

**DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE  
G.MACCACARO  
SETTORE EDUCAZIONE SANITARIA  
CENTRO DI ASCOLTO ADOLESCENTI-VIA  
ASINARI DI BERNEZZO N.98**

**LO SPORT COME PREVENZIONE AL DISAGIO  
GIOVANILE; TUTELA DELL'IGIENE MENTALE E  
COMPONENTE FONDAMENTALE DELLO SVILUPPO  
PSICOLOGICO.**

MARCO SAPPA

## INTRODUZIONE

Introdurrei questo piccolo elaborato con una riflessione importante e più generale sulla vita intesa nella sua totalità. Ognuno di noi ha bisogno, per mantenere un'accettabile integrità psicofisica, di dare un "senso" o più sensi al suo esistere; di definire il proprio sè, per se stesso e verso gli altri.

La mia proposta è appunto provare a trovare nello sport questo senso e questa definizione di se.

E' proprio in questa prospettiva che lo sport dal mio punto di vista può essere "usato" in chiave preventiva a tutela dell'integrità psicofisica.

Indubbiamente tutto ciò potrebbe risultare ovvio e semplicistico. Ne potrebbe derivare un'obiezione legittima:

-ma allora basta fare un giro in bicicletta per non stare male psicologicamente?

Che però è, a mio avviso, altrettanto semplicistica perché non tiene assolutamente conto dell'aspetto più importante dell'attività sportiva: il suo "CONTORNO". Inteso sia in senso pratico, in termini di quanto e come esso influenza gli impegni ed il tempo quotidiani, sia psicologico considerando tutto l'insieme di stati mentali che ne derivano e che fanno da "contorno" del "contorno".

## INFANZIA E PRE ADOLESCENZA

Cercando di entrare più nello specifico, prenderò in considerazione per prima cosa infanzia e pre-adolescenza. In questo stadio evolutivo, l'attività sportiva è per prima cosa un "MOMENTO" personale del bambino che si allontana sia fisicamente sia psicologicamente dalla "campana di vetro" genitoriale ed esperisce le dinamiche sportive come qualcosa di assolutamente personale. Egli ha la possibilità di sperimentare un importante senso di autonomia, si mette alla prova, e quando raggiunge i suoi obiettivi e riesce nei suoi intenti percepisce un senso di efficacia e accresce la sua autostima.

E' da notare però, che quest'importantissima fonte di autonomia è spesso di difficile accettazione, soprattutto da parte dei genitori stessi che spesso non credono e hanno addirittura paura dell'autonomia dei propri figli. Provvedono dunque prontamente ma erroneamente a chiuderne sistematicamente ogni possibile spiraglio di indipendenza.

D'altro canto si sperimentano anche i propri limiti, le proprie mancanze e soprattutto le prime frustrazioni che sono, sfortunatamente, componente fondamentale della vita. Dunque prima ci si fa i conti, meglio è. Una delusione sportiva secondo me è un ottimo punto di partenza.

Lo sport è anche un'importantissima occasione di relazione, confronto e conflitto con l'altro. Si sviluppano dunque importanti capacità relazionali.

Negli sport di squadra si sperimentano le dinamiche di gruppo. Essa spesso non sono facili da interpretare. Bisogna imparare a convivere e a relazionarsi per arrivare a degli obiettivi comuni: il divertimento in primis e poi la prestazione agonistica.

Alla luce di tutto ciò, partire già da bambini, lo sport, può diventare una componente fondamentale dello sviluppo del Se e dei tratti di personalità.

## **ADOLESCENZA**

E' ormai noto che il periodo adolescenziale oltre al cambiamento biologico porta con se anche tutta una serie di dinamiche psicologiche e psicofisiche. L'adolescente comincia a prendere davvero consapevolezza del suo Sè, di sè con gli altri, e di sè come individuo autonomo. Questa ricerca affermazione è una strada molto faticosa genera molta conflittualità e molte contraddizioni.

L'adolescente ha bisogno più di chiunque altro di esprimersi e di definirsi; tendenzialmente lo fa estremizzando tutto ciò che fa, basti pensare all'abbigliamento, ai gruppi di adolescenti che cercano un'identità insieme, quindi all'abuso di sostanze stupefacenti, infine alla conflittualità verso i genitori e verso il mondo in generale.

Tutta questa confusione psicologica se non è contenuta porta a quello che si nota molto spesso nei ragazzi delle classi che ho potuto vedere e ascoltare durante gli interventi nelle scuole superiori: una profonda e totale demotivazione; una completa assenza di sogni aspettative progetti e prospettive future. La vita è vuota! Nascono dunque tutti quei comportamenti autodistruttivi a cui accennavo prima.

Tutta questa lunga e in gran parte nota premessa per dimostrare che lo sport, a livello agonistico, in età adolescenziale possa rispondere alla maggior parte di questi interrogativi socio-evolutivi e preservare l'adolescente da quella fase di stallo che si viene a creare entrando nel circolo vizioso della demotivazione.

Prima di tutto, facendo sport mi creo un obiettivo personale di vita in cui credere. Inoltre lo sport "permea" la vita di tutti i giorni, riempiendo i vuoti sia psicologici che temporali che più insidiano la fase adolescenziale.

Infine lo sport permette di controllare, usare e apprezzare il nostro corpo che è un aspetto che spesso crea gravi problemi adolescenziali.

## **LE DINAMICHE RELAZIONALI PIU' PROFONDE: L'ALLENATORE E IL CORPO.**

### **L'ALLENATORE.**

Chi è l'allenatore? L'allenatore è quella figura che pervade e accompagna in tutto e per tutto la vita sportiva dell'atleta/ragazzo. Quando si identifica la nostra vita con lo sport al quale appunto diamo la "vita", l'allenatore diventa la figura di riferimento principale.

L'allenatore è colui che ci guida e ci aiuta, lungo un percorso che ci porti alla realizzazione di un obiettivo performativo/prestazionale che ci dia uno scopo il cui raggiungimento ci faccia sentire soddisfatti e realizzati.

In età giovanile questa figura è doppiamente importante, ed è da sottolineare che con esso si possono instaurare legami molto profondi, purtroppo sia positivi e genuini che negativi distorti e di dipendenza. Spesso con l'allenatore si trascorre più tempo che con i genitori, i rapporti con lui regolano quasi anche la vita extra sportiva.

Lo sport sviluppa tutta una serie di stati mentali profondi e dirompenti: gioia, tristezza, soddisfazione, delusione, disperazione, auto-efficacia ecc... tutti questi stati emotivi vengono esperiti e sperimentati vicino o addirittura insieme all'allenatore. E' quindi ovvio come tutto ciò porti ad un legame affettivo molto intenso che pervade la vita dell'atleta e se ben sviluppato lo può enormemente aiutare nel suo sviluppo emotivo-relazionale.

### **IL CORPO**

Il corpo pone dei limiti fisici all'uomo. L'attività sportiva spesso si concentra proprio su di essi e si pone come obiettivo il loro miglioramento/superamento.

Riuscire a fare, raggiungere, superare, migliorare i limiti imposti dal proprio fisico attraverso la fatica, l'applicazione, il metodo e l'allenamento è una sensazione di incredibile potenza emotiva. Talmente potente, certe volte, da poter cancellare per un po' molti pensieri negativi.

Quando parlo di fatica intendo proprio fatica fisica. Essa è ancora più genuina se porta con sé un miglioramento prestazionale manifesto o ad una vittoria.

Questo meccanismo crea una consapevolezza di sé psico-corporea che a mio avviso costituisce una risorsa incredibile per la salute mentale a tutte le età.

## LA SALUTE MENTALE

Mi sembra evidente, dati tutti questi spunti di riflessione, che lo sport possa essere utilizzato quasi come cura per la salute mentale. In questa sede non mi addentrerei troppo in quest'ambito sia per la difficoltà e l'ampiezza dello stesso, sia per una mia aimè incompetenza di fondo.

E' indubbio che lo sport crei soprattutto qualcosa da fare, qualcosa a cui pensare, un modo per sfogare impulsi emotivi e uno scopo per la vita.

Tutto ciò legato agli aspetti trattati in precedenza ha un'influenza emotiva, psicologica, relazionale e affettiva molto intensa e può quindi profondamente plasmare la psiche umana.

### *POSTFAZIONE*

Io sono stato per tutta la vita, fino alla maggiore età, un atleta. Ho fatto le gare di sci alpino ad alto livello e fino a 15 anni anche gare di mountain bike anche qui ad alto livello (purtroppo senza mai emergere davvero). Adesso sono maestro e allenatore di sci alpino e maestro e allenatore di mountain bike e studio alla facoltà di psicologia dell'università degli studi di Torino.

Dunque la mia vita è sempre stata e tuttora è permeata dallo sport.

Questo piccolo contributo è quindi nato dall'unione della mia esperienza personale nel mondo dello sport e il mio ramo di studi universitario: la psicologia.

Lo sport è stato una componente importante della mia vita e a posteriori riesco ad intuire quanto sia stato importante per la mia crescita. Mi rendo conto quanto la mia mente sia stata plasmata da esso.

Ovviamente non è detto che lo sport sia così utile per tutti. Non voglio avere la presunzione di "prescrivere" lo sport come la soluzione capitale di tutti i disagi.

Sono però fermamente convinto che ognuno di noi possa trovare beneficio psicofisico da una delle mille sfaccettature interpretative che ci mette a disposizione l'attività sportiva.