



# Il ruolo dell'attività fisica e dello sport nello sviluppo psicoaffettivo

Andrea Guerri  
PerFormat  
Università di Pisa

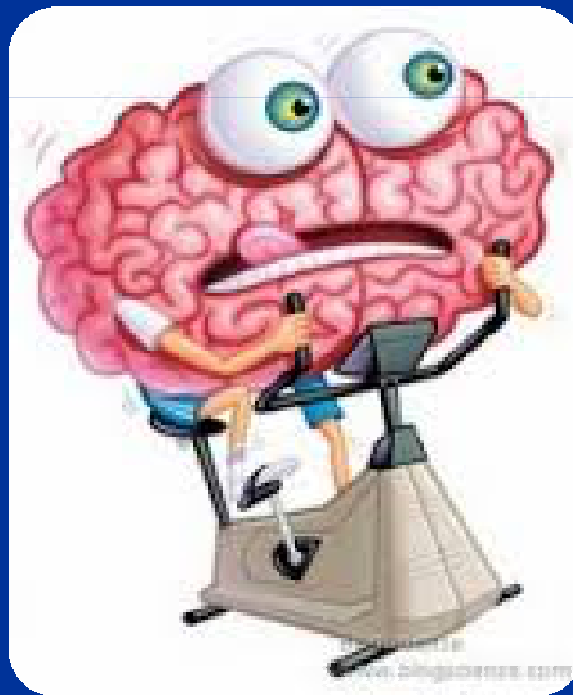
# Lo sport è un gioco con finalità agonistiche

Il gioco ha un ruolo fondamentale nei processi di apprendimento, sviluppo ed adattamento soprattutto nel periodo dell'età evolutiva.

L'attività sportiva riveste una notevole influenza nello sviluppo del bambino e dell'adolescente ed è caratterizzata da forti finalità educative e formative.

Lo sport come attività ludica può avere una funzione terapeutica, facilitando l'espressione dei propri vissuti ed esperienze quotidiane.

**In che modo  
l'attività sportiva  
impatta sulla  
nostra mente?**



1. Nel controllo motorio e nella prestazione sportiva vengono coinvolti numerosi **processi cognitivi** (memoria, attenzione, funzioni esecutive)



2. Le **abilità psicologiche** implicate nei diversi tipi di discipline (es. imagery, goal setting, autoefficacia, attenzione, processi di autoregolazione e abilità interpersonali).

3. I **processi sociali**: ruolo dell'allenatore e della squadra nel favorire l'apprendimento e la correzione dell'errore.

4. Le **abilità interpersonali e le dinamiche di gruppo**, gli stili di leadership, i modelli decisionali e i processi di comunicazione fra i membri di un gruppo.

5. I **processi di autoregolazione**, i livelli di attivazione e i sistemi per affrontare lo stress agonistico; l'ansia.

6. I **processi motivazionali** che favoriscono il coinvolgimento sportivo e il mantenimento nel tempo dell'interesse verso la disciplina e la motivazione alla riuscita

**Attività Sportiva**



**Ostacoli**



**Frustrazione**



**Motivazione**

Intesa come nuovi schemi e soluzioni per affrontare i problemi



**Demotivazione**



**Generalizzazione**





# Sport e Ruolo genitoriale

## Sostegno e Supporto

approvazione, sostegno e  
astensione dalla critica.

Il fallimento della prova NON  
è il fallimento della persona

## Comprendere Bisogni e Desideri del bambino/ragazzo

E non del genitore! Accogliere ed Accompagnare

## Condividere/Esplicitare le emozioni

Attenzione a non vivere i fallimenti dei figli come propri

# Quando lo sport diventa un problema

In adolescenza:

- L'ossessione per le forme del corpo, la linea “perfetta”
- La paura di ingrassare

Possono portare gli adolescenti a sviluppare un rapporto disturbato con il proprio corpo da cui dipende la propria

**AUTOSTIMA**



Disturbi del Comportamento Alimentare  
(Anoressia, Bulimia)

# Quando lo sport diventa un problema

## AUTOSTIMA



- Perfezionismo patologico nella competizione
  - Ricorso a doping ed a sostanze esogene

# Quando lo sport diventa un problema

- Perfezionismo patologico nella competizione
  - Ricorso a doping ed a sostanze esogene
  - Disturbi del comportamento alimentare

La caratteristica principale è che viene perduta la capacità fondamentale dell'attività sportiva:

## Il divertimento

**Grazie per l'attenzione!**