

TOP BENEFITS DEGLI SPORT GIOVANILI



I PRINCIPALI VANTAGGI DELLA PRATICA SPORTIVA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

benefici per la salute

1 mantiene la forma fisica

Il più grande e più ovvio vantaggio di praticare sport è il mantenimento della forma fisica. Bambini e adolescenti fisicamente in forma hanno un minor rischio di sviluppare malattie cardiache, cancro e diabete di tipo 2. Anche il miglioramento della resistenza cardiovascolare è una conseguenza diretta della pratica sportiva



2 aiuta a tenere sotto controllo il proprio peso

L'obesità infantile è un problema grave e in espansione che lo sport aiuta a combattere e prevenire. Praticando regolarmente attività motorie e bruciando più calorie le possibilità di essere in sovrappeso diminuiscono.



benefici sociali

3 migliora i risultati accademici

Lo sport migliora la concentrazione.

L'incremento dell'attenzione aiuta i bambini e gli adolescenti a concentrarsi sui propri obiettivi e a lavorare con minore fatica e, di conseguenza, ad ottenere voti e risultati migliori agli esami. Il loro maggior coinvolgimento nelle attività curriculari e accademiche contrasta l'abbandono scolastico.



4 aumenta l'autostima e la fiducia in se stessi

Con maggiori successi in campo sportivo, i bambini sviluppano un maggiore senso di realizzazione e vivono esperienze che aumentano la loro autostima e la fiducia in se stessi.



5 favorisce la socializzazione

Lo sport è il migliore strumento di inclusione e di integrazione tra culture. I ragazzi che praticano sport sono meno a rischio di emarginazione ed esclusione sociale.



6 tiene lontane cattive abitudini

I ragazzi concentrati e motivati hanno molte meno probabilità di cedere a cattive abitudini come il fumo o l'uso di droghe, poiché le loro menti sono occupate in attività propositive e non sono inattive e facilmente malleabili.



benefici psicologici

7 migliora le proprie abilità e attitudini

Lo sport insegna ai bambini come affrontare le situazioni difficili con integrità e sicurezza. Insegna loro a superare gli ostacoli e a non arrendersi mai, a prescindere dalla gravità delle circostanze. Si tratta di competenze inestimabili, che sono essenziali in quasi tutti i campi e le strade professionali.



8 riduce lo stress e la depressione

Quando ci alleniamo il nostro corpo rilascia endorfine, ormoni che aiutano i bambini a stare bene. Questi ormoni riducono naturalmente i sintomi di depressione e stress che molti ragazzi sperimentano, molto spesso anche attraverso i social media e internet.



9 sviluppa capacità di leadership

Gli sport di squadra sviluppano le capacità di leadership, in quanto danno ai ragazzi la possibilità di fare la differenza in un gruppo di persone. Essa non dev'essere intesa esclusivamente come attitudine al comando, ma come la capacità di fungere da punto di riferimento per la squadra o per un compagno in difficoltà, che li aiutano ad esercitarla in un ambiente sicuro e di supporto.



10 accresce qualità mentali e morali

Fare sport aiuta i bambini a migliorare la loro forza mentale e, soprattutto, insegna loro la moralità. Quando i ragazzi imparano il rispetto delle regole, l'importanza di condividere, di essere grati nella sconfitta e nella vittoria, imparano valori umani alla base di ciò che li renderà persone moralmente responsabili.

