



CARTA DEI DIRITTI DEI BAMBINI

Sappiamo tutti che l'attività fisica nel bambino è importante non solo per lo sviluppo fisico ma anche per quello psichico, e che proprio la sedentarietà è causa di obesità e sovrappeso, che tanto affliggono i bambini del mondo occidentale. Indirizzare il bambino a un'attività ludico-sportiva fin da piccolo può far amare lo sport per sempre: a tal proposito è stata redatta la *Carta dei Diritti del bambino nello sport* (Ginevra 1992 ~ Commissione Tempo Libero O.N.U.)

1. **Diritto di fare dello sport:** ciò vuol dire che se un ragazzo desidera avvicinarsi a uno sport di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità.
2. **Diritto di divertirsi e di giocare:** il bambino nel fare sport deve divertirsi, soprattutto quando è piccolo non deve mancare l'aspetto giocoso nell'attività fisica. Quanti bambini lasciano uno sport perché trovano gli allenamenti noiosi o l'ambiente dove fa sport troppo serio. L'allenatore deve proporre il divertimento, il miglioramento psicofisico come obiettivo finale e non la vittoria, che crea troppa tensione.
3. **Diritto di beneficiare di un ambiente sano:** insegnare al bambino che non sempre si può vincere e accettare la sconfitta. Insegnare ai ragazzi che lealtà, coraggio e spirito di squadra vengono prima di ogni altro risultato. Trasmettere questi valori è compito sia dei genitori che degli allenatori.
4. **Diritto di essere trattato con dignità.**
5. **Diritto di essere accompagnato e allenato da persone competenti:** cioè gli allenamenti devono essere adatti all'età e alle possibilità di quel determinato bambino. Per questo è necessario che ogni allenatore conosca lo sviluppo fisiologico e psicologico del piccolo atleta.
6. **Diritto di misurarsi con giovani di pari forza.**
7. **Diritto di partecipare a competizioni adatte:** vi sono diversi esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport infatti si sono introdotte competizioni rivolte ai giovani (mini-tennis, mini-basket, mini-calcio, ecc...) gare dunque più consone alle caratteristiche spazio – temporali del bambino e del ragazzo.
8. **Diritto di praticare il proprio sport nel pieno rispetto delle norme di sicurezza.**
9. **Diritto di disporre del sufficiente tempo di riposo:** cioè di allenarsi con periodi di recupero non forzando il bambino con un eccessivo allenamento.
10. **Diritto di non essere un campione.** Il bambino che fa sport ne trae diversi vantaggi sia fisici che psicologici.