



Regole e valori? Si imparano con lo sport

Rubrica Pensieri e Riflessioni #bewithus

15 luglio 2017 / Edizione 16

Lo sport è la palestra di vita: insegna ad affrontare le difficoltà, a fare sacrifici, a non abbattersi mai, a migliorare il rapporto con se stessi e ad avere più rispetto verso gli altri. È importante formare le nuove generazioni attraverso l'insegnamento di solide basi valoriali, necessarie per la crescita di ogni individuo.

In un'epoca in cui i Millennial non hanno molte possibilità di giocare nello spazio nei cortili è importante dar loro dei luoghi dove possano muoversi in libertà. Attenzione, però: lo sport non deve essere vissuto come qualcosa di imposto, ma come un piacevole momento di svago. Soltanto la scuola è un obbligo, lo sport è tempo libero e devono essere una scelta, non un dovere.

Praticare uno sport offre ai ragazzi l'opportunità di socializzare con i coetanei, insegna a 'lavorare' in squadra per un progetto/obiettivo comune e a rispettare le regole del gioco. Insegna ad aver rispetto per se stessi e per gli altri, a comprendere valori come l'amicizia e la solidarietà, accresce la capacità di risolvere piccoli e grandi problemi, aiuta a comprendere che non è il risultato che conta, ma come ci si è arrivati. Lo sport abbatte le barriere (spesso mentali) con un linguaggio universale che riesce ad unire i giovani superando differenze culturali, religiose, sociali e linguistiche.

Lo sport educa al sogno: il sogno, il pensiero più bello. Per trasformarsi in progetti, molte volte i sogni hanno bisogno di difficoltà che ne mettano alla prova la consistenza. Probabilmente per un adulto è facile capire che un sogno ha bisogno di ostacoli per trasformarsi in un progetto reale, per questo per un giovane è importante avere accanto un *coach* che gli sappia indicare la strada da percorrere.

Ogni persona ha un sogno, ma tanti hanno paura di credere ai propri sogni e li rinchiudono in un cassetto, dimenticando dove hanno lasciato la chiave. Sognare è facile, credere nei propri sogni lo è di meno. Lo sport, il *coach* sono quel qualcosa/qualcuno che fa venire la voglia di andare avanti anche quando si ha la tentazione di lasciar perdere o quando si ha la paura di rischiare.

BE WITH US Onlus 00054 Fiumicino Roma - info@bewithus.org - www.bewithus.org

Donna il 5x1000, inserisci il codice fiscale

977 85 86 05 82

nella tua dichiarazione dei redditi