







## Adolescenti e Sport. Perché spronarli a praticarlo?

Lo sport aiuta i ragazzi a superare le proprie sfide, raggiungere obiettivi e migliorare le proprie capacità. Questi successi contribuiscono a rafforzare l'autostima e la fiducia in se stessi, a scaricare lo stress e le tensioni accumulate durante la giornata. Lo sport, come sappiamo, ha un impatto positivo su alcune strutture cerebrali. L'esercizio fisico modula le dimensioni e la funzionalità dell'ippocampo e il rilascio del fattore neurotrofico BDNF. In questa fase della vita, lo sport riveste un ruolo fondamentale, offrendo ai ragazzi numerosi benefici per il loro benessere complessivo sia fisico, che mentale. Inoltre, favorisce la socializzazione, la collaborazione e lo sviluppo di competenze relazionali. Insegna ai ragazzi a gestire le proprie emozioni, a controllare l'impulsività e a sviluppare la capacità di lavorare in gruppo. Tuttavia, non sempre gli adolescenti sono propensi a praticarlo, perché presi da altri interessi ed hobbies. In che modo, è allora possibile incoraggiare gli adolescenti a praticarlo? Perché comprendere gli importanti benefici che l'attività sportiva può offrire loro sin dall'infanzia anche attraverso momenti ludici e di svago? Lo abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, a Suo avviso lo sport, inteso non solo come passatempo, ma come vero e proprio strumento educativo, può contribuire in modo significativo alla crescita e al benessere dei giovani?

“Lo sport è uno strumento potentissimo non solo per la salute fisica, ma anche per lo sviluppo psicologico e sociale, contribuendo a formare giovani adulti più consapevoli e capaci di affrontare le complessità della vita. Dal punto di vista psicologico, lo sport aiuta i giovani a sviluppare l'autostima, migliorare la gestione delle emozioni e favorire il senso di appartenenza a un gruppo. Questi aspetti sono cruciali per il loro equilibrio emotivo e per la costruzione di una personalità resiliente. Inoltre, praticare sport permette di canalizzare l'energia e lo stress in modo costruttivo, prevenendo comportamenti disfunzionali o isolamento sociali. Inoltre, educa al valore del sacrificio e della costanza, elementi essenziali per affrontare le responsabilità della vita adulta. In un'epoca in cui molti giovani vivono immersi nel mondo digitale, l'attività sportiva offre anche un momento di disconnessione dalla tecnologia, dai social, dai tablet e dallo smartphone, favorendo il contatto con il proprio corpo e con l'ambiente circostante”;

Ritiene dunque sia importante un'attività fisica non occasionale, ma organizzata e seguita da un esperto, per garantire agli adolescenti un approccio corretto e fare in tal modo, ottenere loro i massimi benefici?

“Assolutamente sì. La guida di un allenatore o di un educatore sportivo qualificato permette ai giovani di apprendere tecniche adeguate, evitando infortuni o atteggiamenti scorretti che potrebbero compromettere la loro salute o il piacere dell'attività. Inoltre, un esperto sa come motivare i ragazzi, mantenendo alta la loro partecipazione e aiutandoli a superare momenti di insoddisfazione o insicurezza, che possono insorgere durante il percorso. Un'attività sportiva regolare, pianificata e monitorata favorisce l'instaurarsi di una routine positiva, fondamentale per lo sviluppo di abitudini salutari e per una gestione equilibrata del tempo, tra studio, svago e altre responsabilità. Questo approccio organizzato permette inoltre di vivere lo sport come un percorso di crescita personale, valorizzando il confronto con se stessi e con gli altri, senza cadere in dinamiche competitive eccessive e dannose”;

Famiglia e Scuola insieme possono contribuire a trasmettere il valore dello Sport e l'importanza di praticarlo sin dall'infanzia?

“La famiglia è il primo contesto educativo in cui i bambini imparano l'importanza di uno stile di vita sano. Quando i genitori promuovono il movimento e l'attività fisica, non solo attraverso il gioco spontaneo, ma anche partecipando a momenti sportivi insieme, trasmettono ai figli un modello positivo e un'abitudine che può durare tutta la vita. Il loro sostegno emotivo e pratico, ad esempio, accompagnando i bambini agli allenamenti e partecipando alle loro gare, rafforza la motivazione e il piacere di praticare sport. La

