



# Quale sport per ogni età



A quale età è opportuno cominciare a fare un'attività sportiva?  
E qual è lo sport giusto per ogni età?

Aiuta il fisico, influenza positivamente il carattere, è un potente moltiplicatore di esperienze sociali: **lo sport è parte integrante del processo di crescita dei bambini**. Ma a quale età è opportuno cominciare a fare un'attività sportiva? E qual è lo sport giusto per ogni età? Per fornire un aiuto ai genitori la Società Italiana di Pediatria ha redatto questa breve guida di facile consultazione.

## Da 3 anni

### Nuoto

Adatto a tutti i bambini sin da piccoli. È uno sport che utilizza tutte le grandi masse muscolari, non espone il bambino a particolari traumi dell'apparato locomotore, non è condizionato dal clima e si può praticare in tutte le stagioni. Senza dimenticare che in un Paese come l'Italia con ben 8000 Km di coste saper nuotare è importante anche per l'acquisizione e lo sviluppo della sicurezza in acqua.

**Inizio dell'attività agonistica: 8 anni**



## Da 4 anni

**Sci** Si può iniziare già da piccoli perché il bambino ha un baricentro basso, una notevole stabilità e apprende con facilità le manovre di conduzione degli sci. Si pratica all'aria aperta, in ambiente (almeno per ora) a ridottissimo inquinamento, a stretto contatto con la natura. Il bambino piccolo però ha uno scarso senso del pericolo, anche per questo motivo è assolutamente necessario che l'istruttore sia qualificato ed esperto.

**Inizio dell'attività agonistica: 11 anni**



## Da 5 anni

### Ginnastica artistica-ritmica

Esalta la coordinazione neuromuscolare ed il controllo del corpo. Crescendo richiede anche una notevole, a volte notevolissima, forza muscolare. Poiché l'età agonistica è precoce, i carichi di lavoro e la durata delle sessioni di allenamento possono essere gravose. Non è vero che questi sport fanno rimanere bassi.

**Inizio dell'attività agonistica: 8 anni**



### Atletica leggera

Correre, saltare, lanciare sono le normali attività di gioco del bambino utilizzate nell'atletica leggera, che sono poi alla base di tutte le attività sportive. Sport che utilizza tutti i gruppi muscolari, si pratica all'aria aperta quando il clima lo permette. Si può iniziare, sotto forma di gioco, dai 5 anni, ma **l'inizio dell'attività agonistica è a 12 anni**

## Da 6 anni



### Calcio

Sua maestà, in Italia e non solo, preferito dai maschi ma praticato, con successo e soddisfazione, anche dalle ragazze. Si inizia con il minicalcio con campo ridotto, porte più piccole e senza caratterizzazione di ruoli. Fondamentalmente si tratta di sessioni di atletica e di tecnica calcistica in forma di gioco. Dagli 8-10 anni gli allenamenti si fanno più strutturati integrando sempre un'attività per gli arti superiori che non devono essere "dimenticati". Calcio e atletica dovrebbero essere un binomio inscindibile.

**Inizio dell'attività agonistica: 12 anni**

### Rugby

Non è uno sport violento ed i traumi sono simili a quelli che si riportano in altri sport. Fino ai 12 anni il contatto, placcaggi e mischie, sono regolamentati per evitare i traumi. Ha una grande caratterizzazione sociale, lo spirito di squadra viene coltivato, il rispetto dell'avversario è una componente essenziale. È uno sport che non termina al fischio dell'arbitro, ma continua a dare i suoi benefici anche nella vita.

**Inizio dell'attività agonistica: 12 anni**



## Da 6-7 anni

### Arti marziali

Sviluppano il controllo muscolare, la coordinazione, la tecnica del respiro. C'è molta attenzione al rispetto delle regole e dell'avversario.

Sviluppano armonicamente tutti i gruppi muscolari. Adatte a femmine e maschi.

**Inizio dell'attività agonistica: 12 anni**



### Basket Pallavolo

Si praticano di solito in palestra, ma soprattutto con la bella stagione si può uscire all'aperto. Sviluppano tutti i gruppi muscolari ed esaltano la coordinazione neuromotoria.

Non è vero che questi sport fanno diventare più alti.

**Inizio dell'attività agonistica: basket 11 anni; pallavolo 10 anni**

## Da 7-8 anni

### Tennis Scherma

Questi sport richiedono l'uso di un attrezzo, la racchetta o l'arma, come finalizzatore. Per questo motivo l'età di inizio dovrebbe essere intorno ai 7-8 anni, anche adattando l'attrezzo alla forza muscolare. In questi sport il binomio con la preparazione atletica è obbligatorio per correggere eventuali asimmetrie di sviluppo muscolare che potrebbero essere presenti usando prevalentemente un arto superiore. Esaltano la coordinazione e la capacità di concentrazione.

**Inizio dell'attività agonistica:**  
**tennis 8 anni;**  
**scherma 10 anni**



## Da 8 anni

### Ciclismo

Da non confondere con "andare in bicicletta", il ciclismo è uno sport aerobico che sviluppa la funzione cardiorespiratoria e ha necessità di un supporto atletico di compenso poiché utilizza prevalentemente gli arti inferiori. Si pratica all'aperto e, purtroppo, su strada libera, necessita di un attento controllo degli allenatori e di adeguate misure di segnalazione e protezione individuale (casco, abbigliamento rifrangente ecc.) per evitare incidenti. Indicato per maschi e femmine.

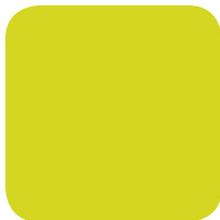
**Inizio dell'attività agonistica: 13 anni**



## Per i bambini di tutte le età

«Ci possono essere sport più o meno adatti, ma la cosa più importante è muoversi in un ambiente sano e piacevole, con allenatori preparati e comprensivi, praticando un'attività interessante e soddisfacente (anche se si perde!). E con i genitori che guardano i figli, qualche volta "soffrendo" in silenzio».

**Attilio Turchetta**, esperto SIP



*Presidenza e ufficio Comunicazione*  
Via Gioberti, 60 – 00185 Roma  
tel. +39 06 4454912  
e-mail [presidenza@sip.it](mailto:presidenza@sip.it)  
[comunicazione@sip.it](mailto:comunicazione@sip.it)