



IL VALORE EDUCATIVO DELLO SPORT

*Rubrica dedicata alla valorizzazione e alla
consapevolezza del contributo dello sport allo
sviluppo e alla formazione della persona*

a cura di Veronica Petitt

Ottobre 2017

Perché questa RUBRICA?

Sono diversi gli studi e le ricerche che hanno fornito all'educazione fisica un riconoscimento del suo prezioso apporto allo sviluppo di una **personalità sana e equilibrata** degli individui.

Tra le principali discipline che hanno contribuito a questo, abbiamo quelle di stampo umanistico, a partire dalla **filosofia**, che per prima ha individuato e valorizzato la stretta relazione tra corpo e mente: grazie alla filosofia si è affermata l'idea di **unitarietà della persona**, unitarietà di mente e corpo appunto, che tradotto in termini pratici ha portato a riconoscere all'educazione fisica il suo ruolo fondamentale sia per l'evoluzione del bambino, dalla nascita all'età adulta, sia per gli stessi adulti nel loro continuo "divenire".

La psicologia ha osservato invece l'impatto dell'azione corporea sull'evoluzione del pensiero del bambino, ossia del modo in cui affronta le diverse situazioni della vita e i diversi compiti, tipici di ciascuna fase evolutiva, che crescendo gli si presentano. Nel fare questo le scienze psicologiche hanno riconosciuto l'importanza dell'allenamento fisico nei processi di apprendimento, nello sviluppo delle abilità relazionali, nella capacità di stabilire un rapporto "sano" con l'ambiente e con se stessi.

Infine, **la pedagogia** ha messo a disposizione la sua cassetta degli attrezzi per trasformare tutta una serie di conoscenze e risorse in interventi educativi, ossia in azioni concrete, attraverso la definizione di strategie, attraverso l'utilizzo di canali diversificati di apprendimento e di sistemi di lavoro, per ottenere un risultato didattico efficace, tangibile e su misura. Citiamo a titolo di esempio alcune tra le metodologie più utilizzate in ambito pedagogico e applicabili in ambito sportivo, come *l'apprendere facendo* e *l'apprendimento ludico*, ossia modalità esperienziali basate sul coinvolgimento diretto dei destinatari dell'azione educativa.

Abbiamo quindi pensato di dar vita a questa rubrica per dichiarare e **condividere il significato del valore educativo e formativo che lo sport porta con sé**, un significato che acquisisce maggiore rilevanza proprio nel momento in cui viene esplicitato, vissuto con consapevolezza e soprattutto condiviso da tutti coloro che in qualche modo partecipano a questa esperienza: gli atleti, i loro genitori, gli allenatori e i coach.

Ma non solo: questa rubrica vuole presentarsi anche come **strumento di dialogo e coesione**, come occasione per creare una **sinergia comune volta alla creazione di benessere**.

La personalità: le sue aree e la sua unitarietà

Abbiamo esordito dicendo che l'attività motoria contribuisce allo sviluppo di una **personalità sana e equilibrata** degli individui: vediamo allora di aprire un breve scorcio sulla personalità, tanto quanto ci possa servire al nostro scopo.

Diverse volte usiamo la parola personalità o quantomeno citiamo frasi del tipo "è fatta/o così, è la sua personalità", oppure "ha una bella personalità" o ancora "ha una forte personalità!", insomma usiamo questa parola quando vogliamo definire caratteristiche evidenti di un individuo, quando ci troviamo di fronte una persona che non passa inosservata per un insieme di qualità, sia nel bene che nel male. Capita dunque di usare "personalità" come sinonimo di carattere, di atteggiamento, di modo di fare, di apparenza.

Ma cos'è esattamente la personalità? Possiamo rispondere, in modo sintetico e corretto, affermando che è **"il nostro modo di apparire" al mondo esterno e a noi stessi**, nei diversi momenti della vita: essa si sviluppa e funziona tramite interazioni continue con l'ambiente, in un rapporto di influenza reciproca.

La nozione di personalità, verosimilmente, deriva dalla parola latina "persona", una **maschera** un tempo indossata dagli attori nelle rappresentazioni teatrali; la maschera rappresentava un ruolo ben preciso e in base a questo si generavano particolari aspettative di comportamento negli spettatori.

Scendendo un po' di più nel dettaglio e volendo utilizzare termini un po' più tecnici, la personalità consiste nell'insieme dei sistemi psicologici (aree della personalità) che contribuiscono all'unità e continuità della condotta e dell'esperienza degli individui.

L'interazione di questi sistemi che dà forma alla personalità di ciascuno di noi, **influisce** quindi:

1. sul modo in cui ciascuno si esprime,
2. sul modo in cui ciascuno si percepisce
3. sul modo in cui percepiamo gli altri
4. sul modo in cui gli altri ci percepiscono

Tutto questo per anticipare a grandi linee la complessità della personalità (è articolata, sfaccettata e mutevole) e la sua fondamentale rilevanza nel nostro modo di vivere e di essere.

Ma torniamo a noi e vediamo quali sono queste sue componenti fondamentali e **come l'attività sportiva contribuisce al suo sano e armonico divenire.**

Le aree della personalità

È davvero arrivato il momento di entrare nel vivo! Vediamo immediatamente quali sono queste aree della personalità, diverse e distinte ma continuamente comunicanti e interattive: mi sembra giusto partire con l'area motoria, a seguire l'area affettiva, l'area sociale e l'area cognitiva.

Teniamo sempre presente che le suddette aree hanno pari dignità, dal buon funzionamento di ciascuna dipende il grado del nostro **benessere globale** e che ognuno di noi agisce utilizzandole sempre in modo complementare: ed è proprio per questo motivo che lo sviluppo delle aree deve essere equilibrato ed armonico, senza dominanze di una o dell'altra area, che creerebbero, quasi sicuramente, disagio.

Analizziamole brevemente:

1. **L'area motoria** è la parte che riguarda direttamente il corpo della persona, attraverso il quale passano tutte le informazioni e per mezzo del quale viviamo nel mondo. Lo sviluppo di questa area supporta la capacità di percepire in modo adeguato il proprio corpo e di esprimersi attraverso il movimento del corpo.
L'educazione utilizzata in questa area deve passare dallo sviluppo degli schemi motori di base per arrivare in tempi successivi alla strutturazione delle abilità motorie e sportive.
L'area corporea quindi, così come le altre aree, richiede un grande rispetto dei tempi, sia in termini di fasi di crescita, sia individuali: a volte questo aspetto viene trascurato, dando precedenza a tecnicismo e agonismo a scapito del gioco e del puro divertimento, essenziali per sviluppare passione e capacità decisionale (almeno nella fascia 6-11 anni).
2. **L'area affettiva** rappresenta la capacità di provare emozioni, o meglio, di esprimerle (le difficoltà che si possono riscontrare a livello emotivo infatti, non riguardano tanto la difficoltà di provare le emozioni, quanto l'incapacità di esprimerle in modo adeguato, vale a dire in modo comprensibile e liberatorio). Questa area influenza direttamente le azioni e il modo di affrontare le situazioni: interesse, piacere, paura, ansia, gioia sono alcuni aspetti dell'emotività che coinvolgono tutta la persona ed influiscono sul suo comportamento.
3. **L'Area sociale** definisce la capacità di porsi in relazione con gli altri: i coetanei, il gruppo e determina i meccanismi di interazione ed integrazione con chi ci circonda. La competenza di questa area si sviluppa in tutte le situazioni di relazione con gli altri.
Per questa area, come per quella affettiva, sono molto importanti le figure di riferimento affettivo: con ciò non si intendono solo i genitori e/o i nonni, ma anche figure esterne alla famiglia, a cui viene riconosciuta dai bambini, ragazzi e anche dagli adulti, legittimità e soprattutto leadership, come gli insegnanti, gli allenatori sportivi, gli educatori, i capi scout.
4. **L'area cognitiva** rappresenta la capacità della persona di pensare, riguarda l'intelletto, le conoscenze e le percezioni. Si tratta di una ampia area che consente di ricevere, memorizzare, analizzare, elaborare, esprimere informazioni, fissare l'attenzione, prendere coscienza, adattarsi all'ambiente, tutte cose rese possibili dalla capacità di pensare e di rielaborare le informazioni. Essa indirizza i comportamenti, stimola l'intuizione,

l'immaginazione e la conseguente creatività ed è strettamente legata a bisogni e motivazioni, ossia ad interesse e utilità, due ingredienti fondamentali nel processo di facilitazione dell'apprendimento.

L'educazione fisica ha la caratteristica di poter agire contemporaneamente a livello delle aree di personalità, seppure con differenti priorità: chiaramente l'attività sportiva ha al primo posto lo sviluppo, l'affinamento e l'ampliamento dell'area motoria, a seguire il miglioramento della capacità di riconoscere le proprie capacità (area cognitiva), di relazionarsi con l'ambiente - coordinazione spazio-temporale, orientamento - e con gli altri - collaborazione, agonismo, sostegno (aree affettiva e sociale).

Quando si portano gli atleti a prendere coscienza di ciò che fanno, a conoscere e controllare le informazioni acquisite attraverso il corpo e a gestire le diverse funzioni corporee si opera prevalentemente a livello dell'area cognitiva.

Risulta quindi evidente che l'attività fisica è in grado di stimolare lo sviluppo dell'area motoria in sintonia e accordo con le aree affettiva e cognitiva.

La prossima puntata riguarderà il pattinaggio: vedremo i principali obiettivi e benefici di questo sport, sia dal punto di vista motorio che psicologico.