

# **LO SPORT COME STRUMENTO DI SUPPORTO E PREVENZIONE**

## **DEL DISAGIO GIOVANILE**

Lo sport sta accompagnando le trasformazioni della nostra società e del suo evolversi assumendo sempre più una posizione di riferimento, risultando inoltre un importante agente d'inclusione, d'integrazione, di partecipazione alla vita aggregativa, di accettazione delle differenze e dei limiti. In questo nuovo disegno diventano centrali nella programmazione le politiche sportive le Regioni, le Province e gli Enti Locali che raccolgono e indirizzano i progetti presentati dalle Associazioni. L'associazionismo sportivo, sia delle Federazioni che li Enti, avrebbe da risolvere urgenti questioni comuni: dall'abbandono giovanile al ristagno del numero dei praticanti e delle società, alla moda dello sport usa e getta. Su tutto, poi, emerge l'evidenza della questione giovanile, contrassegnata da un malessere esteso, di fronte al quale non sono più ammissibili omissioni e ritardi.

In tal senso lo sport si può paragonare ad uno spazio protetto in cui è possibile confrontare con altre persone le proprie paure, ansietà, frustrazioni errori, ma anche scoprire interessi, obiettivi e nuove mete; è un "terreno" che fornisce stimoli significativi per l'acquisizione di una maggior capacità di ascolto e riflessione, nonché utile strumento per uscire dai rischiosi circuiti dell'isolamento, potendo valorizzare le proprie competenze nella condivisione e nello sviluppo della fiducia in se stessi e negli altri, pertanto un efficace strumento di coesione e crescita culturale.

In sostanza, lo sport, uscendo da una dimensione prettamente ludico-ricreativa, andrebbe costantemente considerato parte integrante di un moderno sistema di Welfare che punti alla diffusione di stili di vita salutari soprattutto tra i più giovani. Non possiamo, infatti, non guardare con preoccupazione al fatto che, negli ultimi anni, tra i giovani con un'età compresa tra gli 11 ed i 17 anni si è avuto un calo di pratica continuativa e la pratica saltuaria ha lasciato il posto alla sedentarietà; così come desta preoccupazione il costante aumento di condizioni di obesità tra i più giovani.

Praticare lo sport e l'attività fisica aiuta a stabilire equilibri psico-fisici ottimali rispetto alle tensioni interne sia di natura corporea che psicologica, in particolare, da un punto di vista psichico influisce sulla forma di pensiero stimolando il pensiero positivo e incrementando la capacità di

ragionamento, nonché aumenta i livelli di ascolto interno; essere impegnati con costanza aiuta inoltre ad incrementare i livelli di autostima nonché il senso di “prendersi cura” di se stessi.

Lo sport risulta essere un utile strumento per aumentare la conoscenza del proprio corpo, dei suoi ritmi e del suo funzionamento; pertanto conoscersi è fondamentale per poter rispettare le proprie caratteristiche di funzionamento, allontanando condizioni di stress e logorio; inoltre si è potuto osservare che le qualità d'indipendenza e d'immaginazione non sono innate, ma favorite negli sportivi proporzionalmente con il livello di pratica.

La pratica sportiva favorisce lo sfogo fisiologico dell'aggressività, aggressività dovuta all' “essere umano” e accresciuta dai doveri familiari e scolastici, ed “allena” ad utilizzare quest'energia per la propria economia psichica, stabilendo limiti e regole, che favoriscono anche l'osservanza dei diritti degli altri.

L'obiettivo che dobbiamo prefiggerci, quindi, sembra essere quello di favorire la formazione di un giovane, che da adulto troverà in sé la forza per non essere sconfitto dalla vita, per non fondare la ragione del proprio vivere sull'avere ma sull'essere se stesso, per non cercare solamente fuori di sé la risoluzione dei propri problemi.

Nel nostro tempo, un'ottica clinica che consideri i disturbi comportamentali degli adolescenti in modo dinamico ed integrato con i fattori sociali ed ambientali è sempre più necessaria.

Da ciò si evidenzia la necessità di un forte impegno preventivo nei confronti del singolo oggetto, ma anche nei confronti delle famiglie e del contesto micro-sociale e macro-sociale, al fine di scongiurare il formarsi di condizioni favorevoli all'insorgere di forme di disagio giovanile sempre più problematiche e di difficile gestibilità.

L'impegno primario è quello di garantire un corretto sviluppo psicofisico del giovane promuovendo e creando le condizioni ideali perché possa riuscire a e realizzarsi nel maggior benessere psico-fisico possibile; si tratta anche contemporaneamente dello stimolare in lui la “nascita” e la crescita della capacità di prendersi cura di se stesso, offrendo all'adolescente spazi protetti in cui poter parlare apertamente del proprio mondo interiore, delle emozioni che sperimenta e delle difficoltà che incontra, permettendogli di “allenare” e sviluppare le proprie capacità e doti nell'affrontare gli ostacoli e superarli.

In conclusione lo sport sembra essere un complemento essenziale e piacevole per lo sviluppo psicofisico ed è uno strumento certamente indispensabile per la maturazione psicologica del giovane e per una migliore definizione delle sue caratteristiche personali. Inoltre, presenta alcune caratteristiche comuni alla struttura familiare e scolastica, in quanto, anch'esso stabilisce regole da

seguire, impegni e responsabilità da dover accettare. Contiene in particolare elementi che il giovane giudica tipici della vita adulta perché comportano libertà di scelta, libertà d'azione e garantiscono una sensazione d'indipendenza, in situazioni in grado di unire tramite interessi comuni, stima vicendevole e collaborazione.

Colui che è "educato fisicamente", in altre parole colui che ha conseguito positivamente gran parte degli obiettivi dell'educazione fisica, saprà fare più cose e meglio di chi non lo è; così come colui che possiede più parole nel suo vocabolario saprà rivelare più di sé agli altri e magari comprendere di più anche gli altri in confronto a chi ne possiede poche.

La grande opportunità che ci troviamo ad avere è la possibilità di valutare responsabilmente, in educazione fisica e nel mondo dello sport, quali siano i comportamenti utili a sé e agli altri da imparare prima e da riprodurre in società poi, in un contesto in cui l'incremento del disagio adolescenziale richiede forme innovative d'intervento per rispondere ai bisogni di supporto e sviluppo del benessere giovanile in maniera completa e vicina ad una realtà tanto complessa.

Dott. Igor Guidotti