

**B**

**BENESSERE  
& SALUTE**

a cura di  
STEFANO TAMBURINI



## Quale rapporto fra i ragazzi e lo sport

Ho un figlio di 12 anni che pratica nuoto agonistico allenandosi quattro volte alla settimana. Mi chiedo spesso quanto sia importante l'aspetto mentale per il suo rendimento nello sport ma anche come possiamo fare per aiutarlo a conciliare questo grande impegno con lo studio e le amicizie, che riteniamo altrettanto importanti per lui a questa età.

**(Simone, 38 anni, Livorno)**

➤ **Risponde Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista, Roma**

**Un bambino o un adolescente può praticare sport agonistico senza ripercussioni negative a livello psicologico, purché sia una sua scelta, lo appassioni e sia felice di farlo. Se lo sport si inserisce armoniosamente nella sua vita, il piacere della competizione può giovare alla sua crescita. L'importante è che non ci siano mai forzature. Il giorno che non se la sente, è bene che si riposi e si dedichi a altro. Il benessere dato da studio, scuola, compagni e amici, aumenta il rendimento anche nello sport. Le gare vanno vissute come un'esperienza, una sorta di "prova generale" rispetto alle sfide che affronterà da adulto, per questo il suo impegno e sforzo devono essere sempre valorizzati, indipendentemente dai risultati.**