

---

## Lo sport e il benessere digitale

A Milano la “Junior Tim Cup - Il calcio negli Oratori” ha dato il via alla nuova sfida del 2016, quella del “Benessere Digitale”. Il primo appuntamento del percorso formativo dedicato all'uso consapevole dei *social network* si è svolto presso l'Acceleratore Tim Wcap, dove il professor Federico Tonioni, responsabile del primo ambulatorio italiano per la dipendenza da internet presso il Policlinico Gemelli di Roma, e il dottor Maurizio Salvi, esperto Information Technology di Tim, hanno incontrato ragazzi, genitori ed educatori per sensibilizzarli e consigliarli su una tematica importante nel processo di crescita degli adolescenti.

Hanno aperto l'incontro gli interventi di Cristiano Habetswallner, responsabile Sponsorship di Tim, Marco Brunelli, direttore generale Lega Serie A, e Massimo Achini, presidente del Centro Sportivo Italiano.

«Il fenomeno internet ha portato, nelle vite delle famiglie e, in particolare, in quella dei più giovani, una rivoluzione che è anche una evoluzione - ha spiegato Tonioni -. Lo sport ha un ruolo importante nel processo di crescita in un'epoca caratterizzata dall'iperconnettività e progetti come la Junior Tim Cup, che si rivolgono ad una fascia d'età particolarmente sensibile alla tematica, aiutano i ragazzi a provare emozioni vere, a intrecciare relazioni reali. Attraverso l'attività fisica, si impara a conoscere gli altri e comprendere se stessi».

«Negli anni, con l'evolvere della tecnologia, il rapporto con essa è mutato in maniera radicale - ha aggiunto Salvi -: i ragazzi hanno molti più mezzi a disposizione, rispetto ai loro genitori e necessitano di essere sensibilizzati sul corretto utilizzo della rete. La Junior Tim Cup, che propone attività social basate su una sana e divertente condivisione di contenuti multimediali da parte dei giovani, dimostra come lo sport sia un aiuto importante al processo di educazione alle nuove tecnologie che porta all'uso utile e consapevole di Internet».

Il web, infatti, può diventare oggi un mondo parallelo in cui rifugiarsi ed essere qualcun altro senza doversi esporre emotivamente di persona. Gli strumenti digitali sono in parte un rifugio e in parte un filtro. Per questo i ragazzi hanno perso l'abitudine a percepire il proprio corpo quando devono comunicare di persona con i loro interlocutori: fanno fatica a guardare loro negli occhi oppure diventano rossi quando devono esprimere un concetto. Allo stesso tempo però gli adolescenti con un telefonino in mano si sentono più liberi di esprimersi le proprie emozioni inventando anche nuove forme di espressione come l'uso delle *emoticon* o dei *selfie*. Così se gli utilizzatori di nuove tecnologie risultano, ad esempio, più creativi e maggiormente informati, è anche vero che esistono gravi casi di dipendenza ed altri effetti sul comportamento da analizzare con attenzione.

Le ricerche del professor Tonioni sull'utenza del Day Hospital di Psichiatria del Gemelli - 600 casi di cui l'80% costituito da ragazzi assuefatti alla rete - evidenziano casi estremi di abuso del *web* come l'iper-connessione, che può arrivare fino alle 18 ore, la perdita di sonno e la concezione distorta del tempo e dello spazio. Un processo di reclusione sociale che ostacola la parte emozionale delle relazioni interpersonali e che rende difficile ai ragazzi il rapporto con gli altri dal vivo.

All'interno di questo contesto sociale, lo sport risulta essere il principale strumento di diagnosi delle patologie legate all'abuso di internet. Chi pratica un'attività sportiva fa un uso consapevole del telefonino perché è parallelo all'impiego e alla percezione del proprio corpo mentre fa sport; così si evita quella situazione di reclusione sociale che rischia di trasformarsi in patologia e si vive un'adolescenza sana. La pratica sportiva unisce, dunque, ciò che di buono hanno portato le tecnologie 2.0 con gli aspetti positivi della socializzazione, diventando momento fondamentale di

---

crescita e formazione dei ragazzi.

La Junior Tim Cup - torneo giovanile di calcio a 7 riservato agli Under 14 - promosso da Lega Serie A, Tim e Csi, che raggiunge tutte le 15 città in cui viene disputato il massimo campionato italiano di calcio, proseguirà il percorso dedicato al Benessere Digitale con altri incontri nel mese di marzo a Bologna e nel mese di maggio a Roma.