A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI**
CON LA COLLABORAZIONE DELLA **DR.SSA VIOLA SCIUTTO**, PSICOLOGA DELLO SPORT
info@oasiortopedia.it

Motocross palestra di vita

Malattie come il diabete, l'ipertensione, l'artrosi sono più frequenti in persone che non hanno praticato lo sport durante l'adolescenza, da questo possiamo intuire l'importanza dell'attività fisica lungo tutto il ciclo di vita di ciascun individuo.

L'età ideale per iniziare un'attività sportiva generica è cinque, sei anni, quindi all'inizio della scuola elementare. Il primo sport praticato dai bambini di questa età può essere definito come gioco; l'aspetto importante è che l'attività venga sempre prospettata, sia da parte dei genitori sia degli insegnanti, come un qualcosa di divertente, che "è bello fare", onde evitare sintomi di psicopatologie dell'atleta, a dimostrazione che lo sport, in certi suoi eccessi, non fa sempre bene, come, ad esempio, la sindrome da paura dell'insuccesso.

La pratica del minicross rappresenta spesso una disciplina sportiva che piace ai giovanissimi, soprattutto ai maschietti. Lo spirito di emulazione, la capacità di governare una motocicletta, di saltare e curvare nella sabbia e nel fango esalta grandi e piccini. Il motocross richiede tanti sacrifici, allenamenti e nasconde la possibilità, non remota, di cadere e farsi male. Ma come nasce un campione o semplicemente un appassionato? Combinazione genetica? Voglia di copiare un genitore, un amico che va in moto? Difficile rispondere... Da parte mia posso dire che fin da bambino sono sempre stato attratto dalle moto fuoristrada e lo sono ancora oggi, anche mio figlio pratica da decenni il motocross. Solo voglia, quindi, di copiare il padre? Non credo, penso invece che si sia accostato allo sport nel modo giusto: quando lo ha desiderato lui.

Il motocross può rappresentare un momento di distensione sia per il giovane sia per l'adulto, la massima concentrazione e lo sforzo fisico lasciano al termine una sensazione di benessere.

Ricordiamo che un grande specialista di domani deve essere oggi un bambino che si diverte a fare sport crescendo equilibrato e ricco di esperienze motorie. Il bambino piccolo non è ancora dotato di pensiero astratto, reagisce solo a ciò che è reale, concreto, presente e che appaga subito.

Non programma, non fissa obiettivi troppo lontani e coglie soltanto le sollecitazioni del momento. Non risponde a richieste troppo lontane o ai sentimenti come il senso del dovere o il gusto di imparare. I suoi bisogni importanti corrispondono al trarre piacere dall'azione sportiva giocando, scaricando le energie attraverso il movimento e a saper vivere in gruppo.

Una fase delicata che dobbiamo considerare dopo l'infanzia e la fanciullezza è l'adolescenza: quel periodo del ciclo di vita umano in cui si verifica la transizione dallo stato di bambino a quello di adulto. In questa fase lo sport è fondamentale anche per la mente: fare sport significa risolvere continuamente problemi legati alle situazioni di gioco o di allenamento; nelle relazioni con il gruppo la pratica sportiva contribuisce a un equilibrato sviluppo della personalità.

Spesso sentiamo dire che "i ragazzi di oggi hanno ciò che vogliono" e non sanno fare sacrifici, forse sarebbe più corretto affrontare il tema della frustrazione. La frustrazione è uno stato d'animo negativo dovuto a condizioni ambientali e sociali che portano a non poter avere ciò che si desidera. Le emozioni coinvolte sono rabbia e tristezza. La frustrazione va considerata come aspetto normale della vita di tutti i giorni, con cui ci si ritrova a dover convivere e in qualche modo può diventare sinonimo di crescita, affrontando un momento negativo si può modificare la situazione e non ricadere nell'errore precedente.

Gli adolescenti di oggi appaiono incompetenti di fronte a situazioni di stress e non hanno la capacità di autoregolarsi, di conseguenza per loro diventa difficile gestire sconfitte, perdite e accettare di non essere arrivati primi nel caso di sport a livello agonistico.

Lo sport in genere, e quindi anche il motocross, è in grado di generare grandi soddisfazioni e può incrementare l'autostima, **ma prima di arrivare al podio e raggiungere gli obiettivi prefissati è necessaria la frustrazione, la consapevolezza del fatto che bisogna accettare la sconfitta.**

consiglio del mese

I ragazzi dovrebbero sperimentare la frustrazione, il dolore di una sconfitta che diviene un elemento positivo per migliorarsi, per impegnarsi maggiormente, per ottenere il successo la prossima gara.

Il genitore deve rappresentare una figura di sostegno, base sicura, ma lasciare la libertà al proprio figlio di sperimentarsi e trovarsi anche in situazioni di difficoltà.

Se un atleta è in grado di superare le frustrazioni che incontrerà, potrà godere di una carriera sportiva lunga e colma di successi personali.

doctor house