

SPORT E ADOLESCENZA



LO SPORT AIUTA A CRESCERE

La pratica sportiva rappresenta un'occasione preziosa ed insostituibile per la formazione del carattere e della personalità.

Migliorare le proprie prestazioni, fare programmi a lunga scadenza per ottenere frutti che potranno essere raggiunti in futuro, saper pazientare nel constatare i lenti miglioramenti, impegnarsi per migliorare le proprie capacità, affrontare un impegno continuo, riuscire a superare momenti di sconforto dovuti a difficoltà che inevitabilmente emergono, rappresentano alcuni dei più significativi elementi che rendono lo sport capace di influire positivamente nell'evoluzione di un adolescente.

Lo sport è un'attività che prepara alla vita sociale. Le componenti dell'attività sportiva sono molto significative perché rappresentano in una forma simbolica e concreta, e con la possibilità di sperimentare direttamente le situazioni problematiche che ogni persona deve affrontare e vivere nella vita quotidiana.

Lo sport è una vita sociale in forma ristretta, che permette ai giovani di comprendere in quale modo si affrontano le relazioni sociali, ci si confronta con la sconfitta, si gioisce per una vittoria, ci si prepara costantemente per migliorare la propria prestazione, si lavora per un risultato futuro, ci si adatta agli altri compagni di squadra per raggiungere un risultato comune, ci si assumono delle responsabilità personali in funzione delle proprie decisioni. Se confrontate queste azioni con quelle compiute dai vostri genitori nella vita quotidiana scoprirete delle continue relazioni.

Fare sport dunque significa prepararsi alla vita sociale per inserirsi in essa, conoscerne le regole e problematiche.

Esistono poi alcuni aspetti specifici che rendono particolarmente adatta e utile all'adolescente la pratica dello sport.

Essa innanzitutto risponde a due importanti esigenze proprie della vostra età: vi diverte divenendo un piacevole passatempo per il vostro tempo libero e vi offre l'occasione per utilizzare la grande carica di energia di cui siete dotati.

Poiché lo sport è un gioco, riesce per sua stessa natura a divertirvi dandovi l'occasione di stare con i vostri amici, di vivere nuove esperienze, di conoscere meglio voi stessi e gli altri. Praticare sport è anche un momento di evasione che permette di scaricare le tensioni accumulate a causa dello svolgimento di attività stressanti, come appunto lo studio, o a causa di situazioni emotive difficili.

Praticare lo sport vi consente inoltre di utilizzare in modo controllato la vostra energia, di imparare a gestirla e renderla produttiva, di indirizzarla verso una sana competitività nei confronti di voi stessi e degli altri: imparare a gestire il proprio spirito di competizione consente di affrontare in modo più consapevole le situazioni della vita quotidiana in cui si devono continuamente mettere in gioco e confrontare le proprie abilità.

Saper controllare le proprie reazioni nel rispetto delle regole, accettare il responso dell'arbitro, rispettare l'avversario, riconoscere gli errori, gestire correttamente la sconfitta e la vittoria, e molti altri comportamenti in cui il controllo personale è sempre stimolato, favorisce l'acquisizione del senso della realtà e quindi permette un confronto anche con se stessi di grande importanza educativa.

Lo sport aiuta a migliorare la propria tenacia nel perseguire gli obiettivi, perché i risultati sportivi sono frutto di continui allenamenti che devono essere fatti per lunghi periodi prima di dare visibili effetti.

Nella pratica sportiva si migliora e si potenzia lo sviluppo del proprio intuito e della capacità di fare previsioni, in quanto essa richiede di saper organizzare in modo immediato la propria azione, decidere e scegliere la soluzione più opportuna e quindi intuire la combinazione più adatta alla situazione.

Questa capacità di elaborazione rapidissima dei dati è strettamente legata alla capacità di prevedere, cioè di immaginare in quale modo potrebbe svilupparsi un'azione in funzione degli elementi che si possiedono.

Lo sport richiede un adattamento rapido alle situazioni, soprattutto nei giochi di squadra. Per questo motivo abbiamo continuamente richiamato nel testo l'attenzione all'impiego dell'intelligenza che deve sempre essere messa in gioco, qualsiasi sia l'attività sportiva che si affronta.

Lo sport sviluppa la sicurezza nelle proprie capacità, in quanto il graduale e continuo miglioramento delle prestazioni motorie fa prendere coscienza delle proprie attitudini e potenzialità. In questo caso la persona acquisisce sicurezza di sé e questa consapevolezza l'aiuterà a gestire anche le varie situazioni della vita quotidiana.

Se lo sport è in grado di produrre tutti questi effetti positivi in chi lo pratica correttamente non vi è dubbio che rappresenti uno strumento veramente prezioso non solo per il miglioramento funzionale del proprio corpo, ma anche per la crescita della propria persona.

(Fonte: Azione Gesto Sport)

