

Sport e benessere
psicofisico
dell'adolescente

Ruolo dell'attività
sportiva nello sviluppo
adolescenziale

ADOLESCENZA

- L'**ADOLESCENZA** è quel periodo di vita che si situa tra la fanciullezza e l'età adulta
- E' caratterizzata da **CAMBIAMENTI RADICALI FISICI E PSICOLOGICI**
- L'adolescente è alla ricerca della propria **IDENTITA'** e del proprio **RUOLO SOCIALE**

I CAMBIAMENTI DEL CORPO

- Inizialmente quando si parla di **SVILUPPO CORPOREO** è importante capire concettualmente cosa si intende per **PUBERTA'** = si intende il passaggio dalla condizione fisiologica del bambino a quella dell'adulto;
- Durata dell'adolescenza (11-12 anni / 18-25 anni)

CAMBIAMENTI DEL CORPO

- L'accelerazione del ritmo dello **SVILUPPO FISICO** comporta una trasformazione dell' **ASPETTO CORPOREO**

che può provocare un **DISORIENTAMENTO**, un **SENTIMENTO DI PREOCCUPAZIONE E DI INCERTEZZA**

- **Differenze nelle dimensioni del corpo**



LO SVILUPPO DELLA SESSUALITA'

- In parallelo ai cambiamenti del corpo c'è anche una **MATURAZIONE PUBERALE**
- Legato a questo aspetto che riguarda puramente il corpo diventa importante anche l' **INTERESSE PER L'ALTRO SESSO** e per tutto ciò che riguarda certi possibili rapporti di **carattere SENTIMENTALE O DI VICINANZA FISICA**

IL GRUPPO DI COETANEI

- Ci si riferisce all'adolescenza come a quel periodo nel quale ha luogo la **SOCIALIZZAZIONE SECONDARIA**
- Il **GRUPPO AMICALE** è vissuto come sostegno **STRUMENTALE** ed **EMOTIVO**

Con i **GENITORI**, a volte, si instaura un **RAPPORTO CONFLITTUALE**



RICERCA DI NUOVE FIGURE SIGNIFICATIVE

LO SPORT DURANTE GLI ANNI DI SVILUPPO: GIOCO E PRESTAZIONE

- La parola **SPORT** deriva dal vocabolo francese **DES****SPORT**



indica l'azione di viaggiare, di movimento con finalità di divertimento

Il fine dell'attività sportiva dovrebbe essere quello di **giocare, divertire**

LO SPORT NELLA FASE ADOLESCENZIALE

- **L'ATTIVITA' SPORTIVA** può essere utilizzata dall'adolescente per favorire la **COSTRUZIONE DELLA STRUTTURA CORPOREA** o migliorarla sul **PIANO DELLE CAPACITA' MOTORIE** o per trovare **RASSICURAZIONI**
- **SUL PIANO DELLO SVILUPPO COGNITVO**
Forte carica intellettuale sviluppata in senso critico ed entusiasmo per esperienze diverse
- **SUL PIANO SOCIOAFFETTIVO RELAZIONALE**
processi di socializzazione, cooperazione e strategie di abbassamento della conflittualità

- **SVILUPPO FISICO:**
apparato locomotorio e apparato muscolare
- **SVILUPPO PSICOLOGICO:**
guida nell'identificazione di modelli e valori per tutta la vita

ATTIVITA' SPORTIVA 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,

INTERPERSONALE

- Abilità nel coltivare le connessioni sociali,
- Imparare a lavorare in gruppo,
- Allargare le connessioni con gli adulti

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.

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

SPORT PUO' FORNIRE:

- 1) maggiore capacità di tollerare gli insuccessi;
- 2) possibilità di esprimere, dominare e controllare la propria aggressività;
- 3) acquisizione di una sicurezza di sé, attraverso la partecipazione alla vita di gruppo;
- 4) maggiore identificazione di sé attraverso l'acquisizione di ruoli determinati;
- 5) senso di partecipazione sociale, derivante dall'accettazione di categorie di comuni valori;
- 6) compensazione di sentimenti di inferiorità e maggiore aderenza alla realtà attraverso gli effetti concreti derivanti dall'osservanza delle regole di gioco;
- 7) giustificazione, socialmente approvata, di certi bisogni esibizionistici.

CONCLUSIONI

- L'attività sportiva, come gioco strutturato secondo regole e convenzioni storicamente consolidate, impegna i soggetti in precise prestazioni singole e/o di squadra in cui la padronanza del corpo e del movimento propone e richiede un continuo sforzo di superamento dei propri limiti attraverso l'impiego e la padronanza delle proprie risorse (forza, resistenza, destrezza, costanza, impegno, intelligenza, sensibilità)