcultura

coop
cultura