



Note: Attività fisica per socializzare

I giovani imparano a stare nel gruppo e a condividere le regole

Con l'attività fisica si socializza meglio

di ALBERTO CEI *

Spesso i genitori si chiedono quale sia lo sport più indicato per i loro figli. Sono meglio gli sport di squadra che educano a vivere in gruppo o quelli individuali che stimolano il senso di responsabilità individuale? Queste domande nascono dall'idea che alcuni sport siano più adatti a sviluppare determinate capacità psicosociali e che, quindi, il bambino aggressivo e quello timido debbano praticare sport differenti, così da riequilibrare attraverso questa attività determinati loro modi di essere. In realtà tutti gli sport rappresentano uno stimolo per lo sviluppo: la buona riuscita non dipenderà tanto dallo sport praticato ma da come sarà organizzato e condotto il programma da parte degli istruttori.

Le principali motivazioni allo sport sono: provare emozioni, stare con

gli amici e acquisire competenze sportive. Ai bambini piace correre, saltare, arrampicarsi, perché queste attività procurano piacere e comportano una certa dose di rischio. Le attività sportive devono favorire questi stati d'animo permettendo ai giovani di soddisfare il bisogno di provare emozioni. Il secondo bisogno che deve soddisfare l'attività sportiva riguarda la necessità di sentirsi parte di un gruppo in cui si sta con gli amici e se ne incontrano di nuovi, con cui condividere vittorie e sconfitte. Il terzo riguarda l'imparare. Ciò che spinge a intraprendere una determinata attività è il desiderio di diventare più bravi in qualcosa da cui si trae piacere e l'entità del miglioramento dipende da quanto si è disposti a impegnarsi. Gli adulti svolgono un ruolo fondamentale e

per primi i genitori: devono trasmettere sicurezza mentre i loro figli s'impegnano in attività che non sanno ancora fare bene, rinforzando in modo continuo il loro impegno. Gli allenatori sono gli specialisti dell'apprendimento: il loro compito principale è di fornire a tutti pari opportunità di apprendimento e di essere gli artefici di un programma d'insegnamento mirato a soddisfare le principali motivazioni a fare. In conclusione, gli adulti che interagiscono con i giovani, in particolare i genitori e gli allenatori, pur svolgendo ruoli differenti, sono ugualmente responsabili della soddisfazione che i loro figli o allievi traggono da queste attività. Più che lo sport, conta il modo di farlo.

* Presidente Società Italiana Psicologia dello Sport