

SPORT E FORMAZIONE DEL CARATTERE

Felice Magnani

La Conferenza Generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, riunita a Parigi, nella sua XX sessione, il 21 novembre 1978, afferma:

ART.1

La pratica dell'Educazione Fisica e dello Sport è un diritto fondamentale per tutti.

ART. 1.2

Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della personalità. Il diritto di sviluppare le proprie attitudini fisiche, intellettuali e morali, attraverso l'educazione fisica e lo sport deve essere garantito tanto nel quadro del sistema educativo, come negli altri aspetti della vita sociale.

ART. 1.3

Condizioni particolari devono essere offerte ai giovani, compresi i bambini in età prescolare, alle persone anziane ed agli handicappati per permettere lo sviluppo integrale della loro personalità, grazie ai programmi di educazione fisica e di sport adatti ai loro bisogni.

ART. 2

L'Educazione fisica e lo Sport costituiscono un elemento essenziale dell'Educazione permanente nel sistema globale di Educazione.

ART.2.1

L'Educazione fisica e lo Sport, dimensioni essenziali dell'Educazione e della Cultura, debbono sviluppare le attitudini, la volontà e la padronanza di sé e di ogni essere umano e favorire la piena integrazione nella società, deve essere assicurata per tutta la vita, per mezzo di un'educazione permanente, globale e democratizzata la continuità dell'attività fisica e della pratica dello sport.

ART.2.2

A livello dell'individuo l'educazione fisica e lo sport contribuiscono alla preservazione ed al miglioramento della salute, ed una occupazione del tempo libero, e permettono all'essere umano di resistere meglio agli inconvenienti della vita moderna. A livello della Comunità arricchiscono i rapporti sociali e sviluppano lo spirito di fair play, che al di là dello sport stesso è indispensabile nella vita sociale

IL MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA, nelle linee guida per le attività di educazione fisica, motoria e sport nelle scuole secondarie di primo e secondo grado, afferma:

“E' ormai unanimemente riconosciuto che lo sport è uno degli strumenti più efficaci per aiutare i giovani ad affrontare situazioni che ne favoriscano la crescita psicologica, emotiva, sociale, oltre che fisica. Lo sport, infatti, richiede alla persona di mettersi in gioco in modo totale e la stimola a trovare gli strumenti e le strategie per affrontare e superare le difficoltà”

EUROPA - COMMISSIONE EUROPEA

“L'Educazione fisica a scuola non solo contribuisce a migliorare la forma fisica e la salute degli alunni, ma li aiuta a svolgere attività fisica comprendendone al tempo stesso l'importanza e la ripercussione positiva per tutta la vita. Inoltre l'educazione fisica a scuola favorisce conoscenze e competenze trasferibili, come:

- **Lavoro in team**
- **Il comportamento leale**
- **Il rispetto**
- **La consapevolezza del corpo**
- **La comprensione generale delle “regole del gioco” da sfruttare per la vita**

Il trattato di Lisbona 2009 ha offerto le basi, sul piano giuridico, affinché l'Unione Europea richiedesse lo sviluppo della dimensione europea dello sport.

I Programmi della Scuola italiana recitano: "L'avviamento alla pratica sportiva si inserisce armonicamente nel contesto dell'azione educativa, in quanto teso allo scopo di contribuire alla formazione della personalità degli alunni e a porre le basi per una consuetudine di sport attivo inteso come acquisizione di equilibrio psico-fisico nel quadro dell'educazione sanitaria".

LO SPORT CONTRIBUISCE IN MODO DETERMINANTE ALLA FORMAZIONE DEL CARATTERE, PERCHÉ?

- *Educa alla conoscenza del proprio corpo (per molto tempo il corpo ha avuto un ruolo nettamente inferiore rispetto alla mente. Nel 600 Cartesio formulava la tesi: res cogitans - res extensa, poneva le basi di una realtà distinta. Questa filosofia ha influenzato il pensiero successivo, creando una separazione in termini di ruolo tra attività pensante e attività corporea).*
- *Educa alla vita di gruppo (lo sport favorisce il lavoro di squadra, si passa da una visione individuale a una più collettiva e viceversa. La squadra diventa il sistema nel quale si definiscono e si armonizzano i ruoli, le competenze, le finalità, le abilità individuali; lo sport insegna a distribuire in modo organizzato le risorse e rafforza il sistema della collaborazione, della solidarietà, della comunicazione, della condivisione e della armonizzazione delle diversità. Educa a rispettare se stessi e il prossimo).*
- *Rafforza l'autostima (lo sport genera sicurezza, coraggio, è gratificante, permette a chi lo pratica di conoscere e gestire le*

proprie risorse e i propri talenti, ci fa sentire capaci di affrontare con determinazione la realtà, le difficoltà, con uno spirito pronto, preparato, adeguato. Il volersi bene, il capirsi, è fondamentale nella fase di comunicazione sociale delle risorse individuali).

- *Ci aiuta ad affrontare le sconfitte e a gioire delle vittorie (chi pratica sport sa affrontare con lo spirito giusto la vittoria e la sconfitta. Vincere e perdere sono costanti che incontriamo sul nostro cammino esistenziale. Se siamo preparati sapremo valutare in modo razionale e adeguato i loro effetti, orientandoli verso emozioni controllate. Molti uomini e donne cadono perché non sanno come affrontare le varie sconfitte della vita: una malattia, una morte improvvisa, un fallimento, ne rimangono sopraffatti, non sanno reagire, provando profonde frustrazioni dalle quali risulta poi molto difficile uscire. Lo sport abitua a valutare, decodificare, analizzare, rilanciare, promuovere, insegna che la sconfitta può essere l'inizio di una vittoria).*
- *Cura la salute del corpo e quella della mente (l'attività sportiva genera benessere fisico e mentale in tutte le età della vita. Molti dei problemi che assillano la natura umana risiedono nella inattività, nella sedentarietà, nella cattiva alimentazione, nella mancanza di una cultura di vita che stimoli alla cura della propria persona. L'educazione è spesso carente, non tiene conto della complessità della natura umana, della sua armonia, non si preoccupa abbastanza di fornire agli esseri umani le chiavi per aprire le porte della comprensione e del senso di responsabilità individuale e collettivo. Le persone che praticano attività sportiva vivono meglio e più a lungo).*
- *Combatte le frustrazioni della vita (uno dei temi ricorrenti è proprio quello delle frustrazioni e cioè dell'incapacità di uscire da situazioni difficili come la solitudine, la depressione, la paura, la povertà, l'insuccesso. Lo sport genera convinzione, consapevolezza, autorevolezza, sicurezza, forza, coraggio, elementi che sviluppano reazioni positive contro ogni forma di passività o sudditanza. Le endorfine del cervello sono euforizzanti,*

antidepressive, sviluppano uno stato umorale positivo, orientato verso la bellezza e la positività della vita e delle sue ricchezze).

- *Sviluppa forme di aggregazione e di amicizia (lo sport di squadra crea solidarietà di gruppo, varie forme di collaborazione, di mutua assistenza. La squadra diventa espressione di una coralità di ruoli e competenze, di entusiasmo e di allegria. Vivere la squadra significa condividere, gioire e soffrire insieme per raggiungere un risultato. Il sistema delle responsabilità umane viene distribuito secondo un ordine razionale, adeguato alle esigenze del gruppo. La squadra genera amicizia, passaggio di esperienze e di problematiche, confronto e dialogo. All'interno del sistema squadra si compongono i conflitti, le incomprensioni, si impara a stare insieme in un rapporto di rispetto reciproco).*
- *Ci fa superare le barriere sociali (lo sport favorisce l'integrazione, genera comprensione e favorisce il dialogo culturale dei popoli. Nella società globale assume un ruolo rilevante, soprattutto per le nuove generazioni, alle quali è affidato l'arduo compito di riconoscersi in nuovi valori e in nuovi principi. In questa nuova armonia gioca un ruolo fondamentale la "teologia" del villaggio olimpico, dove gli esseri umani realizzano un sistema di convivenza che va oltre gli steccati e le barriere della filosofia umana).*
- *Ci aiuta a superare la timidezza (lo sport è importantissimo per quelle persone che soffrono di introversia, di stati di timidezza, di insicurezza. Rafforzare il corpo e la mente con una equilibrata attività significa sviluppare e potenziare la capacità di affrontare la vita, di non lasciarsi sopraffare dai problemi, di lottare per determinare la propria identità. Lo sport orienta positivamente l'energia, ci permette di superare varie forme di paura, ci mette nella condizione di lottare ad armi pari con la realtà che ci circonda)*
- *Evita l'obesità (uno dei grandi problemi educativi di oggi riguarda l'alimentazione. L'attività sportiva è in grado di dare risposte concrete e molto positive a chi soffre di obesità, a chi vive in modo*

disordinato il rapporto con la propria alimentazione. Lo sport insegna mangiare in modo giusto, equilibrato e soprattutto favorisce lo star bene con una attività fisica mirata, capace di mantenere un equilibrio organico che genera un generale stato di salute del corpo. Esiste infatti una stretta correlazione tra benessere fisico e mentale, le due cose vanno di pari passo).

- *Combatte la depressione, la solitudine, rinforza l'attività cardiaca, quella circolatoria, migliora il sistema neuromuscolare.(la medicina indica spesso nello sport un rimedio a molti dei mali generati da un eccesso di consumismo. Un'attività sportiva consigliata migliora nettamente il tono umorale, la vita dei tessuti, il tono neuro muscolare, l'attività circolatoria con grossi vantaggi da parte degli organi addetti come il cuore e tutto l'apparato cardiocircolatorio. In molti casi lo sport è un amico fidato che ci permette di riacquistare fiducia in noi stessi e nella vita che ci circonda. Ci consente di stare al passo con la realtà e di affrontare con la giusta attenzione la vita quotidiana in tutte le sue forme).*
- *Combatte l'invecchiamento dei tessuti (lo sport contribuisce a mantenere in buona forma i tessuti, a prevenirne l'invecchiamento, a rigenerarli. Una persona che pratica sport invecchia meno precocemente, mantiene una tonicità che le consente di affrontare con determinazione i ritmi incalzanti della vita stessa).*
- *Contribuisce a sconfiggere la disabilità (un tempo la disabilità era sinonimo di esclusione, di emarginazione, di prolungate solitudini. Oggi grazie allo sport i disabili hanno riacquisito fiducia in se stessi e nella vita, partecipano attivamente alla vita sportiva nazionale e internazionale dimostrando che lo sport può essere la via di una rinascita esistenziale).*
- *Restituisce la voglia di vivere dopo le malattie (nelle sue variabili naturali restituisce voglia di vivere, di partecipare, anche dopo malattie gravi. E' un ottimo stimolante naturale e soprattutto è un efficientissimo rimedio contro ogni forma di pigrizia. Ci sono*

persone che dopo aver superato malattie che sembravano inguaribili si avvicinano all'attività sportiva per ricostruire quell'identità che la malattia aveva tentato di distruggere. Ci sono grandi personaggi dello sport che dopo incidenti gravissimi hanno piano piano ripreso la via del movimento, fino a riconciliarsi con il mondo dello sport e le sue offerte, dimostrando che c'è sempre una possibilità di ricucire gli strappi della vita).

- *E' un euforizzante naturale (Praticare sport fa bene alla salute, rende felici, crea entusiasmo, mette allegria, ci fa vedere il modo sotto una luce diversa, più bella, più invitante, più ricca. Lo sport ci fa sentire più giovani, mette le ali anche alla vecchiaia. Dà la consapevolezza di potercela fare sempre, anche quando gli acciacchi dell'età si fanno inevitabilmente sentire).*
- *Disciplina l'aggressività (è fondamentale la capacità dello sport di ridurre l'aggressività delle persone, di restituire calma e tranquillità, di rimettere ordine nei pensieri negativi della gente. Credo che i giovani, ma non solo, ne abbiano un estremo bisogno per ridurre quella carica di energia che in molti casi li conduce a intraprendere vie sbagliate. Lo sport è un ottimo antidoto contro la droga, l'alcool, contro ogni forma di violenza. Chi pratica sport sa come veicolare la propria energia).*
- *Sviluppa la lealtà, l'onestà e il rispetto. E' un educatore naturale, prepara il corpo e la mente alla crescita umana e culturale della persona. (lo sport è un educatore naturale, sviluppa l'onestà, il rispetto, la capacità di vivere con senso di responsabilità l'energia che abbiamo ricevuto in dono. Lo sportivo è una persona che sa dosare, che distribuisce con saggezza, che sa controllare la propria natura. E' un onesto, perché non prevarica gli altri, perché fa della lealtà la sua arma vincente. Lo sportivo è una persona che adotta il rispetto umano come carta d'identità della propria vita e che in molti casi sa mettersi al servizio degli altri. La cultura dello sport, con i suoi valori, ci rende più consapevoli, ci fa sentire padroni delle nostre emozioni e ci permette di gestire con più buon senso la nostra dose di felicità umana).*

Lo sport è un'esperienza meravigliosa

Ci sono molti modi per esprimere la propria vocazione e in molti casi il punto di partenza è la vita, l'esperienza che hai vissuto, la capacità di rielaborare positivamente ciò che hai visto, perché ogni esperienza è una fondamentale esperienza di vita. Chi ha vissuto a lungo nel complesso mondo dell'educazione, si è reso conto che in molti casi la realtà non è sempre come l'abbiamo immaginata, ma che possiamo fare molto per migliorarla se crediamo nel nostro lavoro e cerchiamo di farlo animati da una forte motivazione professionale e da un grande senso del dovere. Nella mia vita ho vissuto l'esperienza sportiva tipica di tanti ragazzi che l'hanno amata nelle sue forme più normali: una corsa in bici, una partita di calcio coi ragazzi dell'oratorio, una partita di pallavolo, una breve parentesi agonistica, sempre con entusiasmo e con gioia, perché tra ragazzi ogni attività è gioco, sfida, emulazione, voglia di dimostrare all'altro chi è il più forte. Non c'è nulla di innaturale, è così la vita umana. In molti casi l'amore per lo sport lo vivi come se lo avessi sempre con te, come se ti appartenesse, anche quando lo lasci e lo incontri di nuovo, come se lui volesse dimostrarti che ti è sempre vicino, soprattutto quando ne hai bisogno per rinnovare quella dimensione umana che la società in molti casi logora. Ne respiri la bellezza anche nella sua forma più familiare e soprattutto lo ammiri nei suoi personaggi più rappresentativi, quelli che ti fanno sognare, che vorresti imitare, quelli che ne sanno interpretare i valori più belli e più alti. Lo sport è vita e per questo è amato, anche quando l'uomo con le sue fragilità e le sue iniquità tenta di disonorarlo. E' paziente e tollerante, perché ha la forza di accogliere sempre chi si rivolge a lui per ricominciare.

LO SPORT E' EDUCAZIONE

Praticare un'attività sportiva significa crescere come persone e come cittadini. Crescere nella consapevolezza e nel senso civico, nella responsabilità individuale e collettiva, nella coscienza del diritto e del dovere. Lo sport è una grande scuola aperta a tutti, senza distinzione di colore, di sesso, di appartenenza sociale, politica o religiosa. E' al di sopra delle parti, perché è parte integrante della vita stessa, aspirazione riconosciuta di ogni essere umano. E' un formidabile mediatore culturale, un integratore straordinario, un educatore eccellente. In una società decisamente orientata verso forme sempre più concrete d' integrazione etnica, lo sport potrebbe avere un ruolo decisivo, proprio per la sua natura aggregante, multirazziale, culturale. Ha il potere di sviluppare forme appropriate di competizione e di socializzazione. Ho conosciuto giovani senza famiglia, che hanno trovato nell'attività sportiva il rilancio verso nuove certezze. Lo Sport educa al rispetto, migliora la comunicazione sociale e stimola il campo relazionale. Possiede la facoltà miracolistica di tirar fuori il meglio da ognuno e di fare in modo che le virtù sportive diventino forza propulsiva della società. Gli esperti sostengono che dovrebbe avere un ruolo primario all'interno della comunità scolastica. Migliorare le dinamiche motorie e respiratorie, in ambito educativo guidato, significa potenziare l'attenzione, la concentrazione, la riflessione, il rilassamento, il controllo dell'attività comportamentale, vincere la paura e la timidezza, affrontare con fermezza e determinazione i diversi campi relazionali. Significa diventare padroni della propria attività espressiva, sviluppando forme di comunicazione sempre più contestualizzate e mirate. Lo Sport educa le persone ad assumere comportamenti adeguati a un corretto sviluppo fisico, all'acquisizione di eleganza formale e correttezza motoria, ad affrontare situazioni difficili. In molte circostanze siamo testimoni di un generale disorientamento comportamentale, manifestazione di un disagio interiore. Educare il proprio fisico non è solo un piacevole passatempo, è soprattutto un dovere che l'uomo ha nei confronti di se stesso, della famiglia e della società civile. Star bene con se stessi significa vivere meglio, trasferire ad altri il proprio benessere. L'Educazione fisica ha

un ruolo centrale nella vita degli esseri umani. Contribuisce a sviluppare il carattere e a risolvere, con la dovuta serenità, i piccoli e grandi disagi che la vita presenta. Contribuisce a creare un notevole livello di autocoscienza e di coscienza collettiva. Il nostro stato mentale è direttamente proporzionale al nostro stato fisico. Se il nostro corpo viene mantenuto in buona salute manderà risposte positive alle endorfine del cervello. Educare all'attività sportiva risponde a precise sollecitazioni di carattere fisico e morale. Se le persone praticassero un'adeguata attività sportiva avrebbero meno pensieri negativi, acquisterebbero una buona armonia interiore e allontanerebbero tutte quelle tensioni che modificano negativamente il carattere. Lo sport, praticato seguendo precise indicazioni mediche e con l'aiuto di buoni maestri, è la chiave di lettura del nostro benessere.

Lo sport è un valore?

Se per valore s'intende un bene che produce risposte positive alle domande educative e formative delle persone e delle istituzioni allora possiamo senz'altro affermare che lo sport sia un valore che propone all'essere umano potenzialità che migliorano il suo stato esistenziale. Le potenzialità sfociano all'improvviso come se fossero già predisposte nel DNA di ogni individuo con il gioco, formidabile veicolo di attività motorie e straordinario indicatore di predisposizioni naturali a una attività sportiva anche di livello agonistico. Il punto di partenza è di natura pedagogica, consiste nel compiere un viaggio nella nostra esperienza personale per rintracciare ciò che ci appartiene, che ha bisogno di essere riconosciuto e valorizzato. Nel gioco si configurano tutti gli aspetti dello sport: l'entusiasmo, la voglia di correre, saltare, di arrampicarsi, di sfidare l'avversario nelle diverse attività che animano la natura umana. Con il gioco si crea socializzazione, aggregazione, si scaricano le energie nervose, si allena il corpo e si sviluppa la mente, si diventa più sicuri. Non si può ancora parlare di sport vero e proprio, ma l'attività motoria che lo precede fa capire quanto bello sia quel movimento che pratichiamo spontaneamente e inconsciamente. Il gioco

è già una forma embrionale di sport, non ancora organizzato e inserito in un ordine programmato. Lo è in una misura naturale. Sembra che tutto sia già predisposto e che attenda di essere compiuto. L'attività motoria è fondamentale perché ci permette di prendere coscienza del nostro corpo, ci mette nella condizione di assumere decisioni, di capire qualcosa di più del nostro carattere e soprattutto scarica le energie nervose, quelle in sovrappiù, che ci rendono inquieti e instabili, aggressivi e scontenti. Certo diventerà necessario che qualcuno coordini il nostro sviluppo, che ci aiuti a capire meglio la finalità di un atto o di un'azione, sarà quindi necessario dare risposte precise a quelle domande che la crescita ci sottopone. Nella fase ludica emergono simpatie e tendenze, si manifesta una vocazione, qualcosa che ha a che vedere con lo sviluppo della persona. E' interessante notare come la vocazione alla sfida sia un modo per esprimere un carattere tipico dell'agonismo, il desiderio di trasformare l'esperienza ludica in un confronto vero con se stessi e con il mondo che ci sta di fronte. Ci sono ragazzi che fin da piccoli hanno questa vocazione alla gara, alla voglia di cimentarsi in confronti veri e propri, che non siano solo quelli vissuti in ambiti affettivi o comunque circoscritti. Ci sono poi dei profili che si possono evincere facilmente e che sono prerogativa di alcuni sport in particolare. Dunque si può già capire in anticipo quale potrebbe essere l'attività sportiva più adatta per chi vuole dedicarsi alla carriera sportiva. Nasce quindi il compito di guidare i ragazzi verso l'assunzione di una personale capacità organizzativa e quindi in grado di poter fare scelte adeguate.

GIOCARE E' IL MODO MIGLIORE DI PRATICARE SPORT

Il gioco è fantasia, invenzione, scoperta, sfida con se stessi e con la realtà. In molti casi sdrammatizza e fa riflettere sulle risorse della natura umana. Si gioca spinti da una forza misteriosa che attiva la mente e il corpo, che stimola le relazioni. Grazie al gioco impariamo, conosciamo, formiamo il nostro carattere, ci alleniamo per affrontare meglio la vita. Il gioco risveglia quelle emozioni e quelle sensazioni che vivono nella nostra interiorità e che attendono di essere liberate. Diventa ricerca, contatto, condivisione, partecipazione, gruppo, squadra. Attiva lo spirito di emulazione e la ricerca d'identità personale, creando le basi per una vittoria sulle sconfitte della vita. Giocare significa scontrarsi con nuove realtà, vivere situazioni diverse, capire com'è fatto il mondo, in una parola: crescere. Chi ha giocato molto è più felice di chi non ha giocato o di chi ha giocato molto poco. Chi ha provato l'arte sottile dell'invenzione e della scoperta sa affrontare la realtà con un carattere più forte, attento, adeguato alle difficoltà. Chi non ha giocato porta dentro di sé un mondo popolato di energie irrisolte. Giocare è soprattutto inventare, lasciare al cervello la facoltà di sbizzarrirsi nella rincorsa all'esistenza. Per molti l'amore per l'attività sportiva è nata proprio dal gioco, per caso, tra un sorriso e un pianto, tra una gioia e un entusiasmo, una consapevolezza e una incertezza. Chi ha iniziato la propria vita giocando conosce l'arte del confronto che vive nella natura stessa delle cose. Più si eleva il livello tecnologico e più scompare l'interiorità. E così il giovane non è più l'artefice di se stesso, ma diventa sempre di più strumento del potere altrui.

LO SPORT E' CORAGGIO

Coraggio è una parola che abbiamo ascoltato nei momenti difficili. L'abbiamo ascoltata e poi ci siamo lanciati a capofitto nelle sfide della vita, cercando di superare le nostre paure, quelle più evidenti e quelle nascoste tra le pieghe del nostro io meno conosciuto, quella parte di noi stessi che non amiamo perché turba e sconvolge le certezze che abbiamo costruito con fatica, perché niente e nessuno potesse rompere la corazza che le proteggeva. Anche le corazze hanno però i loro punti deboli e spesso cedono, lasciando scoperte zone d'ombra. E' allora che dobbiamo trovare il coraggio, quella forza straordinaria che vive dentro di noi, pronta ad ascoltare i nostri impulsi e ad attivarsi, non appena ne abbiamo bisogno. Il coraggio è la forza che ci permette di superare la paura, è l'energia che ci mette in sintonia col mondo, facendolo sembrare più bello e affascinante. Il coraggio stimola le idealità, permette all'uomo di superare la barriera dell'impossibile, di passare dall'idea all'atto, dal sogno alla realtà, dalla sudditanza alla libertà. Ha diversi volti. Risiede nella coscienza dell'uomo. In essa vive e da essa trae l'energia vitale per trasformare i comportamenti umani, per restituire al diritto la sua legalità e al dovere la sua essenza. C'è il coraggio di chi vince e quello di chi perde regalando un sorriso alla gente, di chi sfida le barriere del razzismo e della violenza, della malattia e della morte, il coraggio di chi muore ammazzato durante un'Olimpiade, mentre immagina l'esultanza di una vittoria. Fin dalle epoche più antiche gli uomini hanno cercato l'affermazione della loro personalità nella sfida sportiva. Lo facevano spinti da pulsioni dettate più dall'istinto che da una condizione intellettuale. La sfida era l'unico modo per emergere, per dimostrare la propria forza. Era un modo per conquistarsi un ruolo e una condizione accettabili. Non sempre le sfide erano finalizzate al divertimento individuale e collettivo, potevano essere violente e in alcuni casi anche mortali. Erano l'unico modo per sopravvivere, per marcare la propria identità, un po' come nel pugilato, definito da qualcuno la nobile arte. L'arte pugilistica è rappresentazione corporea di dinamiche figurative, armonia di movimento. Il pugilato coniuga cuore e passione, sensibilità e coraggio, tecnica ed eleganza, forma e movimento. E' stato ed è ancora oggi

l'ancora di salvezza di tanti giovani che, altrimenti, sarebbero avviati verso forme di vita alternative. Trasformare l'energia in un codice etico è stata la grande invenzione di chi ha speso la propria vita per affermare il valore universale dello sport. Spesso le persone pensano più al corpo, riducendo l'essenza dello sport a esibizione estetica e narcisistica, dimenticando il punto di partenza e il punto d'arrivo. "MENS SANA IN CORPORE SANO". I nostri avi avevano una visione globale dello star bene, avevano capito molto prima di noi che l'umanità è una meravigliosa fusione di spirito e materia, di muscoli e intelletto, il frutto di un'armonia che non ammette univocità di giudizio. Lo sport non è solo coraggio, è anche rapporto consapevole, energia creativa, comunicazione di valori. Il coraggio è uno degli aspetti fondanti, senza di lui il carattere mancherebbe di una delle sue peculiarità caratterizzanti.

NEI MIEI VOLUMI SULLO SPORT HO INCONTRATO NUMEROSI ATLETI, CAMPIONI E TECNICI

Nei miei libri ho voluto raccontare la vita di atleti che hanno fatto dello sport un messaggero di spirito olimpico, di virtù umane, di impegno educativo, atleti che sono diventati successivamente imprenditori di valori sportivi. Qual è il punto di convergenza che accomuna questi straordinari rappresentanti del mondo sportivo? La loro capacità di essere costantemente promotori di valori, di aver realizzato concretamente quella reciprocità delle culture che permette di ritrovare fiducia anche quando le difficoltà sembrano insormontabili. Protagonisti come atleti, poi come tecnici e imprenditori di sport, hanno contribuito al rilancio di questa disciplina, contribuendo a incrementare varie forme di sviluppo e di evoluzione umana. Lo spirito dello sport riprende così forma anche nella quotidianità, nella voglia di essere migliori, di creare sempre nuove opportunità di crescita attraverso l'attività motoria e lo sport, nel desiderio di dimostrare che la via da seguire non è nella divisione o nella concorrenza sleale, ma nella capacità di saper indirizzare l'umanità verso forme sempre più coese di crescita civile. E lo sport è educazione, educazione allo stato puro, perché nasce e cresce in un ambito assolutamente naturale e spontaneo, per poi prendere forma, educarsi ed essere educato per promuovere le sue proposte educative. Da sempre lo sport è educazione. Lo è nella sua componente ludica come in quella agonistica. Diventa adulto grazie a persone e istituzioni che se ne prendono cura, che ne comprendono gli effetti benefici, che fanno incarnare i suoi valori nella vocazioni di uomini e donne che amano l'attività sportiva. Nella scuola diventa studio, gestione, applicazione di valori riconosciuti. Grazie a lui l'essere umano prende coscienza della propria realtà corporea, applica i principi della conoscenza e quelli delle relazioni, avviando la filosofia dell'armonia su cui appoggia la massima latina: mens sana in corpore sano. Lo sport è soprattutto scelta di vita, intrapresa di valori finalizzati alla crescita umana e civile, legati alla competizione, al risultato, alla dimostrazione che può continuare ad essere gioco e divertimento anche nella sua veste professionistica. E' la sua attitudine a creare un freno al disagio che me

*lo fa amare. E' in questo ambito che ho deciso di scrivere i miei libri di sport, è parlando con i suoi rappresentanti che ne ho compreso una volta di più la bellezza. A chi mi sono rivolto? E' ad atleti, tecnici e allenatori che ho posto domande, per poter dare un senso più compiuto al mio cammino educativo, per dimostrare che i valori esistono e che aspettano solo che la buona volontà unita ad una ponderata dose di intelligenza li sappia usare, ponderare, finalizzare. I libri sono uno dei canali che ho utilizzato per dimostrare quanto anche in periodi di crisi esista la possibilità di agire positivamente sulla formazione del carattere, **in particolare quando il carattere non trova più quei naturali supporti educativi rappresentati dalle agenzie tradizionali.***

PUNTI DI VISTA

BRUNO FRANCESCHETTI:

“Nella sua natura storica ed etica, lo sport si è sempre posto come elemento di equilibrio tra i vari paesi del mondo, ha sempre cercato di avvicinare, di unire, di creare positivi momenti di confronto, di sana fraternità, di migliorare i livelli sociali, culturali, economici e anche politici. Al tempo dei Greci le Olimpiadi erano un momento di concordia civile e di fermento culturale, così come lo sono anche oggi. Basterebbe entrare in un villaggio olimpico per capire che cosa significhi stare insieme con lo sport. Differenze di razza e di religione scompaiono, per dare spazio alla voglia degli esseri umani di conoscersi, di dialogare, di raccontarsi fuori da ogni pregiudizio, di mettere in campo le loro aspirazioni, le loro ansie, le loro gioie e i loro entusiasmi. Il villaggio olimpico è il prototipo della città globale, dove le regole sono regole per tutti e dove l'obiettivo è quello di dare il meglio di se stessi, per sé e per il paese che si rappresenta. Ecco, se nelle nostre città e nei nostri paesi si lasciasse allo sport lo spazio che si merita, forse riusciremmo a ridurre i livelli di aggressività e di diffidenza che si vengono naturalmente a creare. Lo sport serve proprio a questo, a dimostrare

che la sfida è solo un modo per misurare l'efficienza dell'essere umano, la sua volontà di fare sempre meglio, di essere all'altezza della situazione, di creare un rapporto competitivo basato sulla lealtà, sull'onestà e sul rispetto. Proprio per tutte queste ragioni credo che bisognerebbe rafforzare l'attività motoria a tutti i livelli, soprattutto nella scuola, dove c'è un materiale umano in fase di crescita e quindi nella condizione ideale per poter sviluppare il corpo e la mente. Oggi poi nelle nostre scuole ci sono studenti provenienti da ogni parte del mondo, che amano naturalmente lo sport, perché noi tutti sappiamo che il gioco e il divertimento, soprattutto quando si è giovani, non hanno colore o appartenenza e aiutano tantissimo a stare insieme, a condividere. Ecco perché ritengo che la scuola abbia un ruolo fondamentale, perché è proprio lì che le differenze diventano una forza, la forza del gruppo, per affrontare con maggiore coraggio le sfide della vita”.

IGOR CASSINA:

“I giovani, nella maggior parte dei casi, non se la sentono di abbracciare la professione sportiva, perché preferiscono una vita più semplice, più comoda, meno condizionata dalla disciplina e dalle regole. Tutto questo succede perché non sono stati allenati alla cultura sportiva, a comprenderne l'importanza e la bellezza fin dai tempi della scuola, una scuola che lascia poco spazio all'esercizio motorio e alla conoscenza vera degli sport. I ragazzi, molto spesso, non sono più capaci di emozionarsi, neppure di fronte ad imprese straordinarie compiute da atleti di diverse discipline. Manca proprio la spinta mentale e culturale a vivere con gioia ed entusiasmo la gestualità sportiva, con le sue sfide e le sue storie, perché lo sport è storia di vita: Dietro ad ogni impresa, infatti, grande o piccola che sia, c'è sempre un'umanità fatta di mille cose. Poterla raccontare è fondamentale, perché arricchisce il cuore e la mente di chi l'ascolta o di chi legge. La medaglia d'oro di Atene, ad esempio, è un punto d'arrivo, ma soprattutto un punto di partenza per affrontare il mondo a trecentosessanta gradi. Nella vita bisogna imparare a mettersi in gioco, è lì che si vede il carattere della persona. La ginnastica artistica è una disciplina stupenda, genera emozioni a non finire, sia per la bellezza

estetica del gesto atletico, sia per le dinamiche che contraddistinguono la parte tecnica e quella umana. Nelle grandi manifestazioni sportive è sempre seguita con molta curiosità e interesse, perché la gente è affascinata dalla nostra capacità di saper interagire con gli attrezzi, di dimostrare le belle cose che sappiamo fare, ma non trova corrispondenza adeguata nei luoghi dove dovrebbe attecchire, nella famiglia e nella scuola. Dietro l'impegno sportivo c'è la gioia di praticare qualcosa che ti fa star bene, che stimola la fantasia, la voglia di emergere, di dimostrare quanto vali, quindi non è una fatica, ma un piacere”.

PIPPO INZAGHI

“Consiglio i ragazzi di praticare sport, perché insegna a vivere. Bisogna che imparino a fare le cose con amore, con spirito di sacrificio e molto impegno, perché è solo così che si possono raggiungere grandi traguardi. Non devono pensare di avere tutto subito, ma devono impegnarsi sempre con grande serietà e determinazione. Vorrei invitarli ad amare la scuola, per non fare delle brutte figure nella vita. Non basta infatti avere delle ottime qualità tecniche, bisogna sapersi relazionare con la gente, con un mondo sempre più grande ed esigente”.

ANTONIO ROSSI

“Lo sport mi ha dato tanto in termini di successo, gratificazione, riconoscimento e mi ha dato anche una certa notorietà, ma questo è solo la punta dell'iceberg, è solo quello che si può vedere. In realtà la cosa più importante che mi ha segnato, quella che veramente ha segnato e cambiato la mia vita, è stato il rispetto. Rispetto per tutto, per me stesso, per il mio corpo, la mia salute e la mia dignità. Rispetto per il lavoro del mio staff, senza il quale non avrei mai raggiunto i risultati ottenuti, rispetto per i miei compagni con i quali condivido sudore, risate, delusioni e dai quali cerco di imparare tutto il possibile”

ALESSANDRA SENSINI

“Per mio padre era normale che dovessi finire la scuola e nello stesso tempo dovessi praticare attività sportiva durante il tempo libero. In famiglia si doveva essere impegnati sempre in qualcosa. L’attività fisica mi ha formato il carattere, mi ha trasmesso un’educazione, fondata soprattutto sul rispetto delle regole. La scuola si doveva frequentare, punto e basta. Ho avuto dei professori che appoggiavano la mia passione, altri meno, però mi sono sempre ritagliata spazi adeguati per potermi dedicare alla mia attività sportiva”.

GIULIANO RAZZOLI

“Lo sport rafforza quei valori che diventano fondamentali nella vita di tutti i giorni, come l’onestà, il sacrificio, la lealtà, il coraggio, l’autostima, la fiducia in se stessi e negli altri. Distoglie da varie forme di dipendenza, in un momento come questo in cui il mondo giovanile subisce la pressione di una crisi radicale e profonda. Credo che lo sport possa rilanciare la fiducia, la voglia di lottare e di superare varie forme di difficoltà. La società è molto cambiata. Se un tempo i ragazzi trovavano spazi adeguati aperture sociali, oggi incontrano grosse difficoltà e in molti casi preferiscono starsene a casa, essere coccolati, col rischio che questo tipo di dipendenza annulli la voglia di fare”.

ELIA LUINI

“Da ragazzi lo sport è l’unico modo per capire cosa sia il sacrificio, cosa significhi fare fatica per ottenere qualcosa. Oggi è tutto un po’ comodo, certo non voglio dire che la comodità non faccia piacere, però credo che occorra capire anche quello che c’è dietro, cioè l’impegno per conquistarla. Lo sport può essere un importante antidoto per molti dei disagi che assillano le persone, come la depressione, l’insoddisfazione, i malumori, è una scelta che viene fatta con amore e che non sottostà ad obblighi particolari, si tratta di una libera scelta che dà moltissimo. E’ molto importante che le persone, soprattutto i giovani, imparino ad organizzare la loro giornata, in modo tale da riservare uno spazio all’attività sportiva”.

LO SPORT HA UNA FUNZIONE PREVENTIVA E TERAPEUTICA

Lo sport ha un'importante funzione preventiva e terapeutica, agisce positivamente sulla funzione motoria e su quella mentale, migliorando lo stato di salute del nostro corpo, sia nella fase preventiva che in quella curativa, ma perché ciò avvenga occorre un atto di volontà ed una costanza di comportamento che sono continuamente messi in pericolo dalle dinamiche di una società sempre più orientata al profitto, alla comodità e alla sedentarietà. Mentre il mondo orientale ha ampiamente consolidato alcune pratiche di vita, fondate sulla conoscenza del proprio corpo e delle sue principali funzioni, mediante l'insegnamento pubblico e privato di tecniche guidate di autocontrollo, la cultura occidentale ha abituato l'uomo alla soluzione chimica del male, come costante curativa di molti dei problemi umani, privando in tal modo l'essere umano di sviluppare tutta la sua interiorità. Per chi pratica sport che comportano concentrazione e controllo, risulta molto efficace la conoscenza della propria capacità respiratoria. Grazie alla disciplina respiratoria, condotta secondo i canoni di discipline formative di cultura orientale è possibile condurre l'essere umano sulla via della conoscenza interiore, attivando dinamiche di natura psicologica, mirate a potenziare il livello di autocoscienza del proprio stato fisico e mentale. Occorre superare la pigrizia ed è necessario soprattutto adottare stili di vita che ci permettano di riconquistare quello star bene, che è condizione fondamentale per poter creare un equilibrato rapporto relazionale e comunicativo con la realtà che ci circonda. Spesso i mali che limitano e condizionano il nostro vivere quotidiano dipendono da cattive abitudini, da modalità e comportamenti inadeguati, consolidati nel corso del tempo, in particolare da un cattivo uso del nostro corpo e della nostra mente. Le persone parlano sempre più velocemente, si muovono a scatti, vivono d'impulsi e pulsioni contratti, accumulano i veleni dello stress, ascoltano radio e televisione a tutto volume, sono assuefatte al rumore e lo provocano senza accorgersene, non sanno equilibrare le energie del corpo e della mente, respirano in modo del tutto innaturale e si spostano da una poltrona all'altra, travolte dalla compressione di ritmi incalzanti che trasformano la vita in un incubo quotidiano. Non trovano il tempo di una rigenerazione personale che

solo l'attività sportiva è in grado di produrre. Lo sport ha la grande virtù di restituire all'uomo ciò di cui viene derubato: l'energia. E allora, perché non attivarsi per cercare di recuperarla? In molti casi basta una passeggiata sostenuta, o il footing, oppure una camminata nel parco, o una passeggiata in bicicletta, svuotando la mente dai pensieri della quotidianità e orientandola verso forme di riappropriazione del bello, del piacere, del colore, della musica, del canto e dell'armonia. L'attività motoria risulta un toccasana, perché rimette in equilibrio l'umore, l'attività neuromuscolare, il carattere.

LO SPORT E' UN GRANDE AMICO

La cosa più bella è avere un amico che ci consenta di vivere meglio, guidando il nostro corpo e la nostra mente alla scoperta di quei valori che ci permettano di affrontare con più sicurezza, equilibrio e coraggio la nostra esistenza. Avere uno sport come amico significa avere la consapevolezza di non essere soli, di poter contare su qualcuno che ci stia accanto e che migliori il nostro livello umorale, mentale e neuromuscolare, favorendo un approccio più sereno ed adeguato alla realtà che ci circonda. Ridurre l'aggressività e lo stress è molto importante perché consente di stabilire un rapporto più equilibrato ed emozionalmente stabile con se stessi e con la comunità, potenziando il livello dell'autostima, la capacità di affrontare le sfide della vita, gettando alle spalle le frustrazioni che ne impediscono una equilibrata evoluzione. Ma gli amici non si inventano e non si trovano così all'improvviso, bisogna cercarli e, soprattutto, bisogna crederci, ecco perché è necessario che qualcuno ci aiuti a trovarli. Chi può fare questo? La famiglia, la scuola, le società sportive, l'oratorio, sono le agenzie che hanno maggiori possibilità e capacità d'intervento diretto sui ragazzi e quindi una maggiore capacità d'insegnare che un'attività

fisica mirata può cambiare la vita senza troppe spese e senza troppi sacrifici. Lo sport, se praticato con intelligenza, è un piacevolissimo passatempo, un vero amico, perché aiuta a star bene, regala attimi di felicità, favorisce l'equilibrio psicofisico, consente di affrontare meglio la vita in tutti i suoi aspetti. Avere uno sport come amico significa non essere mai soli, crea infatti tutte le condizioni di una bella socializzazione, stimola le relazioni sociali, ci mette in discussione e ci costringe a trovare delle soluzioni, ci regala sicurezza, favorisce una conoscenza più diretta dell'ambiente nel quale viviamo e, se praticato in mezzo alla natura, diventa un vero e proprio toccasana per la salute del corpo e della mente. Riduce il nervosismo, scarica le tensioni, ci fa sentire più giovani e competitivi in tutti i campi della nostra vita, rafforzando la nostra fiducia nelle persone e nelle cose che ci circondano.

Quale contributo può offrire l'esperienza scolastica alla cultura sportiva?

Un grosso contributo, se tra scuola e sport si crea una relazione stabile, significativa e autorevole, fondata sul riconoscimento giuridico/istituzionale dell'attività motoria e dello sport nello sviluppo armonico della personalità.

La cultura sportiva è innanzitutto cultura di vita. Dunque tra le due non c'è distinzione, differenza, contrapposizione o antagonismo, ma identificazione, complementarietà e integrazione. La nostra Costituzione è molto esplicita, lo è al punto che pur non facendo nessun riferimento diretto all'attività motoria e allo sport, enuncia norme che ne legittimano l'esistenza. Lo fa con la prudenza di chi uscendo da una visione muscolare vuole ricomporre il valore di un esercizio non imposto, ma condiviso, scelto, nell'ambito di una libertà che nasce e

cresce nella sua naturale convergenza all'associazionismo, all'aggregazione, alla possibilità di esprimere nel modo più ampio e profondo il senso di una democrazia che cerca nel "nuovo ordine" costituzionale il desiderio di ricompattare i valori fondamentali dell'uomo e del cittadino.

La cultura sportiva è soprattutto cultura dell'armonia, della capacità di saper unire la conoscenza di sé a quella degli altri, a quella del mondo che ci ruota attorno, in una posizione di scelta libera e responsabile. Solo chi si conosce, chi ha una chiara percezione del proprio corpo, del proprio livello emotivo e affettivo sa predisporre ad una lineare dialettica umana, sa costruire modelli affidabili e credibili di democrazia esistenziale. E' in questa prospettiva che si fa strada quella cultura dello sport che mira a restituire all'uomo ciò che l'autoritarismo, la guerra, il razzismo, la violenza e il consumismo le hanno tolto.

La scuola può essere il volano della cultura sportiva, ma deve essere messa nella condizione di saper e di poter fruire di tutto ciò di cui la cultura sportiva è portatrice. Per troppo tempo, infatti, è mancata una apertura vera e profonda allo sport, capace di fornire strumenti necessari allo sviluppo di una personalità armonica, indipendente, sicura, capace di inserirsi nel cuore della vita. Viviamo l'epoca di una cultura che ricerca nuove dimensioni e nuove collocazioni. La scuola può fare moltissimo per la cultura sportiva, ma deve adottare una diversa visione dell'attività motoria e dello sport, deve abbandonare ogni forma di frustrazione e dedicarsi alla capacità dell'essere umano di saper rispondere adeguatamente alle richieste soggettive e oggettive del <nuovo mondo>. Se non riconosciamo la nascita di un <nuovo mondo>, non saremo in grado di sviluppare forme di conoscenza adeguate.

E' in questa fase difficile che occorre riscoprire lo spirito dell'Olimpiade, la capacità di saper corrispondere sul piano umano e sportivo la "teologia" del villaggio olimpico, dove ciò che conta è il sistema delle relazioni umane, la voglia di conoscersi, di dialogare, di stabilire contatti, di ricreare in grande il sistema della famiglia umana, dove la

forza sta nella capacità di saper andare incontro all'altro, in un rapporto consapevole di diritti e di doveri, di competenze e di volontà, di conoscenza e di rispetto.

Vivere la cultura sportiva significa vivere concretamente la bellezza di valori, talenti e risorse che promuovono, consolidano e potenziano l'evoluzione umana, la sua capacità di affrontare con sicurezza i rapporti e le relazioni sociali. La scuola può davvero stimolare la cultura sportiva, ma deve poter essere riconosciuta come realtà dinamica, variabile, capace di saper assemblare valori e risorse, di rinnovarsi, di cogliere le opportunità di una società che muta rapidamente. Una scuola che si apre ad un concetto di cultura più ampio, dove le risorse rivestono un ruolo determinante nella formazione di una personalità armonica ed equilibrata, capace di consapevolezza e di coscienza.

In qualche caso varrebbe la pena soffermarsi sul significato della parola cultura, spesso usata come strumento discriminatorio, come forma elitaria del sapere umano, come strumento di potere, di esercizio di dominanza e di manipolazione. La scuola ha proprio il compito di creare le basi per una civiltà della crescita consapevole, alla quale la cultura sportiva fornisce un contributo essenziale di comprensione e di conoscenza. La scuola è il luogo in cui le discipline crescono, si liberano da tutte le forme pregiudiziali che le caratterizzano. La cultura sportiva s'incarna nelle vite degli atleti che l'hanno creata, vissuta e promossa. Diventa protagonista concreta della storia personale delle persone e della comunità, perché ne vive gli umori e le aspirazioni. Si tratta di creare una scuola che stimoli il dinamismo operativo, la voglia di fare, di costruire, di vivere concretamente la propria identità, di essere protagonisti interattivi del sapere, combattendo la sedentarietà scolastica che ha caratterizzato la scuola del passato. Si tratta di rompere il muro della paura, perché la paura genera immobilismo fisico e mentale, incapacità di sviluppare forme evolute di conoscenza di sé e del prossimo. Scuola della consapevolezza, della stima e dell'apprezzamento, dell'incoraggiamento a intraprendere, scuola della concretezza e della fantasia, dove i talenti sviluppano sempre nuove forme di conoscenza. Scuola della dignità, dove anche la sconfitta

diventa passaggio obbligato di crescita e di sviluppo fisico e mentale, dove ciascuno trova spazio e tempo per autodeterminarsi come persona e come cittadino. Scuola dell'integrazione umana, che sa raccogliere e orientare le aspirazioni, il senso della fratellanza, della reciprocità, della condivisione e della critica costruttiva che ci permette di migliorare sempre un pochino di più la nostra condizione umana. Scuola che educa a conoscersi, a rispettarsi, a riflettere sulle ricchezze del mondo, sulla capacità di godere e apprezzare le cose belle della vita.

Una scuola che sa mettersi in discussione, che sprona l'essere umano a pensare, a creare, a diventare protagonista della sua vita. Scuola della comprensione e della tolleranza, dove le discriminazioni diventano ricchezza individuale e collettiva e dove le diversità sono solo momenti di rafforzamento dell'identità di ognuno. Scuola dove il particolare e l'universale s'incontrano in un clima di crescita comune.

