

Il dolore e lo sport nell'Età evolutiva

La fondamentale importanza dell'attività motoria nell'età evolutiva ed i suoi benefici sui processi di apprendimento scolastico, educativi e sociali, sono un dato ampiamente acquisito. Pochi autori, al contrario, si sono interessati del dolore, percepito e vissuto, dal bambino che pratica l'attività sportiva. Nello stereotipo comune, il dolore è visto come una sensazione spiacevole sia dal punto di vista sensoriale che emotivo, che non si vorrebbe mai sperimentare. Contrariamente a quanto si pensa, è fondamentale enfatizzare il ruolo determinante del dolore, senza il quale non si potrebbe vivere. Questa sensazione infatti, riveste la funzione di sistema di allarme il cui compito è quello di presiedere al mantenimento dell'integrità psicofisica.

In termini preliminari è importante operare una distinzione tra dolore e sofferenza. Quest'ultima è una sensazione che deriva dalla fatica fisica e dalla stanchezza, ad esempio durante un allenamento o una gara particolarmente intensa, dove ci si sente al limite delle proprie capacità psicofisiche. La sofferenza diventa dolore quando fa "stare male", ad esempio dopo aver subito un calcio o dopo essersi slogato una caviglia, limitando in questo modo la sensazione di benessere che deriva dal praticare una attività motoria.

Ma la sofferenza e di riflesso il dolore, sono allenabili? Una risposta sicura, come comprensibile, non è possibile, di certo se non direttamente il dolore, almeno la sensazione di sofferenza è educabile. Recenti ricerche in psicologia dello sport, inerenti il nuoto ed il rugby, hanno dimostrato che i bambini praticanti questi sport, relazionati a bambini di pari età, non sportivi, avevano una soglia algica più elevata, cioè sopportavano meglio il dolore. Questi risultati, seppur a livello sperimentale, sembrano dimostrare che un ambiente sportivo sano, se insegna a "stringere i denti" nei momenti difficili, può aiutare, anche in questo specifico settore, a far crescere il bambino in un modo più completo ed armonico.