

Salute: l'importanza dello sport per i bambini



ROMA- Aumento della fiducia in se stessi, miglioramento delle abilità sociali e dell'interazione con i coetanei, potenziamento delle competenze personali come la cooperazione e la leadership, sono alcuni dei benefici che l'attività sportiva produce nel processo di crescita dei bambini. A spiegarlo è la psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, Adelia Lucattini che, alla vigilia delle Olimpiadi di Parigi 2024, è intervenuta sull'importanza della pratica sportiva non agonistica e agonistica nei bambini.

“Le attività sportive non agonistiche aumentano i livelli di energia vitale, la fiducia in se stessi e il piacere, questo accade anche nello sport agonistico purché sia proposto sempre dagli adulti e vissuto dai bambini, come un gioco”, afferma Adelia Lucattini, “È essenziale che i bambini vedano lo sport come un modo di giocare organizzato, con delle regole (come tutte le attività ludiche), che lascia spazio anche all'estro personale. In questo modo, favorisce la crescita personale, a differenza di una competitività forzata che ha come obiettivo la vittoria a tutti i costi. Lo sport è molto più di una

semplice attività fisica: rappresenta un metodo di insegnamento, un mezzo di comunicazione e condivisione, e un veicolo per trasmettere valori fondamentali come il rispetto, la tolleranza e la cooperazione. Le Olimpiadi di Parigi 2024 faranno emergere una generazione nutrita da questi valori sportivi. Il viaggio della Generazione 2024, iniziato nel 2017 durante la settimana Olimpica e Paralimpica, ha già coinvolto più di 5 mila scuole in tutta la Francia, dimostrando il potere dello sport come strumento educativo e sociale”.

Numerosi studi confermano che lo sport ha un impatto positivo sulla crescita e sull'educazione dei bambini. Partecipare a competizioni sportive aiuta i giovani a interiorizzare concetti di fair play, collaborazione e resilienza in modo molto più efficace rispetto a semplici discorsi teorici. “In Italia, tuttavia, i dati mostrano un quadro preoccupante con un'alta percentuale di bambini sedentari”, sottolinea Lucattini, “Questo è probabilmente dovuto anche a carenze strutturali, infatti, molte scuole sono sprovviste di palestre adeguate, e il livello di spesa pubblica pro-capite destinata allo sport è tra i più bassi in Europa. Ma è proprio nelle scuole che si dovrebbe iniziare a fare sport e a creare una mentalità sportiva, soprattutto nei piccoli centri. Lo sport è veicolo di cultura in tutti i sensi, anche sportiva”.

La psicoanalista offre anche alcune indicazioni e consigli per i genitori “È importante dare il buon esempio e partecipare alle attività fisiche insieme ai figli”, conclude Adelia Lucattini, “Programmare gite familiari che includano attività sportive, incoraggiare i figli a camminare o andare in bicicletta per brevi tragitti, e nello stesso tempo limitare il tempo dedicato a videogiochi e a dispositivi elettronici. La chiave del benessere psicologico dei bambini attraverso lo sport risiede nelle relazioni positive che si sviluppano durante le attività sportive con i compagni e gli insegnanti. L'incoraggiamento a praticare sport con piacere e divertimento fin da bambini, è fondamentale per creare una mentalità

condivisa e diffusa che promuovendo il “fare squadra”,
concorre ad una crescita equilibrata, e al raggiungimento di
obiettivi migliori e di un maggiore livello anche nello
studio”