

L'ATTIVITÀ MOTORIA QUALE STRUMENTO DI GESTIONE EDUCATIVA DEL GRUPPO CLASSE

- DANIELE ALETTI -

1. Lo sport quale carattere fondante dello sviluppo della personalità dei ragazzi: area associativa ed affettiva
2. Il ruolo formativo dello sport: area sensitivo-motoria e sociale
3. Imparare a comunicare attraverso il movimento del corpo
4. Il ruolo educativo dello sport in direzione di una vita sana
5. L'attività educativa dello sport quale strumento di resilienza e riscatto sociale
6. Il valore educativo degli sport di squadra: il contributo alla formazione della leadership e delle responsabilità condivise
7. L'inclusione come valore sportivo: educare ai valori civici, al rispetto delle regole, alla diversità, alla cooperazione internazionale.
8. La scuola come "diffusore" principale della pratica sportiva
9. La scuola officina della prassi sportiva quale costruttrice dell'uomo integrale

1. Lo sport quale carattere fondante dello sviluppo della personalità dei ragazzi: area associativa ed affettiva

Lo *sport* ha un ruolo decisivo nello sviluppo della personalità dei giovani, in quanto la sua azione ricade direttamente su quattro aree fondamentali relative all'essere umano:

- a. Area cognitiva
- b. Area affettiva
- c. Area percettiva
- d. Area motoria

Tali aree corrispondono ai quattro sistemi cerebrali umani:

- a. *Sistema associativo*: responsabile delle funzioni superiori del linguaggio, dell'apprendimento e della memoria.
- b. *Sistema limbico*: connesso agli aspetti istintivi ed emozionali delle attività psichiche
- c. *Sistema sensitivo*: comprende le aree sensitive primarie (somatica, acustica, visiva, olfattiva).
- d. *Sistema motorio*: costituito da quelle zone della corteccia che proiettano fibre verso i motoneuroni ed è responsabile dei movimenti e della deambulazione.

Tale suddivisione, sebbene sia utile e necessaria per una chiarezza espositiva e per la pianificazione sperimentale, non deve far dimenticare che ogni funzione psichica va riferita ad una individualità personale ed unitaria, e non a frazioni del suo sistema nervoso.

Ne deriva che l'uomo è una struttura psico-fisico-mentale integrata:

- a. il cui l'equilibrio poggia sulla partecipazione regolata e armoniosa di tutti i sistemi alle diverse attività
- b. in cui l'azione di uno dei sistemi cerebrali si ripercuote a cascata sugli altri:
 - Se è colpito il sistema psicologico, per esempio una grossa paura, lo è anche il sistema fisico (e dunque vengono meno le forze) ed il sistema intellettuale (in modo inesatto, "mentale") è incapace di riflettere.
 - Se è colpito il sistema fisico, per esempio una forte malattia influenzale, lo è anche il sistema psicologico (e dunque l'umore risente di una certa depressione) e, allo stesso modo, i nostri ragionamenti sono meno efficaci di sempre.
 - Se è colpito il sistema intellettuale (cioè quello "mentale"), per esempio un problema di qualsivoglia tipo che non si riesce a risolvere, lo è anche il sistema psicologico (e dunque si avverte una certa increspatura dell'equilibrio emotivo) e al contempo, se il problema è particolarmente acuto, è possibile avvertire un certo svuotamento delle energie fisiche.

Pertanto l'individuo sarà tanto più equilibrato quanto più sarà riuscito ad integrare in modo armonioso i suddetti sistemi.

I quattro sistemi possono interagire all'interno di una *quinta area* oltre quelle specifiche di cui sopra, l'**area sociale**: essa permette di innescare i sistemi cerebrali nella loro *interazione dinamica*, la quale sarà tanto più adeguata quanto più l'attività proposta sarà capace di coinvolgerli appieno.

Vediamo ora nel dettaglio cosa succede all'interno delle suddette aree.

Area cognitiva

Per quanto riguarda l'*attività sportiva*, prima di parlare di *conoscenza* parliamo di **intelligenza corporea** che

- quando si concentra verso l'interno, è limitata all'esercizio del proprio corpo
- quando si rivolge verso l'esterno, comporta azioni fisiche sugli oggetti del mondo

L'**intelligenza corporea** è il prodotto dell'*interazione* di diverse tipi di intelligenza:

a. *intelligenza spaziale*

- che consente al un buon ginnasta di graduare i propri movimenti all'interno di una pedana;
- che si concentra sulla abilità dell'individuo di trasformare oggetti all'interno del suo ambiente e di orientarsi in un mondo di oggetti nello spazio

b. *intelligenza cinestetica*, la quale guida la fluidità dei movimenti di un danzatore o di un giocatore di pallacanestro;

c. *intelligenza interpersonale e relazionale*, la quale consente di elaborare la posizione dei compagni di squadra relativamente alla propria posizione, al proprio ruolo ed allo schema di gioco.

La **conoscenza** è ancora qualcosa di più complesso dell'*intelligenza*: è un modo di stare al mondo per il quale è necessario riconoscere

- a. la diversità e la singolarità delle attitudini personali
- b. la loro unicità nel miselarsi.

Quindi all'*interazione* sopra descritta si deve aggiungere il fatto che la *conoscenza*, sollecitata dalla attività sportiva in una sorta di laboratorio di competenze e di compito autentico, viene ad essere

- a. una costruzione singolare che avviene nel mondo dei legami sociali e comunicativi
- b. un fare prodotto da operazioni valutative ed estimative
 - di se stessi,
 - della situazione complessiva
 - delle capacità personali (talento, emozioni) messe in gioco che concorrono a produrre la nostre le nostre scelte inconsapevoli

Area affettiva

L'*intelligenza emotiva* si estende a cinque ambiti principali, i quali vengono richiamati nel momento della pratica sportiva:

- a. **conoscenza delle proprie emozioni**: conoscere le proprie emozioni permette
 - una percezione più sicura della situazione
 - una migliore gestione di essa attraverso scelte specifiche.
- b. **controllo delle emozioni**: la capacità di controllare i sentimenti in modo che si siano appropriati si fonda sulla autoconsapevolezza che conduce alla capacità di calmarsi e di liberarsi
 - dall'ansia,
 - dalla tristezza
 - dalla irritabilità.
- c. **motivazioni di se stessi**: essa consiste nella capacità di dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo. Si tratta di una dote essenziale per
 - concentrare l'attenzione,
 - cercare motivazione
 - trovare controllo di sé, anche ai fini della creatività.
- d. **riconoscimento delle emozioni altrui**: l'empatia, come capacità basata sulla consapevolezza delle proprie emozioni, è fondamentale nelle relazioni con gli altri.
- e. **gestione delle relazioni**: l'arte delle relazioni consiste in larga misura nella capacità di dominare le emozioni altrui.

Attraverso l'esercizio sistematico dell'intelligenza emotiva si sviluppa l'**autoconsapevolezza** che è la *chiave di volta dell'intelligenza emotiva*: essa rappresenta la capacità di riconoscere, controllare i propri sentimenti e le proprie emozioni e, di conseguenza, gestire al meglio le situazioni che si sviluppano con gli altri.

2. Il ruolo formativo dello sport: area sensitivo-motoria e sociale

Area sensitivo-motoria

L'efficacia dello sport consiste propriamente nel coinvolgimento di tutti i sistemi cerebrali, a partire dall'attività motoria:

- a. Già nella visione classica si considera che, a cavallo tra i due cervelli, *sensitivo e motorio*, c'è una terza componente che è detta "*cervello associativo*". Nel cervello associativo si includono tutte quelle aree che mettono in connessione e che elaborano ad un livello superiore gli stimoli sensoriali per trasformarli in risposte motorie. In questo senso si parla di "*cervello associativo del sistema motorio*". Inoltre all'interno di tali relazioni tra sistema

associativo, sensitivo e motorio, bisogna considerare il coinvolgimento del sistema limbico - istintivo ed emozionale - che viene di certo attivato al momento dell'azione.

b. Il **sistema motorio**, nella visione moderna, è ancora di più strettamente connesso agli altri poiché, negli ultimi venti anni, il concetto di sistema motorio si è radicalmente trasformato:

- oggi si sa che nel *sistema motorio* non ci sono più semplicemente neuroni che eseguono comandi motori o che danno dei comandi motori, ma ci sono neuroni a livello del sistema nervoso centrale che hanno funzioni sensorio-motorie, vale a dire che nel *sistema motorio* sono già *integrati* di per sé degli *aspetti sensoriali* e degli *aspetti motori*.
- Inoltre il movimento è la proiezione dell'esatta rappresentazione concettuale dello stesso, rappresentazione che trascina con sé la sfera emotiva inducendola al piacere.

Pertanto lo *sport* può registrare il senso di una modalità equilibrata di condursi nella vita ed atteggiarsi a carattere fondante dello sviluppo della personalità.

Area sociale

Le pratiche sportive di gruppo

- a. costituiscono un modello di relazione capace di certa efficacia all'interno di condizioni socialmente difficili;
- b. rivestono un ruolo significativo nella formazione, spesso assumendo maggiore attrattiva della scuola stessa.

In questo senso i gruppi sportivi giovanili assumono modalità sociali di comportamento che

- a. modellano l'identità del sé
- b. strutturano, spesso in modo importante, la personalità dell'adulto.

Mentre la squadra è un gruppo sociale particolare perché richiede

- a. non soltanto la costruzione di un *abilità* specifica come quella dell' ***imparare a stare insieme***,
- b. ma richiede anche la *competenza* quale capacità di *imparare a stare insieme coordinandosi*, cioè creando una integrazione reciproca profonda che consenta
 - l'espressione di particolari caratteristiche individuali
 - la crescita di un sentimento del *noi*.

Secondo questa prospettiva la costruzione di un gruppo è la crescita di un ***pensiero comune*** che è alla base di un ***operare comune***: la condizione delle azioni comuni ad un gruppo sportivo, infatti, *non è un abilità fisica ma un pensiero*. Per questa ragione è fondamentale che venga prodotto un giusto bilanciamento fra tre elementi essenziali per la costruzione di un gruppo e di una squadra:

- a. l'intelligenza individuale e sociale
- b. la competenza
- c. l'intelligenza emozionale

- Questa interazione fa dell'attività motoria e sportiva non una semplice attività del corpo, ma anche della mente perché *in ogni gesto c'è la relazione personale con il mondo.*

Così al *modello tradizionale* bisogna opporre un **modello costruttivista** che intenda le attività sportive come attività della mente. Il corpo e la corporeità, infatti, costituiscono

- a. la percezione che mentalmente si ha della struttura
 - fisica (*homunculus motorius*)
 - sensitiva (*homunculus sensitivus*)
- b. l'insieme delle cognizioni e delle emozioni in base alle quali costruiamo il rapporto con la realtà e con gli altri;
- c. lo stare nel mondo vivendo situazioni nella loro complessità e integrandosi con esse.

Insomma il gruppo è costruito a partire

- a. da un'operazione cognitiva
- b. da un pensare comune
- c. da una prestazione collettiva intesa
 - come conquista dello stare assieme e del fare
 - come presa d'atto del ruolo dell'intelligenza personale
 - come strategia di costruzione di competenze sociali
 - come attenzione a processi di comunicazione interni ai gruppi quali contesti riferiti alle dimensioni relazionali ed interpersonali.

L'abbandono dello sport da parte dei ragazzi rappresenta la prova di quanto abbiamo fin qui detto. Infatti lo sport viene spesso trascurato perché:

- a. i giovani non trovano soddisfatti i bisogni che li avevano inizialmente spinti ad intraprendere questa attività:
 - bisogno di stare con gli amici
 - confrontarsi con gli altri
 - affrontare situazioni stimolanti da superare
 - divertirsi
- b. la ripetitività dei gesti e la concentrazione finalizzate soltanto in senso agonistico vengono trovate noiose e prive di ogni attrattiva.

3. Imparare a comunicare attraverso il movimento del corpo

Per comprendere l'importanza del movimento del corpo nella comunicazione, bisogna considerare prima quanto la gestualità sia altamente significativa nella trasmissione orale umana, la quale rappresenta la via regia dell'arte espressiva:

- a. I gesti, infatti, hanno un alto potere comunicativo:
 - sono ciò che fa da tramite fra il corpo e la parola
 - sottolineano in modo significativo i diversi momenti di un discorso

Nel bambino, ad esempio, la comunicazione gestuale anticipa e accompagna l'espressione orale. Inoltre insegnare al bambino ad accompagnare le proprie parole con il gesto, è molto utile per favorire lo sviluppo del linguaggio:

- In primo luogo il gesto, infatti, facilita e aumenta la comunicazione: i bambini riescono a coordinare più precocemente i movimenti dei grandi distretti muscolari, fra cui quelli delle braccia, prima di riuscire a eseguire movimenti fini come quelli coinvolti nell'articolazione del linguaggio.
 - In secondo luogo i bambini, vedendo le proprie mani, sono in grado in grado di correggere il movimento per renderlo più preciso e più comunicativo.
- b. Il corpo e la sua capacità di muoversi si evolvono contemporaneamente, dando vita a un processo che è detto ***sviluppo psicomotorio***.
- Questo processo porta alla formazione dello *schema corporeo*, che è la percezione che si ha di se stessi e del proprio corpo, fermo o in movimento, in relazione all'ambiente, agli oggetti e alle persone.
 - Tale acquisizione deriva dallo scambio di informazioni che provengono dal mondo esterno attraverso gli *organi di senso*.

Attraverso il movimento, insomma, si entra in relazione con gli altri:

- a. Questa comunicazione consiste nell'invio di un messaggio da un emittente ad un ricevente attraverso segni che fanno parte di un codice.
- b. Il *linguaggio verbale* e il *linguaggio corporeo* fanno parte di codici diversi: il primo è composto da parole, il secondo da gesti volontari e involontari.
- I *gesti involontari* rivelano gli stati interiori e le emozioni, comunicando significati senza che ci sia un'intenzione da parte del mittente di trasmetterli.
 - I *gesti volontari* comunicano significati che si vogliono trasmettere.
 - Anche la *posizione del corpo* nello spazio esprime significato a seconda del tipo di comunicazione.

Questo significa che il ***movimento del corpo*** ha una importanza decisiva nelle realtà umane: come il gesto è decisivo nell'acquisizione della modalità comunicativa del bambino, così il movimento del corpo è fondamentale in tutto lo sviluppo dell'età evolutiva. Non solo: il movimento è il primo strumento attraverso cui si entra in relazione con se stessi, con l'ambiente circostante e con gli altri: esso, di fatto, rappresenta il veicolo primo dell'azione dell'uomo nella realtà meritando, pertanto, la suggestiva formula metaforica di ***ruota trainante della vita***.

*Quando il movimento del corpo si coordina con quello di un **gruppo** viene dato luogo ad un **processo auto-formativo di squadra** in cui il gesto atletico diventa un **gesto collettivo***

Vediamo come avviene questo passaggio. La squadra vive due dimensioni:

- a. la dimensione formale: è data dalle norme e dalle regole - interne ed esterne - in genere condivise dall'adulto;
- b. la dimensione informale:

- risiede nelle trame relazionali e simboliche che affiancano l'organizzazione-gestione della prestazione del gruppo
- afferiscono ai bisogni dei soggetti di partecipare anche ad altre forme di esperienza.

All'interno di queste dimensioni è possibile individuarne altre, tipiche della pratica sportiva, che hanno implicazioni con la pedagogia:

- a. **Ludicità**: il gioco è soprattutto mettersi in gioco e non far finta, e provare la propria corporeità entro forme relazionali ed espressive come quelle innescate dallo spazio rituale simbolico della squadra.
- b. **Materialità**: il corpo dell'uomo e della donna viene a contatto con gli strumenti, con gli spazi e le delimitazioni, con i limiti e le soglie.
 - Quando parliamo di materialità, il contatto che la provoca è al contempo *assolutamente reale* e *assolutamente fittizio*: Lanciare per esempio un giavellotto ha senso se lo strumento è abbastanza leggero per alzarsi in volo e, contemporaneamente, se c'è una netta differenza tra quel giavellotto finalizzato ad un gioco e l'arma che serve per cacciare.
 - La *materialità dello sport* entra pertanto in una sorta di *cerchio magico* che ridefinisce l'identità degli oggetti senza svaporarli nella virtualità o nell'immateriale, ma conservando quel di più che essi portano con sé fin dal mondo della loro produzione.
- c. **Ritualità**: lo sport è un rito che si nutre della propria ritualità: orari, colori, simboli, suoni, bandiere, canti, parole.
 - Si tratta, ancora una volta, di un vero e proprio cerchio magico quello che viene tracciato intorno all'evento sportivo: un cerchio che lo delimita e lo contiene, gli impedisce di trascinare sulla realtà quotidiana e al tempo stesso lo aggancia alla dimensione del concreto.
 - Allora è chiaro che lo sport non è la vita e che, nella partita della vita, non ci si gioca la vita: anzi non ci si gioca nulla che non sia interno alla logica dello sport
 - Lo sport è tutto in questa capacità di contenere le emozioni e gli affetti all'interno dello *spazio magico del rituale*, di impedirne la trascimazione e di conservarlo nell'ambito della più grande correttezza.
- d. **Emotività**: all'interno dello spazio-tempo di contenimento garantito dal rituale è possibile e auspicabile la mobilitazione di tutti gli affetti e di tutte le emozioni, anche quelli negativi. Infatti l'esperienza sportiva mobilita:
 - sia le *emozioni positive* quali la conferma, la soddisfazione, la gioia
 - sia le *emozioni negative* come la paura prima della prova, l'ansia da prestazione, l'amaro sentimento della sconfitta.

Insomma la *pratica sportiva* deve essere un potente dispositivo di lavorazione della crescita e soprattutto in età adolescenziale: essa, attraverso la quale, **comunicando mediante il movimento del corpo**, si è inseriti all'interno di una esperienza capace di far elaborare sentimenti positivi e finanche negativi - come ad esempio la sconfitta e l'angoscia - per proiettarsi verso altre mete da raggiungere che appartengono al futuro.

4. Il ruolo educativo dello sport in direzione di una vita sana

Praticare sport comporta un beneficio sia fisico che mentale. Una attività sportiva costante e misurata incentiva:

- a. *Dal punto di vista fisico*, a conoscere e a prendersi cura del proprio corpo.
- b. *Dal punto di vista preventivo*, ad attivare una vera e propria azione protettiva riguardo i problemi fisici che si possono manifestare con il passare del tempo.
- c. *Dal punto di vista alimentare*, può favorire un buon equilibrio calorico e una forma fisica davvero salutare.
- d. *Dal punto di vista della salute mentale*, permette di scaricare stress e tensioni accumulate nella giornata e di ricaricarsi con nuova energia.
- e. *Dal punto di vista psicologico* migliora l'autostima e le relazioni sociali,

Insomma la pratica dello sport è uno dei pilastri per una vita sana a qualsiasi età. A spiegarcelo è l'*Organizzazione Mondiale della Sanità* (OMS) che descrive l'attività fisica come qualsiasi movimento corporeo prodotto da muscoli scheletrici che richiede dispendio energetico. L'OMS spiega che la mancanza di attività fisica è il quarto fattore di rischio per la mortalità in tutto il mondo, mentre un livello adeguato di attività permette di avvantaggiarsi dei seguenti benefici:

a. ***Protezione cardiovascolare:***

- Le malattie cardiovascolari sono tra le prime cause di morte nei paesi occidentali: fare sport seriamente significa prevenire tali malattie azzerando i fattori di rischio.

b. ***Mantenimento del peso corporeo ideale:***

- Fare sport significa bruciare più calorie e, quindi, facilitare il raggiungimento del peso forma il quale, per essere mantenuto da sedentario - dato il basso consumo calorico -, bisognerebbe fare la fame.

c. ***Rinforzo delle articolazioni e delle ossa:***

- L'attività fisica aumenta enormemente l'efficienza dei muscoli e delle articolazioni
- incrementa la densità delle ossa e prevenendo le patologie tipiche dell'età avanzata.

d. ***Controllo ormonale:***

- L'attività fisica esercita un controllo sulla glicemia
- stimola la produzione di ormone della crescita svolgendo un'azione antinvecchiamento
- produce endorfine che da un senso di benessere riducendo lo stress
- riduce la concentrazione degli ormoni responsabili dello sviluppo dei tumori

e. ***Ritardo dell'invecchiamento:***

- Secondo uno studio condotto sul DNA dal *King's College di Londra* (Cherkas), i cromosomi di chi pratica almeno 3.5 ore la settimana di *sport* sono più giovani di dieci anni di quelli di un sedentario.

f. **Azione psicologica:**

- Chi pratica *sport* si sottopone regolarmente a duri allenamenti durante i quali vengono messe alla prova le capacità di determinazione e resistenza alla fatica, ovvero di *resilienza*. Questo rappresenta un vero e proprio allenamento mentale di cui lo sportivo può giovare per superare i problemi della vita quotidiana.

Indicazioni intorno ad una sana attività sportiva:

- a. Tutti sanno che lo *sport* è importante per rimanere in salute, ma forse non tutti si rendono conto di quanto l'attività fisica sia potente come mezzo per *prevenire* o addirittura *curare* molte malattie.
- b. La salute è senz'altro una delle *motivazioni* che spingono, o costringono, a praticare sport in tarda età. Questo però non avviene nel mondo dei giovani, i quali vivono un'età in cui è invisibile la differenza in termini di salute di uno sportivo rispetto a un sedentario, differenza che comincia a manifestarsi oltre i 30-40 anni. Dunque, un giovane spesso non riesce a capire che se rimane sedentario perderà molti anni della propria vita in salute, specie se non è lungimirante.
- c. Specie se praticato all'aria aperta, migliora il tono dell'umore riducendo il rischio di sviluppare sindromi ansioso-depressive;
- d. Solo trenta minuti di attività fisica moderata al giorno sono sufficienti per garantire benefici importanti nell'organismo: quindi è qualcosa che chiunque può praticare.

Significato dell'equazione: educare allo sport = educare al benessere

Educare allo sport, dunque, significa educare ad un benessere psico-fisico-mentale, ovvero un benessere totale. Praticare lo *sport* sia ad alti livelli che a livello personale, infatti, sviluppa un grado di soddisfazione talmente elevato da coincidere con un senso reale di pienezza interiore.

La pratica sportiva, peraltro, fa uscire da una dimensione esistenziale che, quando coincide con stati di noia, sofferenza, difficoltà e disagio in senso esteso, induce l'uomo ad una infelicità sistemica e sistematica.

In ogni caso il logorio della realtà lavorativa quotidiana costituisce una cospicua perdita di forze, al pari di una macchina alla quale si sta agganciati e che risucchia le proprie riserve energetiche. Ed è anche in questo senso che lavora lo sport:

- a. in primo luogo nel momento in cui si fa un'attività fisica, staccando la presa, ci si ricarica;
- b. in secondo luogo ricaricandosi si sviluppa un'energia che si propaga in benessere. Quella sana stanchezza successiva e quel senso di appagamento rappresentano, in realtà, l'*equilibrio ristabilito*.

Inoltre il nostro sistema sociale collettivo sta sviluppando malattie importanti di tipo fisiatrico per il fatto che l'uomo moderno è sempre più immerso in una civiltà sedentaria, mentre l'uomo antico aveva un rapporto con la fisicità molto più intenso.

- a. Basti pensare, ad esempio, che noi identifichiamo il benessere anche con tutta una tecnologia di dispositivi intorno a noi, e la cui *azione* ricade sulla nostra *inazione*: si consideri la vasta casistica in campo, dai mezzi ultramoderni di locomozione ai

telecomandi di tutti i tipi che ci mettono nella condizione di esseri inerti, e che ci impediscono quei minimi movimenti che ci difendono dall'insulto del tempo.

- b. Questo si osserva bene nelle persone anziane le quali, se sono costrette a rinunciare ad una sia pur minima attività fisica fatta di tanti piccoli movimenti quotidiani, pian piano non sono più in grado di muoversi: i nostri piccoli-grandi movimenti di camminare, fare le scale a piedi, alzarsi per prendere qualcosa, aprire il cancello etc. sembra poco, ma in realtà è tantissimo sulla ricaduta della forma fisica.

È la dimensione mentale del movimento che va rivalutata:

- Se sei in giovane età, perché ti struttura.
- Se sei in crescita, perché ancora ti struttura e ti insegna contemporaneamente le regole.
- Se sei adulto, perché mantiene la struttura.
- Se sei anziano perché, oltre a mantenere la struttura, dona anche una certa autonomia.

5. L'attività educativa dello sport quale strumento di resilienza e riscatto sociale

Lo sport, quando è inteso come sinonimo di impegno e metafora di prova, può essere uno strumento efficacissimo di **resilienza** e di **riscatto sociale**:

- a. In qualsiasi attività sportiva, infatti, la *resilienza* viene ad essere una competenza decisiva: saper soffrire sino alla fine della gara è ciò che permette il vero successo sportivo, per il quale l'importante non è vincere ma partecipare. E la partecipazione è tale quando conduce l'atleta ad arrivare fino in fondo senza darsi per vinto, ottenendo la vera vittoria che è poi quella su se stessi, sulle proprie debolezze e fragilità.
- b. Ad aumentare il carico psicologico - *e dunque ad incrementare lo sviluppo della resilienza* - va aggiunta la preoccupazione degli infortuni e di una forma fisica che risente molto della durezza degli allenamenti: fattori, questi ultimi, che sono fonti di *pressione emotiva e causa di stress*, e che devono essere continuamente superati dal mettere in campo una **forzezza psicologica** apportatrice di equilibrio, anche in situazioni di forte disagio psico-fisico-mentale.
- c. In questo senso la ricerca ha dimostrato che, nonostante i numerosi contrattempi, gli atleti si riprendono rapidamente per via di una **forza mentale** - sviluppata attraverso sedute di allenamento piuttosto esigenti dal punto di vista *della resistenza alla fatica fisica ed allo stress emotivo* - la quale permette loro di rimanere a galla quando gli altri affondano.
 - Tali pressioni conferiscono agli allievi una **maturità** che gli permette di sviluppare e di rafforzare la loro *resilienza*. Quest'ultima, invero, è un prodotto della *maturità più consapevole*, lì dove il *senso di responsabilità* impone all'individuo di insistere e resistere su quella che è la sua impresa.
 - Gli atleti si trasformano così in persone che si impegnano, che hanno grande determinazione e, soprattutto, un *senso di fiducia nelle proprie possibilità* che si è strutturato dopo aver vissuto molte tempeste, ed aver visto come le nuvole si ritirino sempre alla fine di quelle.

- A questo proposito ricordiamo la **resilienza degli sportivi con disabilità fisiche**, i quali riescono a dare il meglio di se stessi e affrontano con entusiasmo la sfida di migliorarsi giorno dopo giorno. Essi, prima di essere vittime di sfortuna e disgrazie, sono lottatori ed esempi di vita, non risparmiandosi nel loro strenuo impegno.
 - La differenza fondamentale tra l'atleta e chi non pratica attività sportiva è che, essendo per i primi la maggior parte delle pressioni auto-imposte, essi non hanno altra soluzione che provvedere quanto prima alla gestione dello stress, *facendo di necessità virtù*.
- d. Insomma: La **pressione psicologica** che subiscono tutti gli sportivi agonistici non è un ostacolo per continuare a sforzarsi e superarsi ogni giorno. Perché, allora, a volte questo non avviene anche in chi non pratica sport? Secondo la ricerca precedentemente menzionata, la risposta risiede nel fatto che gli sportivi, proprio per via della loro costante attivazione fisiologica, sono in grado di creare e *mantenere un ottimismo* che li aiuta. Sembra tuttavia che non avvenga lo stesso nelle persone che conducono uno stile di vita sedentario.
- Introdurre i bambini fin da molto piccoli allo *sport* sarà positivo non solo per la loro salute, ma anche e soprattutto per imparare a gestire lo stress ed altre emozioni che potrebbero portarli al disfattismo.
 - Quanto offerto dallo sport, in altre parole, aiuterà i bambini a manifestare le abilità acquisite anche in altri ambiti della vita. Questo significa che la resilienza nello sport avrà forti ripercussioni sulle loro relazioni sociali, anche a scuola, e soprattutto al lavoro.
- e. La *resilienza nello sport* può così trasformarsi in un eccellente strumento per *superare con successo le difficoltà e i problemi quotidiani*, e anche quelli meno comuni che ci procurano un maggior impatto emotivo. Imparare a gestire queste circostanze in modo corretto ci permetterà di riprenderci più rapidamente. In questa direzione lo sport può essere un buon campo di svago per esercitare un atteggiamento resiliente.
- Lo *sport* è un'eccellente opportunità per applicare alla nostra *routine* tutto ciò che da esso possiamo imparare. Anche se crediamo che serva solo per prenderci cura del nostro corpo e migliorare la nostra salute, la verità è che ci può far acquisire abilità molto importanti al fine di superare i problemi per i quali nessuno ci ha preparato.

Dalla difficoltà e dal dolore sorge l'opportunità di migliorarsi. A volte la strada si trova nei modi più paradossali perché, per avanzare verso un maggiore benessere e un maggiore equilibrio come famiglia, è necessario attraversare una situazione dolorosa.

- f. Per questo **la resilienza è la capacità di affrontare le avversità della vita**, di trasformare il dolore in forza motrice per superare sé stessi e uscirne rafforzati. Una persona resiliente sa di essere l'artefice della propria allegria e del proprio destino.
- Non solo gli sportivi devono affrontare ostacoli, convivere con la solitudine o toccare il fondo con la sensazione che difficilmente riusciranno a rialzarsi. Capita a tutti noi nella nostra *routine*, con maggiore o minore intensità.

- Sono molteplici le situazioni della vita che richiedono resilienza la quale, in momenti cruciali nei quali è difficile essere pronti, fa la differenza rispetto al superarle o meno con successo.
 - Il giovane ha bisogno, nel momento della formazione, di essere assoggettato ad un'*agevole tensione* che gli permetta di sviluppare forza e resistenza di modo che possa esportare questo modello all'interno di tutte le sue attività.
 - *Lo sport*, appunto, *rappresenta la via regia di tale strategia educativa*, configurandosi esso come una serie di momenti che implicano concentrazione nel convogliare tutte le energie ad uno scopo, sviluppando la capacità di resistere fino all'ultimo momento. Lo sport, in tal modo, rappresenta una prova realmente strutturante nel senso della *fortezza psicologica*.
- g. Infine è chiaro che l'attività fisica, lavorando in modo sistematico ad irrobustire il sistema motorio, contribuisce in maniera decisiva a rafforzare il **sistema integrato umano** rendendolo più **resistente ed equilibrato** nel sostenere problematiche della vita quotidiana. In particolare, per la formazione dei giovani, ha un ruolo ancor più decisivo nel senso dell'equilibrio
- I giovani infatti, nella fase formativa attinente allo sviluppo psicologico dell'età evolutiva sino ai quindici anni circa, registrano nella sfera del *super-io* tutte quelle regole che permettono loro di vivere nella società: se da una parte tale sfera riveste una funzione positiva, limitando i desideri e le pulsioni umane, dall'altra causa un senso continuo di oppressione e di non appagamento.
 - Insomma il rispetto delle regole comporta una determinata fatica psicologica e, spesso, uno stato di frustrazione: ai giovani vengono detti tanti "no" i quali, per natura, sviluppano insoddisfazione che a sua volta, per essere compensata, determina una certa aggressività, aggressività che può essere scaricata attraverso l'attività sportiva.

Quindi le frustrazioni, la rabbia che ne deriva e la tensione che ne è causa, possono determinare un eccesso di energia nervosa la quale, se non viene scaricata, si ripercuote in modo assai negativo sulla persona a livello fisiologico: in pratica siamo un po' come degli accumulatori elettrici, in cui la tensione accumulata - e non scaricata - può produrre un corto circuito capace di mettere fuori gioco la macchina. Pertanto nel momento in cui ad esempio si corre, o si scaricano colpi su di un sacco, ci si sbarazza di quell'energia residua, ristabilendo in continuazione l'equilibrio di base dell'organismo umano.

Il *mantenimento dell'equilibrio*, in situazioni di varia difficoltà, ha il *significato della fortezza come virtù cardinale e di resilienza come sistema psico-fisico-mentale*. Sono molteplici i significati del termine resilienza:

- *A livello della materia*, è la capacità della materia di assorbire un urto senza rompersi.
- *A livello di struttura* è la capacità di un sistema di adattarsi al cambiamento

La resilienza è significativa per molte prospettive scientifiche:

- In *biologia* è la capacità di una materia vivente di autoripararsi dopo un danno.
- In *ecologia* è la capacità di una comunità o di un sistema ecologico di ritornare al suo stato iniziale, dopo essere stata sottoposta a una perturbazione che ha modificato quello stato.
- In *ingegneria* è la capacità della materia di assimilare energia in conseguenza delle deformazioni elastiche e plastiche fino alla sua rottura.
- In *informatica* è la capacità di un sistema di adattarsi alle condizioni d'uso e di resistere all'usura in modo da garantire la disponibilità dei servizi erogati.
- In *sociologia* è la capacità intrinseca di un sistema di modificare il proprio funzionamento prima, durante e in seguito a un cambiamento o a una perturbazione, in modo da poter continuare le operazioni necessarie sia in condizioni previste sia in condizioni impreviste.

Arriviamo, per tale strada, alla *psicologia* la quale considera la *resilienza* come la capacità di un individuo di affrontare e di superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà, facendo fronte in maniera positiva agli eventi dannosi e lesivi:

- In questo senso lo *sport* immette la nostra struttura vivente nel disagio sistemico di uno sforzo continuo al fine di avere *successo* nell'impresa prefissata: successo però non immediatamente legato al risultato della vittoria, ma al modo col quale si affronta la prova e che permette di arrivare comunque al traguardo col massimo impegno personale. Il vero successo, infatti, consiste nel processo per il quale l'impegno è costante, non ci si dà per vinti e, se si cade, ci si rialza e si continua più forte di prima.
- Insomma: lo scopo del nostro viaggio lungo il sentiero della vita non è la meta, ma la bellezza che viviamo e cui diamo vita passo dopo passo sulla strada che stiamo percorrendo. Sicché, quando parliamo di *successo*, intendiamo la dimensione umana di gioia ed equilibrio quale condizione necessaria per conquistare la felicità. In questa direzione il viaggio è, di per sé stesso, conquista.
- Tale felicità, però, va sottratta al mare della vita che incombe su di noi e vuole rubarci la terra su cui poggiamo i piedi. Le impetuose, quotidiane maree - le quali corrispondono alle difficoltà della nostra quotidiana esistenza - ci costringono ad uno sforzo impossibile da sopportare senza una strenua resilienza. E l'attività sportiva è appunto la palestra che ti allena a quella indomita resistenza.

6. Il valore educativo degli sport di squadra: il contributo alla formazione della leadership e delle responsabilità condivise

Formazione della leadership

L'individuo è un protagonista dell'interazione sociale, interazione di cui determina la qualità cognitiva: per questo il gruppo, dei diversi punti di vista, consente forme di

- a. mediazione,
- b. aggiustamento
- c. innovazione

le cui modalità cognitive divengono una risorsa per l'individuo, che impara così ad esercitare tale capacità dialettica nella propria interiorità.

Pertanto il gruppo si configura quale luogo di apprendimento

- a. nel senso della lavorazione delle conoscenze all'interno di sistemi di categorizzazione
- b. nel senso della costruzione di forme di rappresentazione sociale

In tal senso va considerata in primo piano

- a. non tanto la conoscenza degli altri e della realtà esterna,
- b. quanto la conoscenza di sé

Il soggetto infatti sperimenta

- a. le proprie difficoltà e risorse,
- b. la percezione che gli altri hanno di lui,
- c. il fatto che tale percezione sia influenzata dal suo modo di essere e di fare con gli altri, vale a dire dalla concezione che ha di sé.

Lo stare con gli altri nel gruppo apre ad una attività di riconoscimento e di differenziazione rispetto agli altri e, pertanto, gioca un ruolo fondamentale nel *processo di identificazione*.

- a. Ancor meglio potremmo dire che la costruzione della propria identità si connota socialmente dal momento che il soggetto, attraverso il fare, conosce e determina se stesso rispetto a ciò che è altro da sé.
- b. Ne deriva che la stima che abbiamo delle nostre possibilità dipende dall'ambiente e dal modo in cui ne facciamo esperienza.
- c. Insomma la conoscenza è figlia dell'azione: per la qual cosa una delle modalità principali attraverso cui si definisce la propria identità sociale è l'appartenenza a gruppi,
- d. Tale dinamica è talmente importante da determinare nel giovane l'esigenza di appartenere ad un gruppo per definire se stessi rispetto agli altri, e non tanto per bisogni affettivi o di legame emotivo

Nel gruppo sportivo, il rapporto *regola-trasgressione* si svolge nella sua duplice valenza:

- a. *funzionale*: concerne la preservazione dell'assetto che il gruppo si è dato fino a quel momento la quale, peraltro, indirettamente garantisce l'esistenza stessa del gruppo attraverso il mantenimento delle funzioni sociali e psicologiche espletate;
- b. *storico-culturale*: chiama in causa la storia e le forme interpretative che giustificano le regole.

Ne derivano dinamiche opposte relative alle diverse situazioni sociali:

- a. Situazioni di vita dell'adolescente, come la scuola e la famiglia, danno spesso luogo a processi di deresponsabilizzazione e, di conseguenza, allo svilimento di autonomie e di forme di indipendenza;
- b. Il gruppo dei pari - e quindi il gruppo sportivo -:
 - restituisce per intero al soggetto la possibilità e la necessità di scelta
 - gli consente di privilegiare la direzione che, in misura maggiore, corrisponde alle proprie necessità di autonomia,
 - gli chiede di far fronte alle conseguenze del proprio agire in senso responsabile

Il gruppo dei pari, dunque, si presenta come il luogo più adeguato allo sviluppo della **leadership**: quando le dinamiche sopra descritte si incontrano con *una personalità ad alto tasso di responsabilizzazione*, può nascere la figura di **direzione**, **comando** o **guida** da parte di colui che, in una struttura sociale organizzata, arriva ad occupare la posizione più elevata nell'*interazione* col resto del gruppo.

Formazione alle responsabilità condivise

Non è un caso che l'*inclusione* costituisca, oggi, il fronte avanzato dell'*attività educativa e didattica per competenze*: il suo intento, infatti, è di produrre una modalità umana - davvero democratica e resiliente - capace di compiere l'operazione più nobile e difficile a farsi in senso sociale: quella di accogliere gli altri.

- a. Tale accoglienza, in altre parole, significa coinvolgere l'altro all'interno di una squadra che fa il proprio gioco adoperando le risorse di tutti i componenti.
- b. A tale accoglienza possiamo ricondurre il fine ultimo dell'azione umana: edificare un mondo migliore di quello in cui attualmente viviamo, in pace e nella giustizia. Ma l'impresa è impossibile se non si affronta l'impresa facendo gioco di squadra e, quindi, includendo l'*altro*.

Lo sappiamo bene oggi che vediamo l'impossibilità di risolvere problemi decisivi, nella storia dell'umanità, per via della mancanza di cooperazione tra i popoli:

- a. Essi, purtroppo, invece di fare gioco di squadra su alcune tematiche fondamentali - odio fraticida, povertà, inquinamento, cambiamento climatico etc.-, si ritrovano a seguire strategie diverse, mantenendo inimicizia all'interno di logiche economiche che hanno

prodotto un numero sterminato di battaglie sanguinose lungo l'arco delle varie epoche storiche.

- b. Attraverso il gioco e lo sport si può insegnare il meccanismo dell'*inclusione* per il quale, quando si parla del pianeta Terra, si deve fare fa una partita in cui non ci siano né vinti e né vincitori, e in cui i popoli siano un'unica squadra.
- c. Ed è proprio in questa direzione che lavora l'attività sportiva nel momento in cui sviluppa tra gli uomini uno dei sentimenti più potenti della sfera emotiva e morale umana: l'*amicizia*.

- Lo *sport*, insomma, sviluppa *amicizia* tra i compagni di squadra - qualsiasi sia la loro provenienza e appartenenza sociale e culturale -, così come nel mondo antico avveniva tra guerrieri dello stesso esercito.
- Lo *sport* sviluppa *amicizia* anche tra giocatori di squadre diverse, lì dove è presente la vera protagonista della partita, ovvero la *lealtà*, la quale porta ad onorare gli avversari come quando nel *rugby* i vincitori, alla fine del *match*, fanno il "corridoio" alla squadra perdente applaudendone l'uscita dal campo.

Tutte le attività sportive che implicano un gioco di squadra hanno non solo la capacità di sviluppare relazioni, ma di imparare importanti regole sociali proprio attraverso quelle stesse relazioni.

- Ad esempio un campo di calcio o di rugby può essere una vera aula scolastica, molto più di quella reale, in cui si impara il gioco di squadra nel rispetto ognuno del proprio ruolo e nella contemporanea interazione collettiva.
- Insomma lo sport costruisce un'interazione umana che poi, attraverso il rispetto delle regole, è la massima efficacia per sviluppare una relazione. Non una relazione tipo andiamo a mangiare una pizza, ma più come in battaglia quando si coprono le spalle ai compagni.

Rispettare le regole significa sviluppare responsabilità, e la responsabilizzazione è il pilastro su cui poggia il valore educativo dello *sport*: si cresce, ovvero, perché si rispettano le regole che ci permettono di considerare gli altri - compagni e avversari - con il massimo riguardo, al fine di migliorare in modo progressivo la qualità e morale delle nostre relazioni umane.

7. L'inclusione come valore sportivo: educare ai valori civici, al rispetto delle regole, alla diversità, alla cooperazione internazionale.

Includere significa comprendere in un numero, in una serie, in un elenco, ovvero contenere in sé: da qui il termine di *inclusione sociale* il quale

- a. si riferisce alla società e alle sue attività inclusive;
- b. abbraccia numerosi aspetti e ambiti dall'*inclusione scolastica* all'*inclusione lavorativa* quali pilastri fondamentali del percorso che l'uomo compie nella sua vita;
- c. ha, come fine ultimo, quello di garantire l'inserimento di ciascun individuo all'interno della società indipendentemente dalla presenza di elementi limitanti.

L'*inclusione sociale* rientra nei valori dello *sport* perché quest'ultimo comprende in sé tutte le caratteristiche specifiche di quella:

a. Si riferisce a tutti gli individui

- Come i Giochi dell'antica Olimpia riunivano tutte le poleis greche - e dunque tutti i relativi cittadini - in una tregua sospensiva dei vari conflitti, così lo sport unisce gli individui in una competizione da avversari leali e non da nemici.

d. Si rivolge a tutte le differenze senza che queste siano definite da categorie e da criteri deficitari, ma pensate come modi personali di porsi nelle diverse relazioni e interazioni

- Si pensi ai Giochi paralimpici (in Italia tuttora chiamati anche Paraolimpiadi, che fu il termine usato ufficialmente fino al 2004) come equivalenti ai Giochi Olimpici per atleti con disabilità fisiche.

c. Mira all'eliminazione di ogni forma di discriminazione

- si considerino i *Giochi della XI Olimpiade*, svolti a Berlino nel 1936, dove lo stesso Hitler, malgrado il comitato olimpico tedesco in conformità alle direttive naziste avesse impedito ai tedeschi di origine ebrea o rom di partecipare ai Giochi, dovette salutare con un gesto della mano l'atleta di colore statunitense Jesse Owens, gesto a cui l'atleta statunitense rispose nel medesimo modo.

e. Spinge verso il cambiamento del sistema culturale e sociale per favorire la partecipazione attiva e completa di tutti gli individui, mirando alla costruzione di contesti inclusivi capaci di includere le differenze di tutti, eliminando ogni forma di barriera:

- Lo **sport** modifica di fatto il sistema culturale e sociale nel momento in cui, mettendo insieme individui appartenenti ad ambienti umani con caratteri fisici, psicologici e intellettivi differenti, li spinge alla cooperazione attiva e completa di tutti per raggiungere il medesimo scopo.

f. Allontana da sé la concezione

- di *abilismo*, ovvero la discriminazione nei confronti di persone diversamente abili e, più in generale, il presupporre che tutte le persone abbiano un corpo abile
- di *normativa*, ovvero il presupporre che ci sia una norma psico-fisico-mentale rispetto alla quale si deve essere allineati, altrimenti si è *diversi*.

Tutto questo è riassunto dalla nota formula del Pierre de Frédy, barone di Coubertin - chiamato solitamente Pierre de Coubertin (1863 – 1937) e conosciuto per essere stato il fondatore dei moderni Giochi olimpici -: "*L'importante non è vincere ma partecipare*", formula diventata il motto delle Olimpiadi. E non un caso che il barone sia stato al contempo dirigente sportivo, pedagogista e storico francese:

- a. l'intelligenza del valore dello sport nella storia dell'Occidente europeo (l'importanza sociale delle Olimpiadi nel mondo antico, ad esempio),
- b. sommata alla pedagogia in quanto disciplina relativa ai problemi dell'educazione,

ha prodotto evidentemente lo stesso effetto di quando il nitro incontra la glicerina, in altre parole una formula che contiene il mondo dell'*inclusione*. E oggi come non mai sappiamo quanto tale formula sia veritiera: basti pensare alle *paralimpiadi* che mettono assieme atleti di tutti i paesi all'insegna dell'infrazione sistematica dell'*abilismo* e della *normativa*.

Pertanto lo sport, dopo un itinerario di quasi un secolo e mezzo, deve mantenere salde

- le motivazioni ideali che ne erano state all'origine;
- quella valenza educativa e morale che costituiva la base ideologica del *gentleman amateur inglese*.

- b. Al fine di non vanificare le regole su cui poggia il sistema sportivo, bisogna privilegiare la partecipazione, ovvero il processo e non il prodotto. Senza un serio rispetto delle regole ed una reale condivisione dei valori civici

- vengono vanificate la natura sociale dell'individuo e l'idea di uno sport come servizio;
- vengono emarginati i classici valori dello sport quali la fratellanza, la lealtà e la solidarietà
- viene proposto al giovane, il quale si affaccia all'atletismo, un ambiente dove il successo rappresenta un merito da perseguire ad ogni costo, sacrificando talvolta l'essenza stessa dei suddetti valori e regole.
- vengono così esaltati cattivi esempi sportivi che purtroppo, facendo uso di sostanze anabolizzanti per avere maggiori prestazioni, costituiscono un modello sociale negativo oltre ad avere effetti nocivi a carico della salute.

- c. Lo *sport* poggia quindi sul principio antropologico positivo del *rispetto delle regole*:

- Solo una coscienza adeguatamente formata e strutturata sulle regole può essere in grado di contrastare le spinte verso valori negativi che, quasi inevitabilmente, trovano spazio nella natura mediatica dello sport professionistico.
- Senza il rispetto delle regole la pratica sportiva non può svolgersi in alcun modo;
- nello *sport* il rispetto delle regole è la condizione *indispensabile* che riconosce all'atleta il valore dell'impresa che ha compiuto.

- d. Al fine di sviluppare un saldo sistema valoriale è importante il gruppo: sentirsi parte di un determinato contesto sociale è uno dei bisogni primari di ciascuno individuo:

- la sinergia che si produce all'interno di esso nel perseguimento di un obiettivo comune può ottenere risultati straordinari.
- gli sport di gruppo, specie se praticati sin dall'infanzia, contribuiscono a sviluppare nel bambino un maggiore senso di rispetto degli altri e delle regole e di condivisione.

- e. Soltanto un solido sistema di regole e di valori, infatti, può mettere nella condizione di compiere i due gesti massimamente virtuosi per lo sportivo:
- accettare una sconfitta e, da essa, ripartire con determinazione;
 - congratularsi con l'avversario vittorioso e stringergli la mano.
- f. In tal modo lo sportivo può avviare un circolo virtuoso capace di unire
- chi lo pratica,
 - i tifosi che, esultando per la vittoria di una squadra o di un campione, hanno la possibilità di rafforzare legami di amicizia.
- g. Insomma i principi *educare al rispetto delle regole e condividere i valori civici* sono ben sintetizzati dalla seconda parte del motto di Pierre De Coubertin: “*L’importante [...] ma partecipare. La cosa essenziale non è la vittoria ma la certezza di essersi battuti bene*”. Avere tale *certezza* significa aver vissuto lo spirito sportivo della gara in senso assoluto, ossequiando le regole che impongono di omaggiare gli avversari, e spartendo con essi valori di civiltà per i quali - tutti insieme - si onora la bellezza del gioco.
- Questo perché l'educazione attraverso lo sport non avviene tramite la semplice trasmissione di nozioni, ma attraverso la “pratica sportiva”, che è vero richiamo alla partecipazione dei ragazzi perché fonte di piacere e di libertà.
 - Lo sport, in tal maniera, si propone come attività concreta che richiede un forte impegno, attraverso il quale è possibile apprendere condotte utili non solo per il risultato sportivo, ma anche per la propria crescita personale.
 - Esso riesce in questa impresa in quanto l'attività atletica, ginnica e motoria sviluppa un certo stato mentale, ovvero lavora sulla mentalità: in questo senso lo sport è *testo* e al contempo *pretesto*. È testo perché comunque fa bene di per sé stesso; è contemporaneamente pretesto per forgiare una *forma mentis*, ovvero una forma mentale capace di far entrare rapidamente il giovane nel mondo delle competenze.
- h. Una forma mentale che lavora su due matrici:
- da un lato l'irrobustimento della volontà: l'atleta impara a resistere oltre le proprie forze fisiche, sviluppando una volontà indomita attraverso la quale portare fino in fondo l'impresa prefissata.
 - dall'altro l'acquisizione delle regole: generosità, lealtà, collaborazione, rispetto dei ruoli, delle scadenze, degli avversari.

Se lo sport - capace di sviluppare una volontà titanica - viene piegato a un codice di valori morali, può davvero costituire la via regia dell'*inclusione*: lo sforzo di essere onesti oltre i propri interessi, di essere rispettosi nei confronti dell'altro oltre le proprie passioni, determina lo spettacolo sportivo di una gara realmente *inclusiva*, ovvero di una situazione agonistica in cui tutti gli atleti appartengono alla competizione leale e coinvolgente, corretta e avvincente, per fare in modo che tale armonia non decada.

8. La scuola come “diffusore” principale della pratica sportiva

Premessa: la bellezza dell'entusiasmo

- Ne “Il piccolo Principe” si dice che, al fine di prendere il mare e di allestire strumenti e imbarcazioni, bisogna prima suscitare l'entusiasmo per il viaggio, vale a dire rendere gli uomini consapevoli della meraviglia e del fascino del cammino che si sta per intraprendere.
- Allo stesso modo, al fine di motivare i giovani alla pratica sportiva, bisogna raccontare loro la grande significazione dell'itinerario all'interno della dimensione atletica dell'uomo. In questa direzione i *sistemi d'istruzione e di formazione* possono svolgere una funzione determinante, soprattutto perché tale prospettiva rientra nella missione precipua della scuola. Per questo è importante fondere armoniosamente in un'unica realtà educativa la formazione scolastica e quella sportiva, innalzandole entrambe al medesimo prestigio didattico, cosa per cui sarà necessario rendere la scuola e i docenti da un lato, e le società sportive e i relativi tecnici dall'altro, consapevoli della “bellezza” che promana da questo itinerario di fusione.
- Senza infatti un entusiasmo comune tale operazione non può essere compiuta: è questa la prima e decisiva spinta per le istituzioni educative - scuola e società sportiva - le quali non devono essere di ostacolo, ma di incoraggiamento alla reciproca azione formativa sul giovane.

La questione di fondo: scuola e società sportiva

- Così la scuola, dal canto suo, deve incoraggiare lo studente a non demordere dalla pratica sportiva malgrado, per esempio, la “fatica” degli allenamenti i quali sottraggono tempo allo studio; la società sportiva, allo stesso modo, deve motivare in continuazione l'atleta ad un'ampia preparazione culturale capace di strutturarlo, per così dire, a tutto tondo al fine di prolungarne il futuro lavorativo una volta conclusa la carriera agonistica.
- A questo scopo sarebbero necessarie strategie correttive di un certo rilievo: da parte della scuola occorrono modalità di apprendimento più rapide e più “integrate” col percorso sportivo; da parte della società sportiva servono attività culturali capaci di far vivere all'atleta una dimensione unitaria degli intenti agonistici e scolastici.

I problemi in campo

- Il passo iniziale, quindi, è quello di stabilire un dialogo tra la scuola e le associazioni sportive, dialogo oggi che è del tutto mancante e che è invece necessario per risolvere due problemi di fondo:

- a. Il primo è che la scuola non sempre incoraggia la pratica sportiva, soprattutto quando ha a che fare con studenti-atleti di rilievo i quali, un po' per le assenze e un po' per l'impegno stringente, spesso non brillano nell'attività scolastica.
- b. Il secondo è che le associazioni sportive non solo sono assenti rispetto alla formazione "generale" dell'atleta ma, a volte, vedono anche tale formazione come un rallentamento della carriera agonistica e non come uno sviluppo ed una risorsa.

La scuola oggi è, per così dire, l'unica "agenzia formativa" per la quale passa il 100% della popolazione in età evolutiva, cosa che fa di essa il mezzo più potente per espandere consapevolezza e coscienza dell'importanza decisiva dello sport.

Il significato della competenza sportiva all'interno della scuola

- Insomma è necessario realizzare una integrazione tra le due realtà - scolastica e sportiva - , la quale oggi è possibile grazie alla visione educativa ed agli strumenti formativi messi a disposizione dalla *Didattica per Competenze*.
- L'atleta è, di fatto, piantato sul versante della competenza più rigorosa non solo perché, al fine di essere efficace, deve eccellere nel gesto atletico, ma anche perché quello stesso gesto presuppone lo sviluppo di un dominio della sfera emotiva che può essere certo riferita alla competenza altissima della gestione del sé.
- In questo senso lo studente-atleta di alta qualificazione può anzi essere visto come uno dei casi, o forse il caso per eccellenza, in cui un ambito disciplinare scolastico riesce a pervenire alla piena competenza applicativa di un suo aspetto specifico in età scolare, rendendo conto ai principi della *Didattica per Competenze* che pretenderebbero il medesimo risultato per tutte le altre materie del *curriculum*.
- In altri termini bisogna valorizzare l'attività sportiva all'interno della scuola dando rilievo all'esperienza di coloro che hanno raggiunto risultati di certa importanza nell'attività sportiva, facendo sì che le competenze sviluppate dal singolo ricadano in modo benefico su tutta la classe la quale, infine, possa far tesoro di quel patrimonio "professionale" ed umano.
- Il messaggio che deve passare è che non solo l'educazione motoria, come tutte le discipline dell'arco curriculare, ha una capacità formativa specifica ma addirittura **performativa**, nel senso di un suo contributo fondamentale nella strutturazione di un carattere e nell'irrobustimento della persona.
 - a. Pensiamo, ad esempio, ad una delle attività più tipiche e significative delle arti performative che è l'attività collettiva. L'agire insieme - è noto - esige tutta una serie di condotte positive: saper conservare la propria autonomia e contemporaneamente sapersi coordinare con gli altri, saper valutare il risultato dell'insieme, saper rispettare le consegne stabilite, saper assumere ruoli diversi. Tutte esperienze capitali per educare all'interazione, alla socializzazione e all'assunzione di responsabilità.
 - b. Ebbene si pensi, sempre ad esempio, alle dinamiche che si estrinsecano all'interno della classica attività della pallavolo consueta nelle palestre

scolastiche: gli allievi devono appunto, pur conservando ognuno la propria indipendenza di movimento, interagire coi compagni, rispettando le consegne e, assumendosi le proprie responsabilità nel valutare di continuo le diverse dinamiche di gioco.

I due pilastri della cultura sportiva

Pertanto valorizzare l'attività sportiva all'interno della scuola non significa semplicemente coinvolgere gli allievi organizzando tornei e campionati interscolastici ed extrascolastici, ma implicare l'intero arco disciplinare e la classe in senso esteso nelle logiche inerenti alla pratica sportiva.

Analizziamo dunque nel dettaglio i pilastri fondamentali di tale pratica, considerando che essi rappresentano la significativa applicazione dei principi educativi e didattici del *Trattato di Lisbona* nel loro riverbero intellettuale sulla *Didattica orientativa, per competenze ed inclusiva*.

Pilastro primo: l'antropologia positiva che attiene alla cultura sportiva

- a. *A tutti è possibile costruire una propria identità adulta di cittadino della “civiltà del mondo”:*
 - Lo sport conferisce al giovane quella identità autonoma facendogliela vivere immediatamente durante il gioco all'interno di una organizzazione sociale - la squadra - , e dandogli al contempo la responsabilità del proprio gesto atletico:
- b. *A tutti è possibile costruire delle competenze:*
 - L'attività sportiva poggia sull'assioma che l'importante sia partecipare: pertanto il successo formativo non è determinato semplicemente dalla *prestazione* di successo, ma anche dal *processo* - ovvero l'impegno ortodosso, lo sforzo corretto rispettoso di tutte le regole - attraverso il quale viene condotta la gara.
- c. *Tutti possono esercitare un controllo attivo sulla propria esistenza e sui propri processi di sviluppo:*
 - L'attività sportiva in senso esteso si fonda sul controllo attivo dei movimenti del corpo dal quale si irraggia a tutto il sistema integrato psico-fisico-mentale umano, insegnando all'atleta un controllo che travalica i soli confini motori.

Pilastro secondo: Orientatività quale natura dinamica della cultura sportiva

- a. *L'orientatività è una dimensione dinamica a cui devono tendere tutte le discipline come finalità istituzionale.*
 - La dimensione dinamica dell'*orientatività* è propria dell'*Educazione Motoria*: essa consiste nel coinvolgimento di tutti i sistemi cerebrali a partire dall'attività motoria, la quale per sua natura è appunto *orientamento nel moto*, ovvero la

capacità di posizionare, dirigere e volgere la struttura fisica nello spazio e nel tempo.

- b. *La scelta autonoma è un obiettivo non solo didattico ma anche educativo attraverso una impostazione dell'insegnamento che favorisce l'autosufficienza psico-intellettuale degli alunni.*

- La cultura sportiva si fonda essenzialmente sulla capacità dell'atleta, sia nel gioco di squadra e sia nella prestazione individuale, di determinare il risultato sulla base dell'impegno psico-fisico e della libera scelta.

Ricaduta sulla persona

Quattro sono i cardini sui quali deve far leva la scuola per indirizzare i discenti a convergere su di una esperienza atletico-formativa:

- a. riconoscimento delle proprie risorse
- b. costruzione e potenziamento delle risorse personali
- c. capacità di autovalutazione
- d. assunzione di responsabilità

Come si può vedere i suddetti principi sono gli elementi fondamentali dello sviluppo equilibrato del giovane nell'età evolutiva i quali, nella loro applicazione ginnica, si riflettono in un modello comportamentale e, soprattutto, permettono di prendere coscienza di se stessi attraverso il raggiungimento di risultati

- a. concreti
- b. visibili
- c. autopercepibili
- d. funzionali
- e. utilizzabili nella vita quotidiana

il cui realismo aiuta in modo determinante ad essere consapevoli dei propri mezzi.

- Allo stesso modo di un atleta che si pone da protagonista e progettista di se stesso, ogni studente deve calibrare il progetto del proprio processo di apprendimento sui bisogni personali di tipo psico-intellettivi, nonché in funzione di risultati futuri i quali siano eminentemente concreti e visibili.

9. La scuola officina della prassi sportiva quale costruttrice dell'uomo integrale

L'uomo integrale

- La scuola deve dunque strutturare una formazione coerente, coesa e funzionale allo sviluppo equilibrato della personalità. Così lo scopo della scuola è quello di costruire un *curricolo d'istituto* che
 - a. da un lato consideri l'importanza dei valori sportivi come uno dei modelli fondamentali a cui ispirarsi per far acquisire agli allievi tutte competenze utili non solo nello *sport*, ma anche nella vita di tutti i giorni.
 - b. dall'altro, in direzione opposta, strutturi un itinerario attraverso il quale lo studente-atleta possa acquisire competenze per selezionare, all'interno dei contenuti e delle discipline praticate ai fini sportivi, quegli aspetti culturali da approfondire a livello scolastico e capaci di dare alla sua preparazione - generale e specifica - un afflato più ampio.
- Tale afflato dovrebbe garantire:
 - a. In primo luogo, da un lato, allo studente una *competenza tecnico-pratica* applicata ai saperi più astratti e, dall'altro, all'atleta, una visione del mondo non confinata al solo aspetto pratico-agonistico ma anche a quello morale ed umano.
 - b. In secondo luogo, ad ogni allievo, lo sviluppo della *consapevolezza e la scoperta delle proprie inclinazioni* - consapevolezza e scoperta già raggiunta, per ovvi motivi, dallo studente atleta -:
 - cosa si è
 - cosa si sa fare
 - cosa si può volere e perché
 - c. In terzo luogo, una *maturazione psicologica* fondata su un processo costituito dai seguenti fattori:
 - potenziamento psicointellettuale: *processo attraverso il quale l'allievo diventa padrone della propria vita.*
 - espansione della coscienza di sé: *processo attraverso il quale si acquisisce coscienza della propria forza e dei propri limiti.*
 - equilibrio della personalità: *processo attraverso il quale l'allievo acquista la capacità di ridurre alla giusta misura le cose dell'uomo e del mondo.*
 - incremento della sensibilità: *processo attraverso il quale aumenta la capacità dell'allievo di relazionarsi con la vita ed il mondo in modo dialettico e saggio.*

Maturazione psicologica che, per quanto riguarda l'attività agonistica, lo studente-atleta già ha raggiunto, essendo avviato ad un processo attraverso il quale divenire padrone della propria vita: nella competizione agonistica, infatti, egli non solo acquisisce coscienza della

propria forza e dei propri limiti, ma acquista anche la capacità - per diminuire lo stato di ansia per la prestazione - di ridurre alla giusta misura una delle cose del mondo, la gara, quale simbolo concreto della prova più generale dell'esistenza stessa, sforzandosi di relazionarsi con essa nel modo più saggio possibile.

d. In quarto luogo, *modalità psicosociali*:

- Educare al valore delle scelte e alla responsabilità.
- Insegnare a fare continuamente progetti implicanti:
- aspirazioni personali
- esigenze ambientali
- possibilità di riuscita
- mezzi disponibili
- effetti probabili

Modalità psicosociali che lo studente-atleta, sia per la scelta dell'attività agonistica e sia per la responsabilità della gara in se stessa, vive in un'atmosfera d'educazione continua a realizzare programmi che implicano *aspirazioni personali* e *possibilità di riuscita, mezzi disponibili ed effetti probabili.*, supportato in questo anche dai tecnici della società.

8. La prassi sportiva al centro della metodologia didattica

- a. Dal punto di vista teorico, lezioni e lavori di gruppo nella classe esalteranno i principi e i valori dello *sport* capaci di rendere gli studenti validi membri della società civile.
- b. Dal punto di vista pratico, sul modello della personalizzazione del *curriculum* dello studente-atleta e in accordo all'intento co-costruttivo della *Didattica per competenze*, i docenti accompagneranno gli allievi nell'analisi dei propri punti di forza e debolezza, delle risorse e delle competenze che siano base di progetto personalizzato e ne favoriscano lo sviluppo.
 - L'obiettivo è combinare adeguata formazione, sbocco lavorativo e carriera di livello: come accade appunto per l'*educazione motoria*, sfruttare la *forza* che proviene all'allievo dall'esperienza sui campi agonistici ai fini dello sviluppo di una competenza da "cronista sportivo".
 - Si tratta dunque di *indirizzare un curriculum* modellandolo sulla base degli specifici casi concreti relativi ai singoli discenti, allo stesso modo che non possono essere trattati nella stessa maniera casi di atleti con diversa attitudine e specializzazione.