

Gli effetti positivi dello sport giovanile

di Alessandro Savy



Nello sport giovanile, il tema della motivazione assume una forte rilevanza perché in particolare nel periodo adolescenziale si gettano basi importanti in vista di una eventuale carriera agonistica futura e quando questa esperienza iniziale è gestita adeguatamente all'età, può aiutare i ragazzi a sviluppare caratteristiche positive di personalità come l'autonomia, la consapevolezza dei limiti

personali e la cooperazione.

Tra i 5 e i 10 anni il bambino si avvicina allo sport fondamentalmente perché vuole giocare, non essendo dotato ancora del pensiero astratto reagisce solo a ciò che è reale, non fissa obiettivi a lungo termine ma coglie soltanto le sollecitazioni del momento. Cercano quindi semplicemente di trarre piacere dall'azione sportiva, giocando. Il processo di anticipazione motoria si basa sull'abilità di saper prevedere ciò che il nostro avversario sta per fare e i bambini di 6-7 anni hanno difficoltà ad assumere questo punto di vista; questa capacità si afferma completamente tra gli 8 e i 10 anni.

Se l'allenatore e i genitori pretendono più di ciò che il bambino può dare, soprattutto dal punto di vista dello sviluppo cognitivo, quest'ultimo può sentirsi non apprezzato e avvertire frustrazione; richieste eccessive quindi favoriscono l'abbandono. Durante l'adolescenza, si assiste sul piano cognitivo una forte carica intellettuale sviluppata in senso critico e a un elevato entusiasmo per esperienze molto diverse che, in ambito sportivo, si manifesterà nel soppesare le situazioni e le strategie di gara, le tecniche di allenamento, i rapporti con gli allenatori mentre il bisogno di fare esperienze diverse troverà soddisfazione nella pratica delle varie discipline, individuando allo stesso tempo nuovi percorsi verso obiettivi più precisi.

L'importanza dello sport viene certificata da ricerche scientifiche importanti, infatti, lo studio pubblicato sugli *Annals Journal of Health Promotion*, è stato condotto su circa 2.700 studenti canadesi nati tra il 1997 e il 1998. "L'ambiente dello sport è da sempre un luogo sano che tiene impegnati i ragazzi in maniera virtuosa, con benefici come lo sviluppo del senso di gruppo e di

cooperazione, il rispetto dei ruoli, il senso di responsabilità", spiega Andrea Grasso, specialista in Ortopedia e direttore del Trauma Sport Center della casa di cura Villa Valeria di Roma.

L'attività sportiva ha effetti diretti sul comportamento ed il rendimento scolastico, ma soprattutto il senso di autodisciplina acquisito nello sport si riflette anche nell'attenzione in classe e nello svolgimento dei compiti a casa. Le numerose ricerche condotte sull'argomento hanno messo in luce molti effetti positivi di una regolare attività fisica e sportiva: i giovani atleti hanno voti più alti della media, specialmente nella lingua madre e in matematica, si diplomano in tempo e fanno meno assenze", prosegue Grasso. "Una interessante ricerca inglese su 5mila ragazzi ha rilevato, ad esempio, che un esercizio di 17 minuti in più al giorno per i maschi e 12 minuti per le femmine migliora i risultati scolastici nelle materie scientifiche e i benefici perdurano negli anni successivi".¹

Grasso spiega che le ricerche effettuate scansionando il cervello di un gruppo di persone cronicamente sedentarie che si sono sottoposte a un training fisico hanno evidenziato un aumento del volume dell'ippocampo, la zona del cervello associata a memoria e apprendimento.

"La salute dei giovani sportivi è sempre più tutelata", sottolinea lo specialista. "L'attività agonistica è regolamentata dal decreto ministeriale del 18 febbraio 1982, mentre quella amatoriale ludicomotoria e quella non agonistica sono disciplinate.

¹ http://www.repubblica.it/scienze/2015/09/11/news/sport_migliora_rendimento_scolastico-122663345/