

## **EDUCARE ALLO SPORT**

### **LO SPORT COME BENESSERE**

Non è vero che lo sport faccia bene sempre e comunque.

C'è un punto, superato il quale, l'eccesso di agonismo può creare un danno nello sviluppo psichico e fisico, soprattutto negli adolescenti.

L'attività sportiva fa bene quando è praticata prima di tutto come divertimento e strumento di aggregazione.

Non tutti i bambini sono portati per "tutto lo sport" e quindi le varie discipline che i giovani (cioè i nostri figli) staranno per intraprendere dovranno essere discipline adattate.

Le difficoltà maggiori si incontrano per l'offerta di sport o di attività dipendente dalle zone, dalle strutture, dalla disponibilità delle famiglie, dalle mode, ma soprattutto dalle individuali tipologie fisiche.

Maschi e femmine, in linea di massima, nei primi incontri con lo sport, possono indirizzarsi negli stessi campi, ma poi inevitabilmente, ci saranno sport solo per maschi (calcio, ciclismo, boxe) e solo per femmine (ballo, ritmica, ginnastica artistica).

D'accordo questo concetto è opinabile, ma le statistiche dicono che se esistono sport come il volley, il nuoto, il tennis, aperti ai due sessi, esistono però sport a prevalente tendenza di sesso.

Non tutti i bimbi possono poi fare tutto e da loro non si deve pretendere che facciano quello che vogliamo noi, nonostante le nostre aspettative e desideri.

Dipende da tipologia, attitudini, soprattutto da desiderio; questo sarà oggetto della relazione della dott.ssa Ginesi Beatrice che spiegherà la psiche dei bimbi.

Importante è dunque che siano la voglia e gli interessi dei bimbi a dettare le regole.

Si vedono bimbi che talvolta amano estraniarsi dal gruppo, magari per la così detta "costituzione fisica". E quindi, per esempio un obeso è portato a non entrare in gruppi di bimbi che insieme praticano sport collettivi.

Qui, secondo me, bisogna lavorare perchè gli ostacoli fisici visibili siano abbattuti e si possa integrare il bimbo nella collettività che si diverte e che quindi più facilmente socializza.

Non sono da trascurare, in questo campo, neppure i problemi legati al “bullismo” che non esistono solo a scuola, ma sono facilmente riscontrabili anche in una squadretta di calcio o di pallavolo.

Sta agli istruttori in primis, nel momento dell'evidenza del problema e ai genitori, che non devono incattivire le situazioni, cercare di smussare i conflitti ed insegnare la tolleranza e la integrazione di tutti anche dei meno dotati.

Mi piace ricordare che lo sport è salute, molto più della TV e dei video giochi e la buona salute fisica si accompagna, il più delle volte, ad un'ottima salute mentale e ad una crescita armoniosa e felice.

Quindi qualche sacrificio a scopo pedagogico e non per attese di un futuro agonistico facciamolo.

Accompagniamoli , assistiamoli , assecondiamoli, non colpevolizziamoli quando sbagliano.

Devono crescere sani ed imparare la vita giocando al tempo dei giochi.