

In libreria: Crescere e divertirsi con lo sport

In che modo lo sport può aiutare i bambini a crescere? E in che modo noi adulti dovremmo supportare questi giovani atleti a praticarlo senza interferire con le loro aspettative? La risposta in un libro scritto da una psicologa e psicoterapeuta.

Distanziandosi dalla visione dello sport diffusa dai mass media, l'autrice del libro propone un approccio allo sport giovanile volto a concepire le discipline sportive come una palestra dove esercitare i muscoli emotivi ad affrontare gli eventi della vita quotidiana. Solo se il ragazzo (e con lui genitori e allenatori!) supera la mania del successo e la ricerca della vittoria ad ogni costo, è capace di crescere, trovare serenità e raggiungere una vera affermazione di sé. Solo se impara a sfidare i propri limiti, avrà l'occasione di acquisire quelle strategie fondamentali per diventare un adulto sereno.

In questo volume troverete dunque suggerimenti ed indicazioni utili per: svolgere al meglio il proprio compito di genitori, di allenatori e/o di insegnanti, rapportarvi ai bambini nelle varie fasce d'età, aiutare i ragazzi ad affrontare le frustrazioni suscitate dal contesto sportivo, coinvolgere il bambino timido, contenere quello ansioso o iperattivo, motivare quello arrendevole ed, infine, decidere come e quando usare lo sport come forma di psicoterapia o riabilitazione.



Un testo di riferimento fondamentale per genitori, allenatori, insegnanti e per tutti coloro che, attraverso lo sport, vogliono aiutare i bambini a crescere davvero forti e sani.

[Gasperini, I. \(2010\). Crescere e divertirsi con lo sport. Come aiutare i bambini a vivere meglio senza diventare campioni. Milano: Franco Angeli editore](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP