

## DIDATTICA A DISTANZA 4

Buongiorno ragazzi. Oggi inizieremo un percorso alla scoperta di uno dei momenti più importanti dello sviluppo della vita dei giovani: lo SPORT. Grazie ad esso, infatti, si fanno nuove amicizie, si “cresce”, si provano nuove emozioni e ci si mette alla prova nel superare i propri limiti e realizzare i propri sogni. Ci soffermeremo sul ruolo importante che svolge nella formazione, nello sviluppo e nell’educazione. Al termine di ogni lezione rispondete alle domande che vi suggerisco e che riassumono quanto visto insieme.

### IL MIO PENSIERO.

L’attività sportiva ha caratterizzato la mia giovinezza come calciatore e sta segnando anche la mia età adulta come insegnante. Ho dato tanto ed ho ricevuto tanto! Il lavorare come sportivo, infatti, mi ha donato conoscenze e risorse, dignità e divertimento. Anche davanti alla pratica sportiva occorre porsi con responsabilità ed equilibrio in quanto essa è sinonimo di salute e movimento, opportunità di crescita personale e invito al rapporto fiducioso con gli altri; implica impegno costante, offre gioie e delusioni, nasconde insidie ma anche introduce consapevolmente alla realtà. Credo, però, che non deve rappresentare il “tutto” della nostra esistenza poiché oltre agli allenamenti o le partite, ci sono la famiglia, la scuola, il lavoro, le amicizie, il proprio mondo interiore e la fede, le malattie e i drammi dell’umanità. La nostra maturazione è sicuramente favorita dall’attività fisica, ma insieme va oltre. La vita è più grande dello sport, pure importante per l’educazione, la prevenzione e la socializzazione. Questo l’ho capito con gli anni guardandomi dietro e ascoltandomi “dentro”. Le vicende della vita aiutano da una parte ad apprezzare lo sport come fonte di molti valori umani e, dall’altra, lo ridimensionano per la sua incapacità di esaurire le tante potenzialità del singolo e della comunità. Come dicevo prima serve entusiasmo e realismo! Allora qualsiasi sport, a qualunque età, diventa costruttivo per sé e per gli altri. È questo tipo di esperienza che io cerco di vivere e di proporre, in quanto fondamentale per me: uno sport praticato e vissuto come indice di un’esistenza impegnata e pertanto riuscita, indipendentemente dai risultati ottenuti, perché la partita più importante da affrontare e da vincere è quella dell’imparare a vivere. Il “credo sportivo” che mi ha accompagnato in tutti questi anni l’ho ritrovato in questi insegnamenti che ora vi consiglio di leggere.

## **LO SPORT**

Lo sport sa parlare alle persone con un linguaggio semplice, per dire cose importanti:

- che occorre impegnarsi duramente per ottenere i propri obiettivi;
- che bisogna essere coscienti dei propri limiti e capacità;
- che si deve resistere alla tentazione di arrendersi alle prime difficoltà;
- che la vittoria e la sconfitta fanno parte della vita e quindi occorre saper vincere senza prepotenza, e bisogna accettare la sconfitta con serenità;
- che la vera vittoria ciascuno la ottiene dando il meglio di sé stesso;
- che qualunque competizione deve svolgersi nell'osservanza delle regole, nel rispetto degli altri e senza esasperazioni.

## **IL NOSTRO CORPO**

Quando pensiamo a un record sportivo, la nostra mente pensa a un atleta che compie un gesto con il corpo: ogni suo organo, ogni suo muscolo è in armonia con tutto il resto, così che egli può dare il massimo di sé. Partiamo dunque dal corpo, pur tenendo conto che la persona umana è un'unità di corpo-mente-spirito.

Il corpo umano è una meraviglia unica: una realtà formata da centomila chilometri di arterie, vene, capillari che alimentano centomila miliardi di cellule. Il cuore nell'arco della vita, ripete i suoi battiti miliardi di volte; il cervello ha cento miliardi di microstazioni ( i neuroni ) che possono ricevere e trasmettere trenta miliardi di informazioni al secondo ... e potremmo continuare all'infinito! È perciò impreciso dire che noi "abbiamo" un corpo: noi "siamo" il nostro corpo! Esso conferisce a ognuno la propria originalità storica e geografica, la propria unicità. È solo attraverso il corpo che il bambino prende coscienza del proprio "io". L'io e il corpo viaggiano sempre insieme: nessuno può uscire dalla propria pelle e nessuno può prendere distanza dal proprio corpo. Esso non va idolatrato, perché è anche limitato e fragile. Va però curato, qualunque forma possieda; va rispettato, nutrito, tenuto in esercizio perché è " sacro " per il solo fatto che esiste.

Conosciamo almeno quattro teorie sul corpo; esse rimandano ad altrettante immagini di sport:

- il corpo-macchina: è la teoria di chi pensa al cuore come pompa, al rene come filtro, al cervello come calcolatore ... a essa si associa l'immagine di uno sport visto come sviluppo di muscoli, preparazione atletica, ripetizione tecnica di gesti.
- il corpo spettacolo: è la teoria di chi vede la salute come assoluto ( look, "salutismo" ...) e l'esistenza come un eterno palcoscenico. Lo sport diventa esibizione di sé, strada verso il successo, il business...
- il corpo-espressione della persona: è la teoria di chi vede il corpo come co-protagonista, assieme allo spirito, nell'edificazione di sé. Nello sport diventa importante l'allenamento mentale, la motivazione, le emozioni, la crescita complessiva dell'atleta.
- il corpo-tempio: il corpo viene preso sul serio, sia nella sua fragilità che nella sua importanza ( tipico della concezione cristiana della persona: " ogni corpo è tempio di Dio" ). In questa visione l'uomo va messo al centro del mondo e dello sport.

### **HANNO DETTO ...**

Liliana Cosi ( ballerina famosa) afferma: " I giovani hanno bisogno di vera bellezza, ma la TV mostra solo dei corpi. La vera bellezza è il risultato di studio, fatica e disciplina, che elevano il corpo come mezzo per esprimere lo spirito ... la danza è una via per cercare e seguire Dio, la sua infinita bellezza".

Claudio Chiappucci ( campione di ciclismo) dice: " E' un grande dono avere un corpo sano, armonico, che può allenarsi, stancarsi, migliorarsi. L'ho capito durante una tappa del Tour, a Lourdes, vedendo tanti ammalati alla Grotta della Madonna: uno spettacolo che fa riflettere e ringraziare, fa sentire privilegiati rispetto a tanti, invoglia ad essere più disponibili verso i più deboli".

### **FERMIAMOCI UN MOMENTO**

- Ti pare di avere l'ossessione dell'aspetto esteriore? Subisci anche tu la "dittatura" del look e della bellezza? Quando? Perché?
- Pensi di dover cambiare qualcosa nell'atteggiamento che hai nei confronti del tuo corpo per ciò che riguarda il nutrimento, il sonno, l'attività fisica?

- In famiglia, a scuola, fra amici e adulti quali sono le qualità che più apprezzi in una persona?
- Prova a esaminare come la pubblicità utilizza lo sport e gli atleti per vendere prodotti.
- Fai una ricerca su alcuni personaggi famosi di ieri e di oggi, per scoprire se le loro qualità migliori erano frutto del corpo, della mente, della fede o della loro unità.

Ecco ragazzi, per oggi abbiamo finito. Auguro a voi e alle vostre famiglie una Pasqua serena. A presto!