

DIDATTICA A DISTANZA 5

Buongiorno ragazzi. Proseguiamo il nostro percorso alla scoperta di come lo sport ci insegna a vivere. Al termine della lezione, come sempre, rispondete alle domande che vi suggerisco e che riassumono quanto visto insieme.

IL MIO PENSIERO

Molti anni fa, quando ero un ragazzo che sognava come voi, un mio carissimo allenatore mi disse una frase, dopo una partita in cui dimostrai tutto il mio valore, che ricordo ancora oggi: “ Ragazzo ... complimenti , ma questa non sarà la tua gara più importante”. Io rimasi sorpreso e gli chiesi il significato di questa sua affermazione e lui mi rispose così:” La tua partita più bella sarà quella in cui supererai te stesso”. Con il tempo ho capito che questa rappresenta una delle verità più autentiche dello sport e lo scopo dell’attività fisica: divenire leader di se stessi, superando i propri limiti. Credo infatti che il fattore più importanti per diventare campioni o veri atleti sia quello del carattere e della personalità. Più importante perfino del corredo genetico, capacità degli allenatori, doping ... Eppure quando pensiamo a uno sport, ci immaginiamo immediatamente qualcuno da battere, dimenticando che lo sport potrebbe essere uno degli strumenti più potenti per consolidare la personalità delle persone.

LA DIFFERENZA TRA GIOCO E SPORT

Già il filosofo Platone diceva: “ I barbari giocano, gli Ateniesi fanno sport”. Lo sport è diverso dal gioco, che è sinonimo di libertà, creatività, spontaneità, divertimento ... L’attività sportiva invece ha bisogno di regole, di chi le fa rispettare, di durata nel tempo, di verifica, di obiettivi, di investimenti. Lo sport è un’esperienza che abbraccia tutte le facoltà della persona: non solo i muscoli o la preparazione atletica, ma sentimenti, intelligenza, relazioni, responsabilità, libertà, fedeltà, coscienza, fiducia, spiritualità ... Lo sport si basa sul gioco, ma va oltre: unifica e armonizza la persona e la dispone al confronto con gli altri. Lo sport è disciplina morale, sobrietà, correttezza, classe, conoscenza di sé, rapporto con le regole e gli avversari ...

IL PIACERE DI FARCELA

Un famoso campione di atletica di qualche anno fa affermava: “ Correre non significa cercare il successo, ma capire chi si è, la fatica di percorrere una strada, senza avere la sicurezza di arrivare”. È quanto sostengono tutti i veri atleti. Alfred Bandura, noto psicologo che ha dedicato la sua vita allo studio del piacere di farcela, afferma: “ Un alpinista non gioisce quando si arrampica su rocce scivolose con un tempo atmosferico orribile. L’euforia deriva dalla soddisfazione di aver raggiunto la cima. Togliete le sfide personali e l’arrampicarsi sulle rocce diventerà subito noioso”. È un nostro limite culturale pensare che la vera competizione consista nel battere gli avversari. In realtà è esattamente il contrario. Il vero avversario sono i limiti di ciascuno. Sta proprio qui il segreto del significato ultimo dello sport. Questo implica conoscenza di sé, accettazione dei propri limiti, ma anche grande fiducia nelle proprie capacità. Questa mentalità sportiva può diventare così uno stile di vita. Robert Godet, uno dei pionieri del judo in Europa affermava: “ Il tappeto è qui per ricevere le nostre cadute, ma solo dalla maniera di cadere dipende se ci facciamo male oppure no. Non accusate quindi il mondo per la sua durezza: imparate a cadere! “.

HANNO DETTO ...

Sara Simeoni (campionessa di salto in alto) affermava: “ Dalla mia attività sportiva ho imparato principalmente a conoscere me stessa e quanto valevo a prescindere dal risultato. Per me è stato fondamentale questo: conoscere i miei limiti ed imparare a crescere, nella certezza di poter contare solo su me stessa”.

Roger Federer (campione di tennis) dice: “ A chi inizia a fare sport, consiglio di non arrendersi, di non farsi scoraggiare dai risultati, di non dar retta a quanto possono dire gli altri. L’importante è fissare degli obiettivi per se stessi e cercare di raggiungerli, dando sempre il meglio di sé. Questo risulterà utile anche fuori dallo sport”.

Giorgio Chiellini (campione di calcio) afferma: “ Per la crescita personale è importante porsi degli obiettivi, avere la misura da raggiungere e dare il meglio di sé. Date il meglio di voi, non abbattetevi quando le cose vanno un po’ male; c’è sempre domani per fare meglio. Mantenete i livelli di tensione alti, focalizzate gli obiettivi ed abbiate equilibrio”.

PERCHE' SI FA SPORT

Secondo gli ultimi dati Istat questi sono i tre motivi principali, in ordine di importanza, che spiegano la voglia di fare sport:

- Per piacere o per passione
- Per mantenersi in forma
- Per divertimento

Chi invece non fa sport, mette come motivazione al primo posto la mancanza di tempo, poi il poco interesse, l'età, la pigrizia, la salute e da ultimo, i problemi economici. Bassa la quota di chi motiva la sua inattività con la mancanza di impianti dove fare sport. Dato curioso, se si pensa che la scarsità di centri per fare sport è una delle note dolenti del nostro Paese. Si è notato inoltre che, nelle ultime Olimpiadi, sette medaglie d'oro su otto sono state vinte da militari, cioè da persone abituate alla disciplina e all'autocontrollo. Dalla scuola e dall'università non è venuto nulla, e questo è un sintomo della povertà del nostro sistema educativo. I ragazzi non sono più abituati al metodo e a fare sacrifici. Eppure la nostra intelligenza si sviluppa solo affrontando problemi e il nostro carattere si plasma solo accettando le sfide; per capire il valore delle cose dobbiamo meritarcene.

FERMIAMOCI UN MOMENTO

- Hai fiducia in te stesso o ti scoraggi facilmente?
- Cosa ti hanno insegnato le sconfitte sportive? Come reagisci quando perdi? Come ti comporti con i vincitori?
- Accetti i consigli dell'allenatore / insegnante per migliorare le prestazioni tue e della squadra?
- Cosa stai imparando dallo sport per la tua vita?
- Sai divertirti praticando sport?
- Hai un tuo credo sportivo?

Ragazzi abbiamo finito. Alla prossima settimana. Un abbraccio