

# A nove anni pratica ginnastica artistica per tre ore al giorno

*Quali sono le controindicazioni per una bambina che si allena troppe ore ogni giorno?*

a cura del Dott. Gaetano Iachelli (medico sportivo)

***Mia figlia, di nove anni, fa ginnastica artistica da tre anni e si allena tre ore al giorno. Quali sono le controindicazioni? Influisce nella crescita? È vero che sviluppano poco l'altezza?***

Gentile genitore, la ginnastica artistica è un ottimo stimolo motorio per lo sviluppo delle capacità di coordinazione che sono connesse allo sviluppo del sistema nervoso in età evolutiva. Premesso questo però, vanno precisati alcuni aspetti. **L'età compresa tra i 6 e gli 11 anni è considerata età sensibile per queste specifiche capacità** proprio perché, essendo massimo lo sviluppo del sistema nervoso in questa fase di crescita, con adeguati allenamenti si possono ottenere ottimi risultati nell'allenamento delle abilità coordinative, nel rispetto della crescita e della salute.

Uno stimolo allenante adeguato della capacità coordinative (proprio quelle che sono alla base della ginnastica artistica) di riflesso aiuta lo sviluppo **del sistema nervoso e in particolare la capacità di orientamento spazio - temporale**, la capacità di abbinare fasi di movimenti in uno schema motorio complesso, la capacità di coordinazione fine, la capacità di equilibrio, la capacità di ritmo. Infine il bambino/a avrà benefici anche sul piano emotivo (miglior controllo emotivo) e cognitivo (miglior apprendimento). Il mio pensiero personale è che tre ore al giorno sono un po' eccessive nell'economia della spesa energetica di tipo motorio per una bambina di nove anni.

Questo alla luce di semplici considerazioni: il rischio di sovraccarico stressante può causare dei danni all'apparato locomotore piuttosto che favorire la crescita; l'eccessivo stress può comportare un precoce abbandono e quindi la perdita della possibilità di usufruire dei benefici derivanti da una regolare e costante pratica sportiva a quest'età; ogni eccesso di carico fisico, in quanto stress, può influire, mediante modifiche ormonali, sulla comparsa del menarca e lo sviluppo puberale in età pre-puberale.

**Per quanto riguarda l'altezza va considerato che questa caratteristica dipende essenzialmente da fattori genetici** e pertanto nessuno sport può influire in maniera determinante nel suo sviluppo. In conclusione, come ho altre volte detto, va lasciato praticare lo sport che al bambino piace, preoccupandosi che l'istruttore sia una persona con competenze biologiche, auxologiche e psico-pedagogiche adeguate.