

Non solo sport

giovedì 26 giugno 2008

Intendo con questo articolo sottolineare e far conoscere il doppio ruolo, nonché l'importanza, della pratica sportiva sul benessere psicofisico.

Al di là dei risultati conseguiti, del gesto tecnico e degli schemi di gioco, non siamo abituati a guardare l'evento sportivo dal punto di vista educativo e psicologico e renderci conto di quanti siano i servizi che questo offre alla persona e al suo divenire. Lo sport, inteso nel senso sopra descritto, concorre alla formazione di una personalità armonica ed equilibrata, che pone le basi per un'apertura a valori più alti quali la cultura, la partecipazione sociale e la ricerca di significati che vanno oltre gli aspetti materiali e quotidiani della vita.

Non dobbiamo sottovalutare il potere che ha la pratica sportiva sul benessere psicofisico di un individuo. Essa deve essere presente fin dall'infanzia in quanto influenza lo sviluppo del bambino e dell'adolescente ed è caratterizzata da finalità educative e formative. Nel bambino lo sport prepara ad essere autonomi e responsabili, influenza lo sviluppo del pensiero, della creatività, della capacità decisionale.

Fare sport aumenta l'autonomia personale e la capacità di gestione del proprio tempo, il misurarsi quotidianamente con i propri limiti, forma una sana auto-consapevolezza di sé ed una buona autostima.

Uno dei principali insegnamenti dello sport è la socializzazione: vivere in gruppo, rispettare le regole, imparare ad avere fiducia dell'altro, rispettare il prossimo. Il mondo dello sport è un terreno idoneo allo sviluppo dell'amicizia: questa nasce dalla collaborazione tra i compagni di squadra, uniti nel raggiungere un fine comune. Spesso tra compagni e compagne di allenamento si stabiliscono vincoli destinati a durare nel tempo, in quanto affinità di interessi e di carattere consentono di apprezzare la presenza degli altri mentre ci si impegna e ci si diverte nel praticare uno sport che appassiona tanto.

Il fine dell'attività sportiva dovrebbe essere quello di giocare, divertire. Il gioco, è un fattore fondamentale del processo di apprendimento, sviluppo ed adattamento, soprattutto nel periodo dell'età evolutiva. Per i bambini non conta il risultato, se non in minima parte. Ciò che conta per loro è il momento ludico, lo svago. L'attività sportiva insegna a saper vincere e a saper perdere, e questo è estendibile a tutti gli aspetti della vita.

Purtroppo da alcuni sondaggi fatti sulla situazione sportiva giovanile italiana risulta che la maggior parte dei giovani italiani è sedentaria.

Allora mi vengono in mente gli sport/giochi di una volta, quelli semplici che avevano come finalità il divertimento, l'incontrarsi, lo stare all'aria aperta, la sana competizione, il rispetto per gli altri e delle regole. I bei tempi del "nascondino", "guardia e ladri", e tanti altri che avevano come protagonista l'intera persona, corpo e mente. Per non parlare poi delle partite di calcio improvvisate o delle corse in bicicletta, tutte attività all'aria aperta. Oggi invece la fanno da padrone "play-station", "x-box", Internet e Televisione.

Cosa comporta tutto questo? Problemi di sovrappeso, affaticamento respiratorio e cardiaco, polmoni e cuore non vengono allenati, così come i muscoli del corpo, ma anche, dal punto di vista prettamente mentale, difficoltà relazionali e sociali, e, nei casi più gravi, deficit di attenzione, isolamento.

Purtroppo il fenomeno della sedentarietà è un problema culturale; nelle scuole l'educazione fisica, dove si riduce ad un paio d'ore a settimana, la vita frenetica dei genitori moderni non permette di vigilare ed educare al meglio i propri figli, e le istituzioni fanno poco o nulla per migliorare la situazione.

Per questo motivo sarebbe opportuno attuare piccoli, graduali, ma significativi cambiamenti a livello culturale. Ma questi mutamenti devono partire da noi stessi, modificando le nostre abitudini: alimentari, sportive, relazionali. Costruire dunque quello che viene definito uno "stile di vita sano", ed educare i nostri giovani ad esso.

Ecco perché diventa importante muoversi e fare sport, non necessariamente quello agonistico. Camminiamo quotidianamente il più possibile, magari parcheggiando lontano dall'ufficio, utilizzando la bicicletta per spostarci, non prendendo l'ascensore, organizziamo partite di calcetto, una corsa in un bel parco e via scorrendo. Magari aggiungendo, di tanto di tanto, una o due volte alla settimana, un'attività sportiva intensa. Bisogna inculcare nei giovani la cultura dello sport e di queste pratiche. Dobbiamo ogni tanto dimenticare la televisione ed il computer, tornare a comunicare con i nostri figli, con i nostri amici e familiari. Costruire in una parola un benessere psico-fisico che sia a lungo termine, attraverso uno stile di vita basato sul movimento e sulle relazioni sociali significative.