

PRATICARE SPORT AIUTA A MIGLIORARE I RISULTATI SCOLASTICI

L'ATLETICA DOLOMITI BELLUNO VANTA BEN TRE CENTINI ALLA MATURITA' 2016.

Quante volte abbiamo sentito dire ai figli "se non t'impegno a scuola non vai più a calcio" oppure anche ai genitori "ha delle difficoltà scolastiche forse lo sport lo impegna troppo e non si concentra, sarebbe meglio non mandarlo più a nuoto...". E invece sarebbe un grave danno non far proseguire ai ragazzi la pratica sportiva, soprattutto se è un'attività che svolgono volentieri e con passione.

Alcuni ragazzi che frequentano la scuola media ascoltati durante dei colloqui dalla psicoterapeuta Sonia Lorenzi hanno riferito che lo sport li fa sentire felici, che li fa divertire e star bene, oltre al fatto che è un'occasione per ritrovare gli amici rinforzando così i legami e le relazioni amicali. Altri ragazzi ritengono che lo sport sia uno sfogo, un modo per scaricare le tensioni e l'aggressività. Lo sport permette loro di vivere belle ed importanti emozioni e per alcuni ancora è un modo per sentirsi liberi e leggeri. Lo sport, quindi, rappresenta una significativa risorsa psichica interna e talvolta anche la parte vitale dei ragazzi...sarebbe un grave errore non permettere loro di fare sport o di punirli togliendo l'attività sportiva. Ci sono ben altri modi per far capire gli errori ai figli.

Diverse ricerche effettuate negli anni, inoltre, hanno verificato che l'attività fisica aumenta la capacità di concentrazione, il livello di attenzione e di autocontrollo e permette di ottenere migliori risultati scolastici.

"Questo ha effetti diretti sul comportamento e il rendimento scolastico, ma, soprattutto, il senso di autodisciplina acquisito nello sport, si riflette anche nell'attenzione in classe e nello svolgimento dei compiti a casa. Sembra, infatti, come spiega il dottor Andrea Grasso, che le ricerche effettuate scansionando il cervello di un gruppo di persone cronicamente sedentarie che si sono sottoposte a un training fisico hanno evidenziato un aumento del volume dell'ippocampo, la zona del cervello associata a memoria ed apprendimento. Inoltre, i risultati positivi nella pratica sportiva sono da ricondursi anche all'aumento dell'afflusso di sangue e di ossigeno al cervello, ma anche al fatto che, come ribadiva la dott.ssa Sonia Lorenzi, il movimento riduce lo stress e migliora l'umore.

Un esempio su tutti è rappresentato dagli atleti della società sportiva "Atletica Dolomiti Belluno", che vanta, in tal senso, delle eccellenze. Sono tutti ragazzi bellunesi anno 1997 che praticano regolare attività agonistica e si sono diplomati quest'anno a giugno 2016 con 100/100: **Dal Magro Anna, De Nardin Valentino e Sponga Michela** . Inoltre, diversi atleti della società stanno proseguendo gli studi universitari o si sono già laureati.

Insomma "mens sana in corpore sano" detta ancora duemila anni fa da Giovenale è sempre attuale e continua a trovare conferme ogni giorno.