



L'OCCHIO DELLA TERZA

25 Febbraio 2023

GLI SPORT NEGLI ADOLESCENTI

Eccoci qui, siamo Greta, Alessandro, Sofia e Luca e oggi abbiamo deciso di presentare a nostra scelta un argomento che ha da sempre interessato tutti, in particolar modo gli adolescenti: lo sport. Tratteremo soprattutto le attività più praticate dai giovani al giorno d'oggi e i motivi per cui le praticano.

Lo sport aiuta i bambini a sviluppare caratteri: fisici, psicologici e sociali. Contribuisce ad una crescita sana ed equilibrata, ma anche alla possibilità di instaurare relazioni con i coetanei e gli adulti, in un contesto di gioco. Contesto che permette di apprendere valori come il rispetto delle regole e degli avversari, la lealtà verso i compagni e la squadra, la dedizione personale. L'attività sportiva può essere il mezzo attraverso cui

trasmettere questi insegnamenti ai bambini e migliorare la consapevolezza di sé e del proprio corpo. È per queste ragioni che tutti i paesi europei prevedono l'educazione fisica come materia scolastica obbligatoria.

Tra noi adolescenti gli sport più praticati sono, in ordine: calcio, sport acquatici e di montagna, basket e sport da neve. A molti ragazzi appassiona il calcio per diversi motivi, soprattutto perché è uno tra gli sport più conosciuti internazionalmente, in particolare nel panorama sportivo italiano, ma anche per la competizione e gli amici che dona questo sport. Il nuoto è praticato da molti adolescenti poiché si rilassano stando in acqua e si mantengono in forma senza annoiarsi e stancarsi molto. Gli sport di montagna appassiano in particolare per i

bellissimi panorami e per la connessione con la natura che a molti piace sentire. Il basket invece sembra piacere a causa della possibilità di sfogarsi che questo sport offre ai suoi praticanti e per l'alta concentrazione necessaria a portare a termine una partita di questa attività.

Diffusi specialmente in inverno, gli sport da neve vengono praticati per la grande carica di adrenalina che offrono, per la passione per la neve che accomuna un po' tutti e perché a molti queste attività liberano la mente.

In generale lo sport è una delle attività più salutari che ci sono ed è sempre un fatto positivo sapere che molti lo praticano, anche se non è sempre così.

Parlando di come il virus ha influito sulla quantità di giovani che praticano lo sport nel 2019, durante la pandemia covid quasi il 20% degli adolescenti era sedentario. Con questo termine indichiamo tutto il tempo che passiamo senza muovere il corpo.

Il 18,6% dei giovani non praticava sport o attività fisica prima dell'emergenza covid-19. Di conseguenza la pandemia è intervenuta in un contesto dove la sedentarietà tra i minori stava aumentando, facendo capire a tutti l'importanza di fare attività e muoversi, anche in un contesto in cui è difficile. Il coronavirus ha fatto molti danni, ma ha anche fatto capire a molti l'importanza di cose che ormai davamo per scontate, ricordandoci l'importanza di praticare sport.

In conclusione noi pensiamo che lo sport sia molto importante; infatti molti di noi lo praticano per vari motivi, fra cui il benessere fisico e psicologico che riesce a trasmettere a chi lo fa, oltre al fatto che gli adolescenti che praticano lo sport sono più sicuri e che la pratica sportiva migliora la stima di sé. Il movimento serve anche a controllare le emozioni e a combattere lo stress; i ragazzi possono così scaricare le tensioni, l'ansia e la stanchezza derivanti dalla scuola e dallo studio in un'attività salutare e divertente.