

Scienza e Sport

Scuola Secondaria di I grado
"Ugo Foscolo"
Napoli

Sport e psicologia

Vi siete mai chiesti cosa accade nella "contorta" mente umana quando facciamo sport? Riflettiamo su quanto e come esso influisca beneficamente sul nostro equilibrio psicofisico. La pratica sportiva ricopre un ruolo importantissimo nella nostra vita, perché ci insegna a vivere e ci tempera nel corpo e nell'anima. Attraverso lo sport siamo messi in condizione di valutare le nostre abilità, di misurarle con gli altri e, eventualmente, impegnarci per migliorarle e raggiungere obiettivi per noi stessi o per la squadra di appartenenza. Inoltre, esso ci rende più responsabili, ci indica che per "vincere" bisogna impegnarsi costantemente e che le "sconfitte" servono per riflettere sugli errori compiuti, soprattutto quando questi vanificano il lavoro altrui e le aspettative di tutto il gruppo.

Il movimento fisico può persino aiutare un ragazzo meno fortunato, con problemi motori, non vedente o con disturbi mentali, ad accettare il proprio handicap e non viverlo come elemento di intralcio. Perché lo sport è sì un divertimento, ma, soprattutto, è in grado di incidere positivamente sulle nostre emozioni, i nostri disagi, i nostri comportamenti, la nostra autostima e la relazione con gli altri.

In breve, crediamo che fare sport sia, per noi ragazzi, una grande opportunità da cogliere e da coltivare: non perdiamo questa occasione!

