



I benefici dello sport nei bambini

Descrizione

Lo sport rappresenta un'attività fondamentale per lo sviluppo psicologico dei bambini, offrendo una serie di benefici che vanno ben oltre il semplice benessere fisico. Praticare sport in modo regolare durante l'infanzia può infatti influenzare positivamente la crescita del corpo, della mente e del carattere. Alla vigilia anche delle Olimpiadi di Parigi 2024, affrontiamo questo tema importante del valore e significato dello sport nella vita dei bambini con Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista ordinario della società psicoanalitica.

In che modo la partecipazione ad attività sportive contribuisce ad aumentare la fiducia in se stessi nei bambini?

Numerosi studi dimostrano che nei bambini, le attività sportive non agonistiche aumentano complessivamente dei livelli di energia vitale, la fiducia in sé stessi, il piacere, poiché lo sport è visto e correttamente vissuto come un gioco. È un gioco in movimento che permette di dare spazio al bisogno di esprimere anche attraverso il corpo la propria personalità, le emozioni e anche alcune forme di pensiero, tipiche dell'infanzia. Inoltre, sentire di avere una buona padronanza del proprio corpo, il controllo della posizione nello spazio e la propriocezione dei movimenti, fa sentire la stessa efficacia anche su emozioni e pensieri. Inoltre, riuscire in uno scopo che ci si è prefisso raggiungendo l'obiettivo attraverso l'impegno, rafforza la fiducia nelle proprie capacità personali.

Come lo sport aiuta i bambini a migliorare le loro abilità sociali e ad interagire meglio con i coetanei?

Fondamentale è il ruolo giocato dagli adulti, che attraverso l'insegnamento e il rispetto delle regole che caratterizza tutte le attività sportive, il favorire e l'essere al contempo un gruppo e una squadra. Grazie all'attenzione, l'affetto e l'empatia con cui gli adulti si occupano dei bambini piccoli sportivi, li aiutano ad avere una considerazione positiva di sé stessi e rispetto degli altri. Quindi, sono più socievoli e desiderosi di fare nuove amicizie, proprio per giocare insieme praticando uno sport.

In che modo, in particolare, lo sport contribuisce allo sviluppo di competenze personali come la cooperazione e la leadership nei bambini?

Seguendo l'esempio, l'insegnamento e le indicazioni degli adulti, interiorizzano le regole,

organizzano il loro mondo interno e scoprono le proprie attitudini. Giocando in modo partecipativo con i coetanei, cominciano a vedere le proprie qualità. La gioia e l'entusiasmo del movimento fisico controllato, alternato a momenti di gioco libero in cui danno sfogo a emozioni e attivano la loro creatività, permette loro di diventare anche più empatici, rispettosi della diversità, curiosi, più spigliati, meno timidi.

Alla vigilia delle Olimpiadi di Parigi 2024, quali sono le riflessioni sull'importanza della pratica sportiva non agonistica e agonistica nei bambini?

Il Comitato Olimpico ha affermato con chiarezza che lo sport ha un impatto positivo sulla crescita e nell'educazione dei bambini. Attraverso lo sport si possono trasmettere i valori del rispetto, della tolleranza e della cooperazione. La pratica sportiva sollecitata anche da eventi sportivi internazionali, carichi di significati simbolici (come, ad esempio, gli Slam nel tennis e i mondiali in tutti gli sport), sono tutti, un'occasione imperdibile per creare attività e competizioni sportive non agonistiche in cui i bambini si possono cimentare. Da queste occasioni, nasce il desiderio di partecipare, da grandi, alle Olimpiadi, quelle sportive e quelle della vita. Il fare esperienza, praticare degli sport ha senz'altro un impatto positivo nella loro quotidianità, a casa e a scuola.

Come lo sport rappresenta oltre che un metodo di insegnamento anche un importante mezzo di comunicazione e di condivisione a livello sociale?

Lo sport è ricco di immagini e aspetti simbolici che veicolano significati profondi. I bambini hanno bisogno di immagini cariche di significati che possono interiorizzare e farne anche un manifesto per la propria vita. Se prendiamo come esempio il movimento olimpico, che è sempre in attività e presente in ogni sport, è carico di simboli. Pierre De Coubertin scelse cinque anelli intrecciati a significare l'unione dei cinque continenti abitati, uniti da legami e relazioni, insieme per promuovere lo sport, in un sano agonismo come nell'antica Grecia. Lo sport è carico di valori positivi, consente di conoscere le culture diverse e, negli scambi internazionali anche tra giovani, di conoscere e fare amicizia con persone della provenienza più varia, sia geografica che culturale che sociale. Lo sport unisce, da bambini in modo straordinariamente immediato, da più grandi, alle competizioni, crea occasioni per cui atleti di tutte le età restino in contatto e si frequentino. Lo sport fa gruppo, un gruppo che funziona, un team, genera e consolida legami.

Quali misure sono necessarie affinché le scuole italiane possano migliorare la promozione della mentalità sportiva, considerando le attuali carenze strutturali?

I dati rilevati da questo censimento posizionano l'Italia come uno dei Paesi più sedentari al mondo. Secondo l'OMS, l'Italia è il quarto Paese per quota di popolazione sedentaria tra gli adulti tra i Paesi OCSE, con un tasso di persone che non raggiungono un adeguato livello di attività fisica del 44,8%. L'Italia si posiziona all'ultimo posto tra i Paesi OCSE per bambini sedentari, con una quota del 94,5% di bambini tra 11-15 anni che non praticano un adeguato livello di attività fisica (rispetto a una media OCSE dell'86,3%), ovvero solo il 5,5% dei bambini praticano uno sport. La domanda di sport è anche strettamente legata alla dotazione di un'offerta adeguata e, quindi, alla disponibilità di infrastrutture efficienti e capillari sul territorio. L'Italia ha una dotazione impiantistica sportiva inferiore rispetto alla media europea, con 4 edifici scolastici su 10 dotati di una palestra. È a scuola che si inizia a fare attività motoria con un insegnante e praticare alcuni sport. A scuola si crea la mentalità sportiva e si acquisisce il piacere e l'importanza di dedicarsi e misurarsi in uno sport, in gruppo, con i compagni. È fondamentale che gli impianti sportivi siano costruiti o valorizzati nelle scuole che hanno una distribuzione capillare in tutto il territorio nazionale, raggiungendo i bambini e le loro famiglie anche nei piccoli centri. Lo sport allontana dall'inattività e dall'eccessivo uso dei

dispositivi elettronici, dalla noia depressiva e da abitudini negative per la salute fisica e mentale.

Quali consigli pratici dare ai genitori per incoraggiare i figli a praticare attività sportive e per limitare il tempo dedicato a videogiochi e dispositivi elettronici? Partecipazione attiva allo sport: ha numerosi benefici fisici sui bambini, tra cui possiamo citare la riduzione del rischio di obesità, la buona crescita dell'apparato muscolo scheletrico e il buon funzionamento di quello cardiovascolare; lo sport migliora inoltre, la coordinazione e l'equilibrio. Ha benefici sulla salute psicologica: infonde sicurezza in sé stessi; aumenta e rafforza la capacità di interazione con i coetanei e di permette di lavorare in gruppo; migliora le abilità sociali, facilita l'intraprendenza e le interazioni a scuola e in ambiente extrascolastico; implementa le competenze personali, tra cui la capacità di cooperazione e la leadership; riduce l'ansia, le somatizzazioni, migliora la qualità del sonno, riduce l'intensità e la durata delle reazioni depressive. L'attività fisica diverte, scarica le tensioni psicofisiche e dà piacere, è un antidoto naturale all'eccessivo utilizzo di dispositivi elettronici, rispetto ai quali è senz'altro preferita dai piccoli sportivi. Rende ambiziosi, crea l'aspirazione a diventare dei campioni, nello sport e nella vita, non in modo miracolistico come proposto da alcuni contenuti dei Social, ma grazie ai propri mezzi, all'impegno e al sacrificio che favoriscono buoni risultati e meritati successi, regalando grandi soddisfazioni.

Marialuisa Roscino

L'agone 2024