

L'IMPORTANZA DI DIVERTIRSI PRATICANDO LO SPORT

Perché vai in bici? Per perdere peso, mantenerti in forma o vincere gare? O solo per divertimento? Le ricerche suggeriscono che divertirsi può essere una delle cose più importanti da cercare quando si sceglie uno sport.



US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

Il divertimento ti fa continuare ad andare avanti

Quando pensiamo a cosa spinge le persone a continuare a fare attività fisica, di solito si pensa al miglioramento della forma fisica, all'acquisizione di abilità o alla competizione. Sebbene tutte queste ragioni siano valide, la realtà dimostra che il divertimento gioca un ruolo molto più importante di quanto molti possano pensare.

Uno studio recente della Ohio State University ha esaminato i benefici di continuare a praticare uno sport durante gli anni della giovinezza. Una delle scoperte interessanti è stata che la ragione di gran lunga più comune citata per l'abbandono dello sport in età scolare è stata "*non divertirsi*", che è ciò che il 45% degli intervistati ha affermato nello studio.

Sebbene questa ricerca si sia concentrata sui giovani, i suoi risultati valgono anche per gli adulti. Il divertimento è il fattore più forte nel promuovere l'impegno nello sport. Quando la gioia scompare, scompare anche il desiderio di continuare.

Impegno a lungo termine per uno sport

La mancanza di divertimento è una delle cause principali di abbandono in tutti i tipi di sport, incluso il ciclismo. I ciclisti che si concentrano esclusivamente su ricompense esterne, come vincere

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

gare o raggiungere traguardi specifici, spesso hanno difficoltà a mantenere l'entusiasmo a lungo termine, a meno che non trovino anche gioia nell'andare inbicicletta. Quando il ciclismo sembra un obbligo piuttosto che una passione, la probabilità di abbandonare aumenta in modo significativo.



Anche Andy Schleck, uno dei vincitori del Tour de France, ritiene che il divertimento e la passione per lo sport siano più importanti della competitività o del denaro.

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

Ecco cosa mi ha detto quando l'ho intervistato: *"Quando sei giovane, deve trattarsi solo di passione e divertimento. Solo all'età di circa 16-18 anni, puoi iniziare a concentrarti sul diventare un professionista. Se ti svegli a 15 anni, pensando <Voglio vincere il Tour de France perché sarò in grado di guadagnare un milione all'anno>, posso garantire che quella motivazione non ti porterà al successo"*.

I benefici **psicologici del** **divertimento**

Perché il divertimento funziona così bene a lungo termine? Quando ti diverti con un'attività, sei più concentrato e hai una maggiore resistenza di



fronte alle sfide. Quando ti trovi di fronte a una salita ripida, una discesa tecnica, maltempo o persino un incidente, hai molte più probabilità di continuare e di tornare.

E praticare uno sport aiuta anche ad abbassare i livelli di stress e ansia. Se l'attività sportiva è una parte regolare della tua vita questo può tradursi in un miglioramento della salute mentale generale. Ciò è confermato dallo studio della Ohio State University sopra menzionato. I risultati principali sono stati che gli adulti che hanno praticato sport in modo continuativo durante la loro giovinezza hanno meno sintomi di ansia e depressione rispetto a coloro che hanno abbandonato o a coloro che non hanno mai fatto attività fisiche.



US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

Il divertimento è la tua arma segreta

Nel mondo del ciclismo, dove resistenza, velocità e potenza sono molto apprezzate, è facile trascurare l'importanza del divertimento. Eppure, è la chiave per un impegno a lungo termine e per il benessere mentale. Ricorda, il divertimento può arrivare da molti fattori. Potrebbe essere il semplice brivido di andare veloce, la sensazione di fluidità durante una discesa tecnica, la gioia di trascorrere del tempo all'aria aperta, l'eccitazione dell'esplorazione di strade nuove o il cameratismo durante le pedalate di gruppo. Qualunque cosa faccia per te nel ciclismo, continua a farla.

ARTICOLO ORIGINALE:

<https://www.welovecycling.com/wide/2024/09/19/the-main-reason-why-having-fun-doing-a-sport-is-so-important/>

