

Orientamento allo sport per i nostri figli. Le indicazioni più adatte per genitori. Intervista ad Adelia Lucattini

L'orientamento sportivo per i nostri figli è una scelta importante che può influenzare la loro crescita, il benessere e la socializzazione. Ecco allora in questa intervista alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, alcune indicazioni utili per i genitori su quali possano essere le attività sportive e motorie più adatte da scegliere, anche in base allo specifico target di età.

Dott.ssa Lucattini, come lo sport può contribuire alla crescita armoniosa del bambino e al suo benessere psicologico?

“La pratica sportiva è fondamentale per una buona crescita dei bambini, infatti, contribuisce al loro sviluppo sia fisico, che psicologico. Innanzitutto, aiuta a conoscere il proprio corpo e a prendere consapevolezza del movimento in sé, nello spazio e con un attrezzo (racchetta, palla, sci, etc.) oppure, in elementi specifici come l'acqua, l'erba, la neve, il legno, etc., ampliando la sensorialità e sviluppando una sensibilità specifica “al tatto”, diversa da quella dei contesti, ma ugualmente utile. Inoltre, attraverso la pratica di qualsiasi sport, i bambini sperimentano la propria forza, la resistenza fisica e mentale, l'equilibrio con le sue potenzialità e i propri limiti. Limiti dati dall'ambiente esterno, dalla disciplina sportiva e che provengono dall'interno, da sé stessi. Il senso del limite sviluppa la prudenza, la forza e la resistenza, anche mentali, spinge a superarli, ad andare oltre, infine, sviluppa il coraggio e l'intraprendenza”;

Come è possibile scegliere lo sport più adatto per i propri figli?

“Innanzitutto, bisogna prestare un'attenzione particolare alle loro inclinazioni, ai loro bisogni tenendo presente anche la loro salute fisica, ai loro desideri e al tipo di personalità che hanno. Quando un'attività sportiva è adatta, è vissuta dal bambino con grande piacere e non come un dovere per rendere felici i genitori. All'inizio, è inevitabile una “sperimentazione” di diversi sport, fermo restando alcuni “fondamentali”.

Il primo è il nuoto, per la prevenzione dell'annegamento. Basti pensare che secondo i dati ISTAT di luglio 2024, dal 2003 al 2020, indicano che sono morte per annegamento 6.994 persone, con una media annua di 389 decessi, scesa a 342 negli ultimi otto anni. I bambini sono particolarmente soggetti agli annegamenti, in particolare, i bambini piccoli che stanno annegando, non si agitano e non gridano aiuto. Secondo l'ISTAT, dal 2017 al 2021 ci sono state 206 vittime per annegamento tra i 0-19 anni, con una media di circa 41 decessi annui. Più dell'80% delle vittime sono maschi e il 47% ha meno di 15 anni”;

Quali sono gli sport praticati dai bambini in Italia?

“Secondo l'indagine sui minori e lo sport (2024), realizzata dall'Osservatorio con i bambini e Openpolis nell'ambito del Fondo per contrasto della povertà educativa minorile, tra i più piccoli (3-10 anni), il nuoto è uno degli sport più praticati, il primo tra le bambine (48,7% di chi fa sport) e il secondo, tra i bambini (39,4%). A seguire, il calcio (43,7%). Sono praticati poi, sport come pallacanestro, ginnastica e arti marziali (10% circa). Tra le bambine con meno di 10 anni, sono aumentati gli sport nautici, il rugby e pallamano. Rispetto al passato, i maschi con meno di 10 anni praticano di più soprattutto le arti marziali (+3,9 punti), gli altri sport (+2,6), l'atletica leggera (+1,7) e il calcio (+1,4). Questo non dipende soltanto dalle scelte dei genitori, ma anche dalla disponibilità degli impianti sportivi e dal costo.

Anche nel 2024, è stata finanziata l'iniziativa “Racchette in classe” che prevede tennis, padel, beach tennis, tennis tavolo (ping pong) e il pickleball per avvicinare i bambini a questi sport e partire

