

# **Sport e benessere psicofisico dell'adolescente**

Giuseppina Speltini  
Università di Bologna

---

# Adolescenza e società contemporanea

- Adolescenza prolungata, soprattutto in Italia rispetto agli altri Paesi UE
- Segni di sofferenza psicosociale anche non in presenza di difficoltà socio-economiche
- Eclissi del desiderio di imparare (difficoltà motivazionali della scuola)
- Scuola e famiglia da sole non bastano

# Adolescenza e tempo libero

- Tendenza degli adulti a offrire spazi iperprotetti (passività o rischio)
- Il rischio della *bedroom culture*
- Importante una autonomia che utilizza gli errori come apprendimento
- Lasciare spazi non protetti, le “sfide”, (la “cultura del bambino di campagna”)
- Adulti che lavorano **con** gli adolescenti e non al posto loro

# Attività strutturate del tempo libero e sviluppo personale



Studi longitudinali in USA mostrano che la pratica di attività strutturate del tempo libero (ivi compreso lo sport) è correlata con i seguenti aspetti:

- riduzione di problemi comportamentali;
- continuazione degli studi;
- incremento di indicatori di adattamento positivo alla realtà;
- relazioni positive con la famiglia

# Attività strutturate del tempo libero e prevenzione

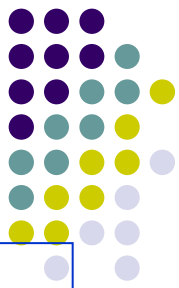


I dati di ricerca mostrano, dunque, che la partecipazione ad attività del tempo libero strutturate riducono i livelli di insuccesso scolastico e di devianza sociale.

Sul piano personale, tali attività incrementano la **competenza sociale**, il **senso di sé**, l'**impegno scolastico** e il **livello di aspirazione**

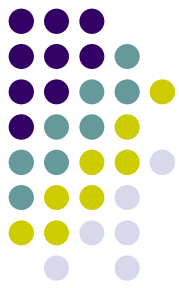
Non tutte le attività del tempo libero hanno le stesse valenze e molto dipende dalla **qualità dell'esperienza** che gli adolescenti sperimentano in tali attività

# Attività del tempo libero strutturate



Le attività costruttive e strutturate (fra cui lo sport) permettono agli adolescenti:

- di acquisire **specifiche abilità** (fisiche, cognitive, sociali) spendibili anche in altri contesti;
- di **appartenere a gruppi** valorizzati e socialmente riconosciuti;
- di costruire **reti sociali** di coetanei e di adulti, che possono fungere da riferimento e supporto;
- di sperimentarsi con un insieme di **sfide**
- di contribuire al **benessere della propria comunità** e di sentirsene parte attiva



# Attività del tempo libero e sviluppo personale e interpersonale

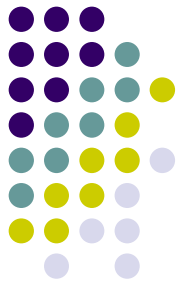
## *Sviluppo personale*

- esplorazione personale
- conoscenza di sé
- sviluppo dell'iniziativa (fare piani, organizzare il tempo, risolvere problemi, mirare all'obiettivo)
- sviluppo abilità fisiche, emozionali, cognitive,

## *Sviluppo interpersonale*

- abilità per coltivare le connessioni sociali
- imparare a lavorare in gruppo
- rete con i pari (contatto fra classi sociali, norme prosociali, sostegno)
- allargare le connessioni con gli adulti

# Lo sport nello sviluppo adolescenziale



Con lo sport si impara:

- a lavorare per obiettivi
- ad organizzare il tempo
- a controllare e regolare le emozioni negative (ansia, dolore, stress)
- a conoscere le proprie risorse e i propri limiti
- a risolvere problemi





## Lo sport: alcuni elementi di riflessione (Hansen et al. 2003)

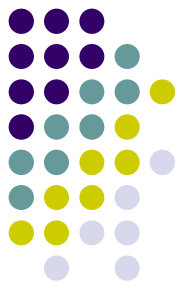


Le attività strutturate del tempo libero sono ***importanti veicoli di apprendimento*** nello sviluppo, più delle attività scolastiche e dell'andare in giro con gli amici

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)

# Lo sport e interazione sociale

(Hansen et al. 2003)



Riguardo allo sport vengono riportate esperienze negative, in particolare per quanto riguarda l'**ambito interpersonale**:

- ❑ le ***interazioni con i coetanei*** (rivalità, conflitti, pressing, ostilità)
- ❑ le ***interazioni con gli adulti***, che presentano comportamenti inadeguati (coercizione, pressing, modelli negativi di comportamento)

# Attività sportiva e alcune criticità possibili



Pur essendo la competizione intrinseca allo sport, quando si giunge all'agonismo vi è forte aumento di ***stress*** e ***ansia***

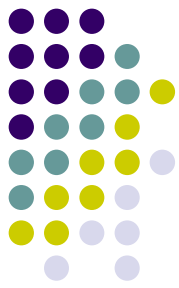
In alcune ricerche statunitensi, sono messe in rilievo ***condotte trasgressive*** dei ragazzi che fanno sport (bere, ubriacarsi, infrangere norme sociali)

## L'attività sportiva nello sviluppo: riflessioni conclusive



- Lo sport ***non agonistico***, come altre attività strutturate del tempo libero, è un grande mezzo per i processi di riflessione su di sé e per l'esplorazione dell'identità
- Lo sport può essere un grande ambito di crescita con gli ***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 nello sviluppo: riflessioni conclusive



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

# L'attività sportiva: riflessioni conclusive



- La scuola può avere una parte importante nel creare connessioni col mondo delle attività extracurricolari
- La scuola può svolgere al proprio interno un serio orientamento sportivo
- Non esistono attività che abbiano solo correlati positivi, mentre sappiamo che ***l'impatto educativo maggiore consiste nei contesti sociali in cui tali attività si svolgono***