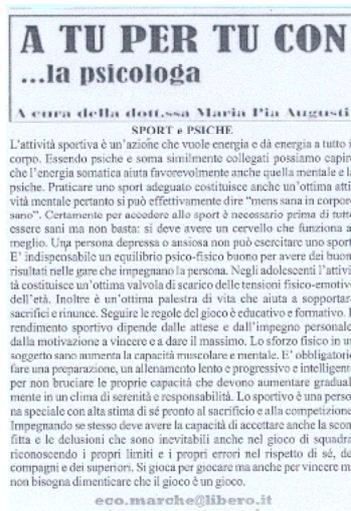

TESTATA: L'Eco
DATA: Giugno 2005
TITOLO: A tu per tu con... la psicologa



A cura della dott.ssa Maria Pia Augusti.

L'attività sportiva è un'azione che vuole energia e dà energia a tutto il corpo. Essendo psiche e soma similmente collegati possiamo capire che l'energia somatica aiuta favorevolmente anche quella mentale e la psiche. Praticare uno sport adeguato costituisce anche un'ottima attività mentale pertanto si può effettivamente dire "mens sana in corpore sano". Certamente per accedere allo sport è necessario prima di tutto essere sani ma non basta: si deve avere un cervello che funziona al meglio. Una persona depressa o ansiosa non può esercitare uno sport.

E' indispensabile un equilibrio psico-fisico buono per avere dei buoni risultati nelle gare che impegnano la persona. Negli adolescenti l'attività costituisce un'ottima valvola di scarico delle tensioni psico-emotive dell'età. Inoltre è un'ottima palestra di vita che aiuta a sopportare sacrifici e rinunce. Seguire le regole del gioco è educativo e formativo.

Il rendimento sportivo dipende dalle attese e dall'impegno personale, dalla motivazione a vincere e a dare il massimo. Lo sforzo fisico in un soggetto sano aumenta la capacità muscolare e mentale. E' obbligatorio fare una preparazione, un allenamento lento e progressivo e intelligente per non bruciare le proprie capacità che devono aumentare gradualmente in un clima di serenità e responsabilità. Lo sportivo è una persona speciale con alta stima di sé pronto al sacrificio e alla competizione. Impegnando se stesso deve avere la capacità di accettare anche la sconfitta e le delusioni che sono inevitabili anche nel gioco di squadra, riconoscendo i propri limiti e i propri errori nel rispetto di sé, dei compagni e dei superiori. Si gioca per giocare ma anche per vincere ma non bisogna dimenticare che il gioco è un gioco.