



Lo sport fa bene proprio a tutti ed è proprio per questo che si cerca di inculcare la passione per una qualsiasi disciplina sportiva ai bambini, già da quando sono piccolissimi. Infatti, le attività sportive, oltre a far bene al corpo e quindi ad una crescita sana del bambino, apportano benefici anche alla psiche. I bambini che praticano sport, sono più stimolati a voler raggiungere degli obiettivi e acquisiscono una mentalità vincente, oltre a fortificare il proprio carattere.

In genere, si tende a commettere l'errore di pensare che solo i bambini sani possano praticare degli sport. Ma assolutamente non deve essere così. Il primo ad affermarlo è Luigi Mazzone, ex atleta, mental coach della nazionale di scherma italiana, Mazzone molti anni fa ha ideato dei campus estivi rigorosamente aperti a tutti e fondato una onlus, "Progetto AITA" per l'inclusione sociale attraverso lo sport e le attività ricreative. La sua ultima creatura è la Piccola Accademia di Scherma per ragazzi autistici.

In Italia, rispetto ai Paesi anglosassoni, questa concezione dello sport associata ai bambini con disabilità è arrivata sicuramente in ritardo. Ma qualcosa si sta smuovendo. Infatti, diverse associazioni propongono ormai campus sportivi e residenziali che mirano a un'inclusione intelligente, monitorata da tutor esperti e affidabili. L'estate può essere l'occasione giusta per avvicinare all'attività sportiva il maggior numero di ragazzi con disabilità. Ma qual è lo sport "giusto" per questi bambini speciali? Ce ne sono diversi. I consigliati sono in particolare: **Nuo**

to

particolarmente adatto ai bambini con difficoltà di socializzazione poiché permette loro di interagire con i coetanei in tempi frammentati, senza obbligarli a una costante condivisione durante l'attività;

Equitazione, che ha un effetto calmante e permette di evitare il sovraccarico sensoriale; per questo motivo l'equitazione è adatta ai bambini che presentano una sintomatologia ansiosa e per i bambini con iperattività, ai quali lo spazio aperto permette la manifestazione della sintomatologia in maniera più funzionale;

Calcio, che permette di scaricare la tensione fisica e per sua natura ha un'implicazione fortemente sociale;

Scritto da Mary

Martedì 13 Giugno 2017 20:54

Scherma, consigliato soprattutto perchè rafforza la percezione dell'altro, insegna a leggere i movimenti dell'avversario – distinguendo quelli potenzialmente minacciosi – e a comprenderne gli stati d'animo, esalta le capacità di strategia e problem solving;

Atletica leggera; indicato per i bambini che presentano iperattività o alti livelli di energia. È ideale per sviluppare capacità di pianificazione motoria, strategia, concentrazione e coordinazione fisica fine e grossolana.