

Lo Sport come strumento di supporto per i giovani

Sport as a support for young people

Giuseppe Madonna

Università Telematica Pegaso
giuseppe.madonna@unipegaso.it

Abstract

Lo scopo del presente lavoro di ricerca è quello di analizzare il contributo che l'attività sportiva può fornire per uno sviluppo educativo e formativo sostenibile nei confronti dei più giovani.

A tal proposito, si portano all'evidenza i benefici che le scienze motorie e sportive generano negli adolescenti, sia normodotati che diversamente abili, aiutandoli in modo determinante nella loro crescita.

The purpose of this research work is to analyze the contribution that sporting activity can provide for sustainable educational and training development towards younger people.

In this regard, are brought to evidence the benefits that motor and sports sciences generate in adolescents, both able-bodied and disabled, , helping them in a decisive way in their growth.

Keywords

Sport; Attività motoria; Adolescenza; Attività sportiva e disabilità.

Sport; Motor activity; Adolescence; Sport activity and disability.

Introduzione

La crescente diffusione dell'importanza dell'attività motoria e sportiva ha fatto sì che essa assumesse grande rilevanza in diversi contesti della vita quotidiana, e di conseguenza, si è dovuto riconoscere l'importanza educativa che lo sport ha assunto nel tempo, diventando quindi, una componente di fondamentale importanza e non più messa ai margini di molteplici contesti di interazione sociale.

Il presente lavoro ha come fine quello di evidenziare l'importanza educativa che tale attività ha assunto nel tempo in tutti i contesti della vita quotidiana soprattutto nei riguardi dei più giovani.

1. Lo sport e i suoi valori

Osservare la pratica di una qualsiasi attività sportiva significa guardare e riflettere sull'evento da tutti i punti di vista compreso quello educativo, in quanto esso è necessario, insieme ad altri parametri, alla formazione di una personalità equilibrata ed armonica.

Usufruire delle proprietà insite dell'attività sportiva significa approfittare di valori come la partecipazione sociale, la cultura, la ricerca di significati, aspetti che vanno ben oltre quelli della vita quotidiana e materiali. Fra gli innumerevoli valori propri dello sport, uno di maggiore rilevanza è sicuramente la disciplina intesa come tutte quelle migliori condizioni necessarie per affrontare sia gli allenamenti che le competizioni di un determinato sport. Avere disciplina o condurre uno stile di vita regolare significa strutturare il proprio tempo, controllare i propri impulsi e quindi il proprio carattere, rispettare gli impegni presi ed i tempi richiesti, il tutto finalizzato alla crescita della persona, al benessere fisico e mentale generato dalla pratica motoria grazie anche alla capacità che essa possiede di relazionarsi con l'ambiente sociale e naturale.

Quando si parla di ambiente sociale si ci riferisce alla possibilità di creare nuove amicizie derivante dalla collaborazione tra i vari compagni di squadra che giocano per il raggiungimento di un obiettivo comune a tutti i membri della squadra. Un elemento fondamentale è la fase dell'allenamento, durante il quale, oltre al divertimento comune che si avverte durante la pratica del gioco, si creano relazioni che saranno destinate a durare nel tempo, inoltre è possibile riscontrare che la nascita di nuovi legami avviene, a differenza di quanto si potrebbe pensare, anche tra gli avversari di gioco, in quanto il giusto valore che dovrebbe tramettere la pratica sportiva è quello di vedere l'altro non come un avversario da battere, ma anche come colui che offre determinati stimoli per soddisfare gli obiettivi prefissati. Affinché quanto detto sia messo in pratica, è necessario rimettere, quindi, al centro dello sport la questione educativa, e per fare ciò è indispensabile che si abbandoni l'idea di capitale umano, finalizzato a valorizzare soprattutto l'aspetto economico del conteso sportivo, offrendo un modo di vedere della pratica sportiva esclusivamente economico, valorizzando l'atleta in termini di costi-benefici, di guadagni-perdite, di vantaggi-danni, inizialmente rivolto esclusivamente ai professionisti-agonisti e, purtroppo, successivamente anche al dilettantismo, allo sport giovanile ed allo sport per tutti. Quindi la pratica dell'attività motoria non deve essere intesa come una mera competizione da cui scaturisce una vittoria o una sconfitta, ma è necessario comprendere che affianco a questi aspetti è presente soprattutto quello la caratteristica educativa, che è sicuramente il valore più importante e fondante della pratica sportiva che crea conseguentemente un progetto educativo.

L'attività motoria deve possedere al suo interno il compito è quello educativo, e non avere una visione esclusivamente di offerta di servizi sportivi, riducendosi quindi, alla visione esclusiva della superficie del mondo sportivo e conseguentemente escludendo l'importanza del vero e proprio atto educativo dell'attività motoria, aspetto che permette a quest'ultima di connettersi a tutti gli altri valori che lo sport offre, e conseguentemente a qualsiasi altro contesto della vita quotidiana.

2. L'importanza dell'attività sportiva per i giovani

Già duemila anni fa Ippocrate sosteneva l'importanza dell'attività motoria e della corretta alimentazione, concetto che, solamente negli ultimi 30 anni si è diffuso tra i giovani, e ancora oggi è in espansione. È fondamentale che i giovani conoscano i benefici che derivano dal praticare una qualsiasi attività sportiva, e che conseguentemente capiscano l'importanza che assume la cura del proprio benessere:

1. Fisico: un'attività motoria praticata con regolarità comporta un miglioramento dell'equilibrio, dell'agilità, della coordinazione, un rafforzamento delle strutture ossee ed un aumento della massa muscolare;
2. Sociale e psichico: la pratica di un qualsiasi sport comporta lo stare in un gruppo e quindi diviene, di conseguenza, un'occasione di confronto tra pari che permette di acquisire maggiore coscienza di sé, dei propri punti di forza e di debolezza valutando la capacità di affrontare successi e insuccessi, di collaborazione con gli altri e di affrontare eventuali ostacoli.

Quanto detto risulta essere di fondamentale importanza proprio perché si sta analizzando un particolare fase della vita dell'essere umano: l'adolescenza. Essa può essere definita come un periodo di crescita, compreso fra gli anni dell'infanzia e dell'età adulta, in cui si verificano cambiamenti psichici e biologici, influenzati anche da fattori storici e socioculturali, rendendo palese il nesso e l'importanza che può ricoprire l'attività motoria, in considerazione anche del fatto che i contesti in cui questi cambiamenti sono ancor più evidenti sono la famiglia, la scuola ed i coetanei.

Durante la fase adolescenziale il giovane è alla continua ricerca della propria identità e del proprio copro da cui deriva l'immagine che ognuno ha di sé, ed è proprio per i motivi elencati in precedenza che l'attività motoria può agevolare la ricerca della stessa. L'attività motoria assume, quindi, un vero e proprio valore sociale per i giovani adolescenti sia dal punto di vista della creazione di un'identità e dell'importanza sociale, che dello sviluppo delle capacità fisiche e intellettuali, ed è per questo motivo che è necessario rendere i sistemi di istruzioni più attraenti sfruttando l'attività sportiva vista come strumento educativo per coinvolgere maggiormente i giovani adolescenti nella fase di istruzione formale e durante l'apprendimento informale. La pratica di un'attività motoria favorisce la nascita di valori come l'autodisciplina, la stima di sé e del lavoro finalizzato al raggiungimento dell'obiettivo prestabilito, per cui in un periodo delicato come quello che affrontano i giovani adolescenti, l'identificazione delle proprie capacità e dei propri limiti, avviene con maggiore facilità grazie alla pratica sportiva, che aiuta a superare le difficoltà che possono essere paragonate ad altri eventi che si possono verificare in diversi contesi della vita quotidiana, favorendo, quindi, l'acquisizione di una propria autonomia. Inoltre non bisogna dimenticare valori insiti dell'attività motoria come il rispetto degli altri, il fair play, la solidarietà, la tolleranza, l'accettazione ed il rispetto della diversità, aspetti che nel periodo adolescenziale sembrano quasi svanire del tutto nel giovane, per cui la pratica sportiva aiuta a tenere sempre bene a mente e ad applicare questi fondamentali valori durante la vita sociale.

3. L'importanza dell'attività motoria e sportiva per i giovani disabili

L'attività motoria e sportiva ha assunto nel tempo un valore formativo per qualsiasi persona, sia essa affetta da disabilità oppure no, valevole per qualsiasi età e condizione. La relazione tra lo sport e la persona non è affatto scontata, in quanto è facile avere eventuali pregiudizi nel "vedere e leggere" la realtà che ci circonda, che inevitabilmente condizionano il modo di agire e di comportare. Quanto detto è validato da alcuni fattori come:

1. Dare importanza esclusivamente ad attività sportive svolte in maniera agonistica, che conseguentemente allontana tutte le altre persone alla pratica di una determinata attività

sportiva, il che inevitabilmente genera delle ripercussioni sia sulle persone stesse ma anche sullo sport stesso, generando inevitabilmente l'esclusione dall'attività sportiva dei disabili a cui viene associato solamente l'idea di riabilitazione.

2. Analizzare la relazione disabilità-patologia, cioè l'idea di osservare la persona disabile esclusivamente dal punto di vista del suo deficit, quindi avere un'idea della stessa esclusivamente caritatevole che la allontana dalla realtà quotidiana, associando, quindi, la disabilità non allo sport ma alla riabilitazione.

L'attività motoria nel tempo, essendo accessibile anche a ceti sociali più deboli, sta mostrando tutto il suo potenziale, inteso non più esclusivamente dal punto di vista fisico ma anche, e soprattutto dal quello psichico, educativo e sociale, offrendo una concezione di attività motoria che inizia ad agire da ciò che una persona è in grado di fare, stimolando la considerazione che si ha di sé stessi e della propria esistenza, per giungere al soddisfacimento delle proprie capacità, evidenziando il fattore educativo, assunto nel tempo, dell'attività sportiva per tutti, incluse le persone affette da disabilità, mettendo in mostra la pluralità delle sue forme.

Accettare la relazione attività motoria-disabilità significa, quindi, acconsentire ad una visione di sport non più puramente agonistico e fondato su interessi di natura economica, ma anche osservare le persone affette da disabilità in modo diverso: non più dal punto di vista delle debolezze o dal deficit, ma dai punti di forza che un soggetto disabile possiede, una nuova visione bio-psico-sociale della disabilità, che è stata stabilita dall'ICF (Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute), che ha introdotto il concetto di speciale normali e l'idea di inclusione delle persone con disabilità e non più di integrazione.

A questo nuovo modo di vedere il mondo della disabilità, si associa, in relazione all'ambito sportivo, il concetto di APA (Attività Fisica Adattata), che comprende tutte quelle attività sportive che vengono ideate per chi ha dei bisogni particolari, con l'obiettivo di potenziare le capacità motorie di un individuo e al contempo di migliorare lo stato di salute fisica e psichica dello stesso sfruttando tutti gli aspetti positivi dell'attività motoria (socializzazione, relazione, emotività, identità, autonomia), ed è proprio per questo motivo che essa può essere praticata anche solo per divertimento durante il tempo libero. Nonostante le troppe perplessità, la carenza di strutture e la presenza di barriere architettoniche che limitano la pratica dello sport per le persone affette da disabilità, quanto detto in precedenza, spiega perché le persone disabili, specie i più giovani, vogliono far parte del mondo dello sport, esse vogliono sentirsi al pari di tutti gli altri, in modo da poter dimostrare di essere in possesso di particolari abilità che riescono a semplificare ancor di più le relazioni con persone definite "normali".

Conclusioni

L'attività motoria e sportiva è diventata uno dei fenomeni sociali più significativi, abbandonando l'idea di pratica sportiva fatta in ottica agonistica a favore di una concezione di benessere fisico, educativo e psichico. Il valore educativo che l'attività motoria e sportiva ha assunto, comporta inevitabilmente il rispetto delle varie fasi della vita dell'essere umano e della diversità dei soggetti che la praticano.

L'attività motoria e sportiva, quindi, ha un ruolo fondamentale nella vita di tutte le persone, divenendo occasione di crescita indipendentemente dalle condizioni personali e sociali.

Riferimenti Bibliografici

- Agazzi, A. (1975). *Il discorso pedagogico*. Milano: Vita & Pensiero
- Bellagamba G. (2001), "Didattica e scienze motorie." Pavova, Cleup.
- Bertini, L., (2005). *Attività sportive adattate*, Ed Calzetti Mariucci, Perugia.

- Botto B. (2006), "L'esperienza possibile: «aprire» il gioco alla persona disabile adulta. I primi passi verso una cultura più matura del gioco". *L'integrazione scolastica e sociale*, 5/2, 147-155.
- Calidoni P., Cunti A., De Anna L., De Mennato P., Gamelli I., Tarozzi M (2004), "Pedagogia ed educazione motoria" Milano, Guerini.
- Canevaro, A. (2006). *Le logiche del confine e del sentiero: una pedagogia dell'inclusione, per tutti, disabibili inclusi*. Edizioni Erickson.
- Carraro A. (2008), "Educare al movimento" Lecce, La Biblioteca Pensa MultiMedia
- Carraro A., (2004), *Educare attraverso lo sport: una riflessione critica*, Orientamenti pedagogici Erickson, vol. 51, pp. 969-980.
- Causin, P., & De Pieri, S. (2006). *Disabili e rete sociale: modelli e buone pratiche di integrazione* (Vol. 206). FrancoAngeli.
- Cherubini, S., & Canigiani, M. (Eds.). (2000). *Media e co-marketing sportivo: strategie di convergenza nel mercato globale e locale* (Vol. 418). FrancoAngeli.
- Cottini, L. (2007). *Tempo libero, integrazione e qualità della vita per la persona con disabilità mentale: il ruolo della pratica sportiva*. *L'integrazione scolastica e sociale*, 6(4), 314-319.
- Della Sanità, O. M. (2007). *ICF-CY. Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute. Versione per bambini e adolescenti* (trad. it), Erickson, Trento.
- Farinelli, G. (2005). *Pedagogia dello sport ed educazione della persona* (Vol. 3). Morlacchi Editore.
- Gianfagna, R. (2007), "Lo sport nel processo formativo delle persone disabili" *L'integrazione scolastica e sociale*, 6/4, 296-336.
- Girelli, C. (2012). *Il contributo formativo dello sport per le persone con disabilità. Strumenti aziendali e leve strategiche per la promozione delle attività sportive a servizio della disabilità*, Torino, Ed. Giappichelli, 14-37.
- Guidotti, F., & Capranica, L. (2013). *Management sportivo femminile e carriera universitaria nelle scienze motorie: la condizione attuale, le opinioni delle manager e delle docenti universitarie e le nuove proposte*. *Rivista Trimestrale di Scienza dell'Amministrazione*.
- Ianes, D. (2006). *La speciale normalità: strategie di integrazione e inclusione per le disabilità e i bisogni educativi speciali*. Edizioni Erickson.
- Isidori, E., & Fraile, A. (2008). *Educazione, sport e valori. Un approccio critico-riflessivo*. Roma: Aracne.
- Le Boulch, J. (1979). *Educare con il movimento*. Roma: Armando.
- Mari, G. (2007). *Sport e educazione*. *PEDAGOGIA E VITA*, 65 (3-4), 154-175.
- Naccari, A. G. A. (2003). *Pedagogia della corporeità. Educazione, attività motoria e sport nel tempo*, Perugia: Morlacchi Editore.
- Pfund, N., Pfund, N., Perissinotto, A., Prati, G., Terret, T., Terret, T., ... & Tissot, L. (2015). *Allenare il corpo, allenare la mente*. De Vecchi.
- Ria, M., & Pietrantoni, L. (2001). *Attività fisica e sportiva negli adolescenti e salute biopsico-sociale*. *Psicologia della salute*, (3), 1000-1012.
- Roggero, A., Ciairano, S., Molinengo, G., Rabaglietti, E., Gemelli, F., Musella, G., & Olmi, C. (2009). *Attività motoria e sportiva in adolescenza, benessere psicosociale e comportamenti a rischio*. *ETA'EVOLUTIVA*, 92, 18-29.
- Sibilio, M. (2005). *Lo sport come percorso educativo: attività sportive e forme intellettive*. Guida Editori.
- Striano, M. (Ed.). (2010). *Pratiche educative per l'inclusione sociale*. FrancoAngeli.