

L'IMPORTANZA DELLO SPORT NELLA VITA DEI RAGAZZI

Lo sport fa bene al corpo e alla mente

Marcello Bernardi

In queste sue pagine, il professor Marcello Bernardi, che è stato specialista in Clinica pediatrica e autore di numerose pubblicazioni scientifiche e libri relativi ai problemi adolescenziali, sostiene che lo sport, quello «vero», fa bene ai ragazzi sia sul piano fisico sia su quello mentale e morale. Invita, pertanto, i genitori a incoraggiare i figli a praticare uno sport.

Lo sport, quello «vero», esercita una notevole influenza sull'intera persona. Si pensa che l'essere umano sia costituito da una specie di trinità: corpo, mente e spirito. La dimensione biologica, il nostro organismo, sarebbe il mezzo attraverso il quale si esprimono la ragione (la mente) e lo spirito (le emozioni). Si può credere allora che la cura del corpo debba agire, più o meno direttamente, anche sul funzionamento del cervello, cioè sul pensiero, e sugli atteggiamenti emotivi,

cioè sul «cuore». Sempre che si coltivi uno sport nel senso proprio della parola. In altri termini: la dimensione biologica, il corpo, quella mentale e quella psicologica crescono insieme, maturano insieme, evolvono insieme, sono collegate fra loro e il progresso dell'una contribuisce al progresso delle altre.

Chi rispetta il proprio corpo impara anche a pensare e a «sentire».

Ma limitiamoci per ora a considerare il corpo. Sembra fuori di dubbio, innanzitutto, che un adeguato esercizio fisico insegni al nostro corpo a utilizzare l'aria. Lo sportivo sa sfruttare l'ossigeno meglio degli altri.

Pensate che alcune ricerche sono state condotte sugli asmatici, su persone afflitte da una non trascurabile difficoltà respiratoria e per le quali si pensava che lo sport dovesse essere sconsigliato o persino proibito.

E invece si è potuto constatare che un oculato¹ esercizio ne migliora la funzione polmonare e l'assorbimento dell'ossigeno.

1. **oculato**: attento, equilibrato.

Poi ci sarebbe da prendere in considerazione, la funzione muscolare. La forza cresce, i tessuti muscolari tendono a sostituire il grasso superfluo, la resistenza allo sforzo aumenta, il corpo si muove di più e meglio, la nostra «macchina» biologica si sviluppa.

Il che non può non coinvolgere anche la funzione cardiaca e quella circolatoria in generale.

Una dimostrazione di questa realtà possiamo trovarla nell'andamento del mal di testa.

Un disturbo che affligge più o meno il quaranta per cento dei ragazzi. Ebbene, si è potuto accertare che una buona pratica sportiva può eliminare praticamente del tutto un simile sgradevole inconveniente, a patto che nel giovane atleta non esploda la mania della vittoria. Ovvero: un ragazzo che si dedichi con passione allo sport guarisce di solito dal mal di testa, mentre il suo compagno che viene preso dalla nevrosi² del vincere ne soffre di più. Potremmo aggiungere una piccola osservazione, in verità tanto ovvia da sembrare inutile.

2. nevrosi: ansia, frenesia, ossessione.

L'organismo in accrescimento dell'adolescente reagisce positivamente allo sport molto più dell'organismo adulto. A parità di prestazioni il ragazzo ci guadagna di più e più alla svelta. Perciò, quando vostro figlio esce dall'infanzia e comincia a non considerare più lo sport soltanto come un gioco fine a se stesso, ma come un'attività costruttiva oltre che divertente, non rimandate di troppo tempo l'esaudimento dei suoi desideri. Il momento buono per cominciare è questo. Certo, lo sappiamo, c'è la faccenda della scuola. Troppo spesso l'antica propensione a considerare lo sport come una perdita di tempo, come un ostacolo alle normali e inevitabili attività scolastiche del ragazzo, come un improduttivo impiego di energie, come una deplorable distrazione, è sempre pronta a riemergere. Allora accenniamo anche all'influenza dello sport sulla mente. Secondo le osservazioni di studiosi degni di fiducia, sembra che gli scolari e studenti impegnati anche in attività sportive siano in grado di imparare più degli altri.

Un equilibrato esercizio fisico favorirebbe dunque l'apprendimento. Si direbbe che non ci siano dubbi. Abbiamo insomma ragione di credere che una appropriata fatica fisica rappresenti un efficace contravveleno alla fatica mentale dello studente e sia da considerare una specie di ricostituente per il cervello. Quale sport è più indicato per un ragazzo o una ragazza? Come scegliere? La risposta è questa: non scegliere. Questo è un compito che spetta a vostro figlio o figlia. Scelga quello che gli pare. Si può dire che per un adolescente non ci siano sport proibiti. Va bene tutto. Purché la scelta venga fatta con ragionevolezza e con equilibrio. Qualunque pratica sportiva scelta per ragioni di moda o comunque di adattamento a un costume è sicuramente sbagliata. A parte ciò, non ci sono riserve. Vostro figlio faccia quello che gli piace di più. Con qualche precauzione, beninteso. Se lo sport preferito è monolaterale³, come il tennis o la scherma o il lancio di attrezzi,

3. **monolaterale**: che sviluppa una sola parte del corpo.

è opportuno che venga accompagnato da un'altra attività bilaterale, come il nuoto, oppure che sia completato da una idonea ginnastica preparatoria.

E una ragazza può dedicarsi a uno sport «per maschi»? Domanda difficile, dato che non si sa quali siano gli sport per maschi.

Forse le arti marziali? O la Formula Uno?

Probabilmente nemmeno questi. Ci sono

delle giovinette squisitamente femminili,

aggraziate, cortesi, addirittura raffinate,

che praticano il judo con un'abilità e

una eleganza eccezionali e altre che sanno

sparare con una precisione invidiabile.

Siamo davvero certi che le differenze sessuali

debbano invadere anche la pratica sportiva?

C'è da pensare che non sia così, se si considera la realtà serenamente e senza troppi pregiudizi.

Una cosa sola sembra raccomandabile:

che vostro figlio, maschio o femmina che sia,

possa esercitare uno sport e che possa scegliere

quello che vuole, in piena libertà.

Perché lo sport fa bene. Sul piano fisico,

su quello mentale e su quello morale. Lo sport, quello vero, aiuta i ragazzi a capire gli altri e a lavorare insieme agli altri, con generosità, rispetto e amicizia. Se è vero. Cioè se non si riduce a una rissa per vincere e dimostrare la propria superiorità.

(da *Adolescenza*, Fabbri Editori, Milano, 1998, rid. e adatt.)