

Due chiacchiere

con Mattia Piffaretti psicologo dello sport
Intervista apparsa sul "Caffè" il 5 ottobre 2008

A che età è utile iniziare un'attività sportiva?

Direi che 6-7 anni è l'età giusta.

Naturalmente non stiamo parlando di attività agonistiche o del concentrarsi su un solo sport, ma su varie discipline.

*Insomma alla **scoperta del movimento dello sport in generale.***

Due chiacchiere

con Mattia Piffaretti psicologo dello sport
Intervista apparsa sul "Caffè" il 5 ottobre 2008

Per la specializzazione, invece, è meglio attendere?

Certamente non prima dei 9-10 anni.

*A quell'età si può **iniziare a concentrare sulle preferenze del bambino.***

Da uno a tre sport.

Meglio che non ci siano troppi influssi esterni, come "seguire l'onda" di amici o "spinte familiari".

Due chiacchiere

con Mattia Piffaretti psicologo dello sport
Intervista apparsa sul "Caffè" il 5 ottobre 2008

Meglio lasciar scegliere ai bambini ?

*Svolgendo varie attività emergono certamente
particolari attitudini.*

*Si possono perciò anche "consigliare" i bambini verso
determinate discipline sportive.*

Due chiacchiere

con Mattia Piffaretti psicologo dello sport
Intervista apparsa sul "Caffè" il 5 ottobre 2008

La scelta definitiva è meglio lasciarla ai singoli?

Questa scelta in prospettiva è un punto a favore in più.

Nel senso che una scelta personale,

dopo aver avuto la fortuna di provare diverse discipline,

implica un maggior coinvolgimento sul piano motivazionale.

Due chiacchiere

con Mattia Piffaretti psicologo dello sport
Intervista apparsa sul "Caffè" il 5 ottobre 2008

Si stimola anche una maggior autonomia?

*Pure questo è un punto fondamentale.
Facendo scegliere al bambino "con cognizione di causa"
è più facile che il bambino trovi da solo le giuste motivazioni
per svolgere l'attività, quasi in maniera autodeterminata.*

Due chiacchiere

con Mattia Piffaretti psicologo dello sport
Intervista apparsa sul "Caffè" il 5 ottobre 2008

Una specie di garanzia a lungo termine?

*Esattamente una garanzia di perseveranza proiettata
nel futuro.
Non mi riferisco ad una sicura carriera sportiva ai vertici
ma intendo quella "lampadina che si illumina" e farà amare
il movimento in generale e lo sport in particolare per tutto
il decorso della vita.
Lo diceva già qualcuno "mens sana in corpore sano".
Movimento=Salute=Benessere=Vita sana*