

Lo sport inteso come strategia e cura, valori educativi e potenzialità

Generalmente, tutti siamo poco abituati ad osservare l'evento sportivo dal punto di vista educativo. Lo sport inteso in questo modo invece, concorre alla formazione di una personalità armonica ed equilibrata, che pone le basi per un'apertura a valori più alti quali la cultura, la partecipazione sociale e la ricerca di significati che vanno oltre gli aspetti materiali e quotidiani della vita.

Si individuano, qui di seguito alcuni elementi di grande importanza nella formazione individuale dei ragazzi.

Fra i molti valori legati alla pratica sportiva, uno dei più importanti è senza dubbio quello della disciplina: infatti, per affrontare nelle migliori condizioni gli allenamenti più impegnativi e le competizioni, è necessario condurre una vita regolare, fatta di sane abitudini e di riposo, evitando eccessi di varia natura.

È, questo, un fattore importante per la crescita del ragazzo, che si abitua a strutturare il proprio tempo, a disciplinare i propri impulsi, a controllare il proprio carattere, a saper rispettare l'impegno preso ed i tempi da questo richiesti.

La salute è uno stato di benessere, nel quale siamo intraprendenti, aperti alla conoscenza, ci sentiamo bene insieme alle altre persone e ci occupiamo attivamente dei compiti particolari della vita e di ciò che ci riguarda. Il nostro benessere dipenderà quindi in modo decisivo dall'attenzione dedicata a noi stessi e alle condizioni ambientali nelle quali viviamo. La salute richiede un buon rapporto sia con l'ambito sociale, sia con l'ambiente naturale. Lo sport perciò può nel tempo aiutare ad essere più sensibili ai segnali che il proprio corpo e le proprie energie inviano. Ciò permette di conoscersi meglio e di essere più consapevoli circa il proprio stato di salute.

Il mondo dello sport è un terreno idoneo allo sviluppo dell'amicizia, questa nasce dalla collaborazione tra i compagni di squadra, uniti nel raggiungere un fine comune. Spesso tra compagni di allenamento si stabiliscono vincoli destinati a durare nel tempo, in quanto affinità di interessi e di carattere consentono di apprezzare la presenza degli altri mentre ci si impegna e ci si diverte nel praticare uno sport che appassiona entrambi.

L'amicizia si estende però anche agli avversari, e non solo ai propri compagni di squadra. Infatti negli sport, l'altro non è solo un avversario da battere ma è anche e soprattutto colui che ci offre degli stimoli, più un compagno di viaggio che un avversario nel senso stretto della parola.

L'allenatore e gli atleti, insieme, mirano al perfezionamento dell'abilità del gioco, alla ricerca delle variabili che consentono lo svolgimento del gesto sportivo nella sua forma più elevata. Per far ciò, vengono curati molti dettagli necessari alla costruzione di un meccanismo che consenta all'atleta e alla squadra di esprimersi nel miglior modo possibile. Migliorare le proprie abilità sportive o quelle della propria squadra è un compito che assomiglia al lavoro dell'artigiano, che va costruito con attenzione e con pazienza. Il perfezionamento delle proprie abilità consente di estendere il senso della propria autoefficacia nei confronti del mondo esterno.

Per ottenere risultati in campo sportivo, spesso è necessario saper soffrire in allenamento e durante le competizioni, specialmente negli sport di lunga durata. Essere abituati a resistere per raggiungere un obiettivo, superare i momenti difficili di un allenamento o di una gara, sono condizioni necessarie per arrivare a livelli di prestazione ottimali e per esprimere il potenziale del singolo o della squadra. Inoltre, spesse volte un obiettivo sportivo non può essere raggiunto in un tempo breve, in quanto può necessitare di diverse tappe di avvicinamento, ha cioè bisogno di tutta una serie passaggi intermedi prima di essere realizzato.

Oltre al fondamentale sostegno della famiglia, della scuola e della parrocchia, anche il momento sportivo contribuisce alla formazione del ragazzo. Infatti per potersi inserire nel gioco con i propri compagni, è necessario che si apprenda ciò che si può e ciò che non si può fare, conoscere i principi che stanno alla base del tipo di sport che si è scelto di praticare, imparare le regole senza le quali si rimane estranei al momento sportivo.

Facendo nostre le regole della competizione, ci abituiamo anche a formarci un sistema di regole che ci dettano "come giocare" nella vita di tutti i giorni e a costruirci un sistema di valori che ci servono per orientare le nostre scelte e le nostre decisioni, a dirigere secondo un ordine di importanza le nostre azioni e il nostro stile di vita.

L'attività sportiva insegna a saper vincere e a saper perdere. Per comprendere a fondo questa affermazione è necessario assumere un punto di vista diverso dal solito, dal quale non si intende lo sport finalizzato alla sola vittoria e alla pura ricerca del risultato. Anzi, da questo punto di vista, una sconfitta può essere salutare, in quanto ci costringe a rivedere il percorso effettuato.

Questo innesca una ricerca, che determina un cambiamento che potrà rivelarsi fondamentale per il proseguimento positivo della propria attività sportiva.

L'errore ci rende più consapevoli di ciò che stiamo facendo, perché ci fa capire quali sono le regole e le situazioni che ci permettono di raggiungere un obiettivo nel modo migliore, di costruire una certa padronanza delle nostre attività.

Infine una particolare attenzione sul ruolo sociale ed educativo dello sport, in ambito continentale, ha condotto alla pubblicazione del Libro bianco sullo sport, che rappresenta il risultato di ampie consultazioni svolte dalla Commissione Europea nel corso degli ultimi anni con organizzazioni sportive, come i Comitati Olimpici e le Federazioni Sportive, nonché con gli Stati membri e altre parti interessate.

L'obiettivo del Libro bianco è fornire un orientamento strategico sul ruolo dello sport nell'Unione Europea. Esso riconosce l'importanza sociale ed economica dello sport ed è in linea con la normativa dell'UE, ne migliora la visibilità nella definizione delle politiche europee, sensibilizza maggiormente sulle necessità e specificità del settore sportivo e individua nuove azioni appropriate a livello europeo. Il Libro bianco propone inoltre azioni concrete in un dettagliato piano che reca il nome di Pierre de Coubertin. Esso tratta in particolare gli aspetti sociali ed economici dello sport, come la salute pubblica, l'istruzione, l'inclusione sociale, il volontariato, le relazioni esterne e il finanziamento dello sport.

Le proposte che figurano nel piano d'azione sono le seguenti:

- *Sviluppare nuovi orientamenti sull'attività fisica e realizzare una rete per l'attività fisica benefica per la salute.*
- *Facilitare un approccio coordinato nella lotta contro il doping.*
- *Avviare uno studio sul volontariato nello sport e valorizzarne la presenza.*
- *Migliorare le possibilità di sostegno all'educazione, all'inclusione e all'integrazione sociale tramite le attività sportive.*
- *Promuovere lo scambio d'informazioni ed esperienze operative sulla prevenzione di episodi di violenza e razzismo tra la forza pubblica e le organizzazioni sportive.*

BENEFICI:

- ***In riferimento al Libro bianco: diffusione della cultura positiva, propria delle pratiche sportive e dei solidi valori insiti in esse.***
- ***In riferimento generale: utilizzo delle pratiche sportive come strumento per la diffusione di valori educativi, di buone prassi sociali e di approccio preventivo ad alcune forme di disagio, nonché affermazione sul territorio di reti di solidarietà importanti per lo sviluppo e il miglioramento della qualità della vita all'interno di un territorio, soprattutto a favore dei minori.***

Massimo Contaldo