

Giochi di lotta: Per uno sviluppo sano

Praticare uno sport in cui si lotta e ci si azzuffa è molto importante per lo sviluppo della personalità di bambini e giovani e per la loro socializzazione.

È incontestabile che lottare e accapigliarsi sono azioni che contribuiscono ad uno sviluppo sano e che la maggior parte dei bambini è alla ricerca di situazioni in cui misurarsi con gli altri.

I giochi di lotta aiutano a ridurre l'aggressività e, addirittura, a prevenire la violenza. Grazie a questi giochi, inoltre, i bambini migliorano le loro abilità motorie e imparano delle strategie mentali che consentono loro di affermarsi e di imporsi nella vita di tutti i giorni. Gli effetti sperati sono molteplici.



→ [Contatti fisici](#)

→ [Misurare la propria forza](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO