

Sport e benessere psicofisico dell'adolescente

Questo contributo partirà da un breve excursus concernente la condizione adolescenziale nelle società occidentali contemporanee, per situare il contesto delle nostre riflessioni. Si passerà quindi a considerare l'importanza nella vita degli adolescenti delle attività strutturate del tempo libero e in particolare dello sport, di cui verranno delineate le caratteristiche costruttive, ma anche la possibile presenza di effetti secondari, negativi.

1. L'adolescenza nella società contemporanea

Col termine di adolescenza ci si riferisce, per convenzione consolidata, al periodo della vita umana compreso fra gli 11/12 e i 18 anni; questi ultimi segnano la maggiore età che teoricamente conclude il periodo adolescenziale e permette all'individuo di fruire di una serie di diritti che caratterizzano lo status adulto. Arrivare alla maggiore età da un punto di vista legale, tuttavia, raramente coincide nelle società occidentali contemporanee con l'ingresso «reale» nella condizione adulta, tanto che già a partire grosso modo dalla fine degli anni '60 del Novecento si è sottolineato in ambito psicologico la necessità di introdurre la categoria «giovani» come condizione intermedia fra la fine dell'adolescenza e l'inizio della condizione adulta. Se prendiamo come indicatori di «adulità» i classici riferimenti sociologici (fine degli studi, uscita dalla famiglia d'origine, ingresso nel lavoro, costruzione di un proprio nucleo familiare) è evidente come per la quasi totalità degli adolescenti e una buona parte di giovani si sia realizzato in questi ultimi decenni un progressivo spostamento in avanti del diventare adulti; questo fenomeno è particolarmente accentuato in Italia rispetto agli altri Paesi della UE (Livi Bacci, De Santis, 2007). Come affermano Scabini, Marta e Lanz (2006), la transizione alla condizione adulta nelle società industrializzate è segnata da una gradualità che parte dalla «marginalità sociale» (marcata da un'inconsistenza di status) degli adolescenti, giunge alla «parziale marginalità» dei giovani per arrivare alla piena integrazione sociale, e socialmente riconosciuta, della condizione adulta.

Questo fenomeno culturale di progressiva dilatazione del periodo adolescenziale e giovanile ha alla base dei fatti oggettivi, almeno in Italia, di cui non si può misconoscere l'importanza: la scuola e l'Università, importanti agenzie di socializzazione, lasciate a se stesse dalle classi dirigenti del Paese; il mercato del lavoro che non favorisce l'ingresso dei giovani, provocando un tasso di disoccupazione giovanile fra i più alti in Europa; il mercato delle abitazioni che non permette a molti giovani di uscire dalle case dei genitori (Cavalli, 2007).

Questo prolungamento dell'adolescenza, accentuato dalla procrastinazione sempre più ampia del conseguimento vero e proprio delle condizioni adulte, si associa ad un altro fenomeno osservato in tutti i paesi industrializzati a partire dal secondo dopoguerra: un anticipo delle età in cui si realizza la pubertà, determinato dal miglioramento complessivo delle condizioni igienico-sanitarie e dei regimi alimentari. In altre parole, ci troviamo di fronte ad un fenomeno completamente nuovo nella storia della civiltà: i ragazzi diventano adulti fisicamente molto prima di quando diventano adulti socialmente. Una situazione come questa pone in effetti dei problemi nuovi, che non si sono mai presentati precedentemente; nei secoli passati, avveniva piuttosto il contrario, cioè individui non ancora puberi, addirittura bambini, venivano immessi nel mondo del lavoro. È ovvio che la condizione di immissione precoce nel lavoro non era favorevole allo sviluppo armonico dei minori, tuttavia anche questa situazione di eccessivo prolungamento della condizione adolescenziale non pare positiva, in quanto con ogni probabilità apre la strada a varie forme di disagio, di difficoltà di trovare un adattamento armonico alla realtà.

In effetti, l'aumento di una condizione di disagio giovanile, marcata da varie manifestazioni (uso di droghe, disturbi alimentari, disturbi psicopatologici, difficoltà relazionali) è segnalata da più parti; due psicoterapeuti che operano in Francia, Benasayag e Schmit nel loro lavoro *L'epoca delle passioni tristi* (2004) sostengono che la richiesta di interventi psicoterapeutici per bambini e adolescenti è enormemente aumentata in questi ultimi anni e, poiché è difficile pensare che sia in corso una progressiva patologizzazione delle nuove generazioni, è più lecito

ipotizzare che ci siano elementi di crisi nelle società occidentali contemporanee che hanno un effetto sui minori, che da sempre costituiscono una cassa di risonanza, uno «specchio» delle difficoltà societarie più ampie. Fra gli elementi della crisi, gli autori sottolineano la perdita del *futuro-promessa* (connotato da fiducia nel progresso delle sorti individuali e collettive) che si è trasformato nel *futuro-minaccia* (connotato dall'enfasi sul declino e dalla cultura del pessimismo), l'eclissi del principio di autorità che per secoli ha segnato i rapporti fra giovani e adulti (genitori, insegnanti *in primis*) e la perdita del desiderio di imparare, in una scuola che si sta sempre più focalizzando su di una logica utilitaristica, efficientistica e in cui l'insuccesso scolastico viene considerato paradigmatico di un insuccesso complessivo della persona. Oltre a tutto questo, Benasayag e Schmit sottolineano lo spezzarsi dei vincoli sociali che per secoli hanno costituito l'*humus* su cui è sopravvissuta e si è sviluppata la nostra specie.

A confermare queste considerazioni, vi sono dati sociologici (Buzzi et al. 2002, 2007; Cartocci, 2002) che fotografano la condizione adolescenziale e giovanile italiana, mostrando fra l'altro come siano entrate in crisi fra i nostri ragazzi sia la fiducia negli altri, nell'ambiente sociale vicino (che viene definita anche «fiducia personale»), sia la fiducia in numerose istituzioni sociali (detta anche «fiducia impersonale»); in altre parole, sembra che sia in crisi il capitale sociale delle nuove generazioni, intendendo con la nozione di *capitale sociale* quell'insieme composito di fiducia interpersonale, di reti relazionali, di vincoli di solidarietà nel quadro di valori condivisi, che costituisce la «risorsa morale» di una società (Cartocci, 2002). I dati di Cartocci mostrano, d'altra parte, che il capitale sociale è più elevato negli adolescenti che hanno dei valori di riferimento (cattolici praticanti; orientamenti di tipo post-materialista, che contestano l'utilitarismo e puntano su valori come solidarietà e aiuto reciproco) e in coloro che svolgono vita associativa, appartengono cioè a gruppi formali, organizzati da istituzioni, come gruppi sportivi, scoutistici, parrocchiali, culturali, ecc.

Uno degli aspetti fondamentali della vita associativa, in effetti, consiste nel mettere gli affiliati in una condizione continua di scambio e interazione sociale, di perseguimento di obiettivi collettivi, di condivisione di un modello culturale e, anche, di valori di riferimento. Tutto ciò costituisce un tipo di apprendimento quanto mai saliente in un'epoca in cui prevale il modello esistenziale della vita urbana e in cui, come abbiamo già detto, sono in crisi i sistemi di legami sociali che hanno costituito il terreno privilegiato di una specie sociale, come la nostra. Si impara a stare con gli altri stando direttamente con gli altri, e non vi è dubbio che uno dei primi benefici della pratica sportiva sia quello di aprire l'accesso ad un mondo popolato da altri praticanti, con i quali ci si confronta, si collabora, si compete, si comunica, si intrecciano legami che non di rado escono dal contesto sportivo per divenire rapporti di vera e propria amicizia.

2. Adolescenza e tempo libero

Molte possono essere le valenze costruttive del tempo libero, che rappresenta per tutti una dimensione non solo dello svago e del divertimento, ma anche della costruzione di interessi che possono avere carattere educativo, costruttivo e anche riparativo.

Nell'ambito dell'educazione ci si chiede se il tempo libero delle giovani generazioni debba essere monitorato dagli adulti o non sia, invece, importante che una parte di esso sia «meno protetta» e affidata alle risorse e alla capacità di organizzazione dei ragazzi, invece che degli adulti. In effetti un tempo libero troppo organizzato e «protetto» dagli adulti rischia di far perdere ai ragazzi quel senso di libera iniziativa, di autonomia, di esplorazione e di piacevolezza che caratterizza appunto il tempo non soggetto ad obblighi istituzionali e alle tutele delle autorità adulte.

Nel lavoro curato da Colozzi e Giovannini (2003) *Ragazzi in Europa fra tutela, autonomia e responsabilità*, viene discussa da parte di studiosi di vari Paesi europei la dimensione del tempo libero per preadolescenti e adolescenti. Giovannini (2003) presenta numerosi dati da cui emerge come i preadolescenti, in vari Paesi europei, trascorrono la maggior parte del loro tempo extrascolastico in casa (propria o degli amici) dando luogo a quella che viene definita la *bedroom culture*, cioè la cultura che si sostanzia nello stare nella propria stanza, con l'accompagnamento di numerosi oggetti derivati dal progresso tecnologico (televisione, hi-fi, computer, lettore di DVD, cellulari). La televisione costituisce ancora lo strumento più utilizzato, con un'utenza media giornaliera di oltre due ore; i preadolescenti presentano l'utenza media più elevata rispetto alle altre fasce d'età giovanile.

La *bedroom culture* ha in sé insiti alcuni rischi, quello dell'isolamento e della scissione dei legami sociali, rischi che hanno una loro illustrazione estrema e patologica nell'*hikikomori*, una particolare forma di ritiro sociale, studiata in particolare in Giappone in cui ha assunto manifestazioni massicce e inquietanti (Di Maria, Formica, 2003). In questa sindrome l'isolamento si accompagna all'uso eccessivo degli strumenti tecnologici concepiti per il tempo libero, che isolano sempre di più l'individuo, chiudendolo in una realtà virtuale sostitutiva di quella «oggettiva» e condivisa nel quotidiano con gli altri. Nei casi estremi, i giovani affetti da *hikikomori* possono restare chiusi nella loro stanza anche per anni, senza vedere neppure i familiari, neanche nei momenti del pasto, in quanto per volontà del giovane il cibo viene lasciato fuori dalla porta della sua camera e consumato in solitudine nella medesima. Di fronte a questo inquietante fenomeno, in Giappone si sta tornando a progettare le classiche case nipponiche con spazi tutti aperti, suddividibili con leggeri pannelli di legno o lattice, invece delle abitazioni di stile occidentale con le stanze divise; Di Maria e Formica (2003) vedono in ciò un «rimedio paradossale», in quanto per affrontare il disagio che sta alla base dell'*hikikomori* sarebbe necessario incrementare il dialogo fra i membri della famiglia.

Hendry e Kloep (2003) presentano, nello stesso testo curato da Colozzi e Giovannini, la situazione dei bambini norvegesi, che a differenza di quello che accade in altri Paesi europei vengono incoraggiati molto precocemente a trascorrere parte del loro tempo libero fuori di casa in quella situazione che è stata definita come «la cultura del bambino della campagna», libero cioè di muoversi in uno spazio abbastanza ampio, con i propri coetanei e in grado di scegliere da solo le attività da svolgere. In questa situazione, un certo grado di «rischiosità» è considerato come utile ad uno sviluppo equilibrato, perché il bambino può prendere delle iniziative, fare degli errori, imparare da questi errori, cominciare ad assumere delle responsabilità.

Fare dell'attività sportiva può essere, a nostro parere, un elemento che risolve il dilemma fra «tempo protetto» e «tempo non protetto». Ci sembra che nell'attività sportiva si armonizzino gli aspetti legati sia al «tempo protetto» (attività ben precise, in orari definiti, nel quadro di organizzazioni pensate e dirette da adulti), sia al «tempo non protetto», in quanto nello svolgimento delle proprie attività non si è guidati né protetti che da se stessi. Lo sport costituisce, infatti, un ambito del tempo libero in cui i giovani sono «tirati fuori» dalle proprie case e dalle proprie stanze, «strappati» dai programmi televisivi e da altre attività che rischiano di essere molto passivizzanti, antagonizzando la tendenza alla *bedroom culture* e evitando il rischio di qualunque *hikikomori* nostrano. Nello stesso tempo, proprio per sua natura, lo sport è un tipo di pratica che espone agli errori e alla possibilità di correggersi, che premia il senso di iniziativa, la perseveranza, la continuità, la capacità di assumersi responsabilità. Insomma un'attività che mette di continuo l'individuo di fronte a se stesso, alle proprie carenze, alle proprie abilità, al rischio di guardarsi con grande obiettività e senza protezionismi.

3. Sport e attività strutturate del tempo libero

Nella loro approfondita rassegna, Eccles et al. (2003) sostengono che la partecipazione ad attività strutturate del tempo libero (volontariato, sport, attività artistiche, attività organizzative nella scuola, corsi di approfondimento di determinate discipline) comporta numerosi vantaggi, quali:

- acquisire e mettere in pratica di specifiche abilità sociali, fisiche, intellettive che possono essere esportate in altri ambiti, incluso quello scolastico;
- contribuire al benessere della comunità e al senso della partecipazione;
- costruire reti sociali di coetanei e di adulti che possono fungere da punti di riferimento;
- appartenere a gruppi socialmente riconosciuti e valorizzati;
- cimentarsi con diverse sfide evolutive.

Anche Hansen et al. (2003) sostengono che la partecipazione ad attività strutturate del tempo libero comporta numerosi vantaggi sul piano personale e interpersonale. Sul *piano personale*, tali attività forniscono il contesto per esplorare aspetti di sé, per conoscersi meglio, contribuendo in tal modo ad arricchire ed articolare la propria identità personale. Inoltre, gli adolescenti che svolgono tali attività danno prova di sapersi organizzare meglio, di sfruttare in modo costruttivo il tempo, di impegnarsi per raggiungere gli obiettivi, di pianificare le proprie attività. Sul *piano interpersonale*, vengono constatate varie acquisizioni: lo sviluppo di

competenze sociali, che incrementano la possibilità di creare connessioni con gli altri e di mantenerle nel tempo; l'apprendimento a lavorare in gruppo; l'abilità di creare reti sociali con i pari, superando le barriere razziali e sociali, creando le condizioni per il supporto reciproco e per l'apprendimento delle norme sociali; lo sviluppo di relazioni con adulti diversi dai genitori e dagli insegnanti.

In particolare, le attività sportive stimolano apprendimenti molto importanti per le nuove generazioni, in quanto esse insegnano :

- a lavorare per obiettivi, a porsi delle mete raggiungibili, realistiche, ma anche sempre leggermente superiori alle precedenti già raggiunte;
- ad organizzare il tempo, ad evitare quelle situazioni di spreco che sono molto tipiche dell'adolescenza; l'organizzazione temporale è legata alla pianificazione delle attività, apprendimento che può essere esportato a tutti i campi di vita, ivi compreso quello scolastico;
- a controllare e regolare le emozioni negative, in particolare l'ansia, il dolore, lo stress, che accompagnano le attività sportive, soprattutto quando si sale a livelli più elevati;
- a conoscere le proprie risorse e i propri limiti; niente come lo sport fornisce un'immediatezza di feedback su quanto l'individuo può o non può raggiungere; la constatazione dei propri limiti, nel confronto con se stessi e con gli altri, ha un importante valore di riferimento;
- a risolvere problemi, in quanto la pratica sportiva comporta continuamente situazioni in cui è necessario prendere rapidamente delle decisioni, scegliere soluzioni.

In altri termini, le attività strutturate del tempo libero sono *importanti veicoli di apprendimento* nello sviluppo, più delle attività scolastiche e dell'andare in giro con gli amici (Hansen et al., 2003).

Fra queste attività, lo *sport* si evidenzia come l'ambito più praticato, ma anche quello che comporta maggiori criticità rispetto ad altre attività (volontariato, impegno per la comunità, attività in ambiti religiosi, arti), almeno nelle ricerche compiute negli Stati Uniti, in cui dobbiamo sottolineare che l'attività sportiva ha dei correlati diversi rispetto all'Italia. Tali criticità riguardano comportamenti trasgressivi che vengono segnalati in varie ricerche statunitensi, come l'uso di alcool nel dopo partita o nelle trasferte, la trasgressione delle norme da parte dei giovani praticanti.

Studi longitudinali in USA, come il MSALT (The Michigan Study of Adolescent Life Transitions) mostrano che la pratica di attività strutturate del tempo libero costituisce un *contesto protettivo* nei confronti dei comportamenti a rischio e un *contesto promotivo* per quanto riguarda le prestazioni scolastiche, nel senso del raggiungimento di obiettivi e nel proseguimento degli studi dopo la scuola secondaria superiore (Eccles et al., 2003). In questo quadro positivo, tali studi mostrano un *pattern* misto solo per i praticanti attività sportive: da un lato la partecipazione sportiva risulta correlata ad esiti scolastici e sbocchi occupazionali positivi, dall'altro appare anche associata più nettamente delle altre attività strutturate del tempo libero alla frequenza del bere alcool e ubriacarsi.

In effetti, il punto che viene sottolineato da vari ricercatori è che quando l'attività sportiva si sposta decisamente sul polo agonistico aumentano l'ansia e lo stress, che possono comportare il ricorso a pratiche apparentemente compensatorie, come l'uso di alcool, il divertimento condiviso di infrangere regole, di trasgredire agli ordini dell'allenatore o anche di infrangere alcune comuni regole sociali. È chiaro che l'aspetto competitivo fa parte intrinsecamente dello sport e ha correlati positivi e negativi. Nella sua valenza positiva, la competizione costituisce un ottimo attivatore dello sforzo verso la meta, un mezzo per conoscere i propri mezzi e i propri limiti, un contesto per «combattere» lealmente con l'avversario. Nella sua valenza negativa, la competizione sportiva attiva stress, ansia, incertezza su di sé, timore del giudizio sociale e delle ripercussioni di un eventuale insuccesso; elementi molto più frequenti quando l'attività sportiva si sposta a livelli più alti.

Nell'ottica psicologica, insomma, lo sport *non agonistico*, come altre attività strutturate del tempo libero, è un grande mezzo per i processi di riflessione su di sé, per l'esplorazione dell'identità, per la costruzione delle competenze sociali, per la pianificazione del proprio tempo, tutti elementi che convergono nel dare un forte sostegno allo sviluppo armonico delle persona. La stessa cosa non si può dire dello sport agonistico, in cui ci sono rischi rispetto allo sviluppo equilibrato della persona, che può strutturare un'identità in qualche modo «povera»,

in quanto troppo concentrata su alcuni elementi (quelli che permettono di conseguire i risultati) a detrimento della ricchezza esplorativa che dovrebbe essere tipica dell'adolescenza.

Lo sport può essere un grande ambito di crescita con la presenza di *istruttori adeguati*, formati anche dal punto di vista relazionale ed educativo, e nel *superamento della logica professionistica* e pre-professionistica dello sport.

L'attività sportiva non è solo il piacere del movimento, ma è anche un *contesto sociale* di grande portata, in cui si può lavorare sulla *competenza sociale*, sulla gestione di *collaborazione/competizione*, sull'ampliamento delle *relazioni sociali*, sulle strategie di *lavoro comune*. Questo è tanto più importante in un'epoca come la nostra, di grande fragilità dei legami sociali, di crisi delle appartenenze.

La scuola può avere una parte importante nel creare connessioni col mondo delle attività extracurricolari, ad esempio può svolgere al proprio interno un serio orientamento sportivo, che a nostro parere avrebbe ben altre ripercussioni nell'accendere interessi e curiosità rispetto alla tradizionale «educazione fisica» praticata nelle scuole italiane.

Come sostengono Hansen et al. (2003), Palen e Coatsworth (2007) a proposito delle attività extra-scolastiche non ha molto senso chiedersi quali siano le più costruttive, le più protettive, le meno a rischio, in quanto tutto dipende dalla *qualità dell'esperienza* di cui i giovani fruiscono in queste attività. Non esistono attività che abbiano solo correlati positivi, lo abbiamo mostrato anche per quanto riguarda lo sport, mentre sappiamo che *l'impatto educativo maggiore consiste nei contesti sociali in cui tali attività si svolgono* e che determinano appunto la qualità dell'esperienza che viene compiuta. In questo senso ci sembra molto importante investire sulla formazione psicopedagogica degli educatori sportivi, che possono essere figure molto importanti per la creazione del clima sociale di gruppo e per divenire adulti di riferimento di grande importanza educativa.

Riferimenti bibliografici

Benasayag M., Schmit G. (2004), *L'epoca delle passioni tristi*, Milano, Feltrinelli.

Buzzi C., Cavalli A., de Lillo A. (a cura di)(2002), *Giovani del nuovo secolo. Quinto rapporto IARD sulla condizione giovanile in Italia*, Bologna, Il Mulino

Buzzi C., Cavalli A., de Lillo A. (a cura di)(2007), *Rapporto giovani. Sesta indagine dell'Istituto IARD sulla condizione giovanile in Italia*, Bologna, Il Mulino

Cartocci R.(2002), *Diventare grandi in tempi di cinismo*, Bologna, Il Mulino

Cavalli A. (2007), *Giovani non protagonisti*, *Il Mulino*, LVI, 431, 3, 464-471.

Colozzi I., Giovannini G. (a cura di) (2003), *Ragazzi in Europa fra tutela, autonomia e responsabilità*, Milano, Angeli

Di Maria F., Formica I. (2003), Hikikomori, il male oscuro dei figli del Sol Levante, *Psicologia contemporanea*, XXX, 179, 18-25.

Eccles B., Barber B.L., Stone M., Hunt J. (2003), Extracurricular activities and adolescents development, *Journal of Social Issues*, 59, 4, 865-889.

Giovannini G. (2003), Strade reali, strade virtuali, in I. Colozzi, G. Giovannini (a cura di), *Ragazzi in Europa fra tutela, autonomia e responsabilità*, Milano, Angeli.

Hansen D.M., Larson R.W., Dworkin J.B. (2003), What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences, *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1, 25-55.

Livi Bacci M., De Santis G. (2007), Le prerogative perdute dei giovani, *Il Mulino*, LVI, 431, 3, 472-481.

Palen L.-A., Coatsworth J.D. (2007), Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence, *Journal of adolescence*, 30, 5, 721-737.

Scabini E., Marta E., Lanz M. (2006), *The transition to adulthood and family relations. An intergenerational perspective*, Hove, Psychology Press.