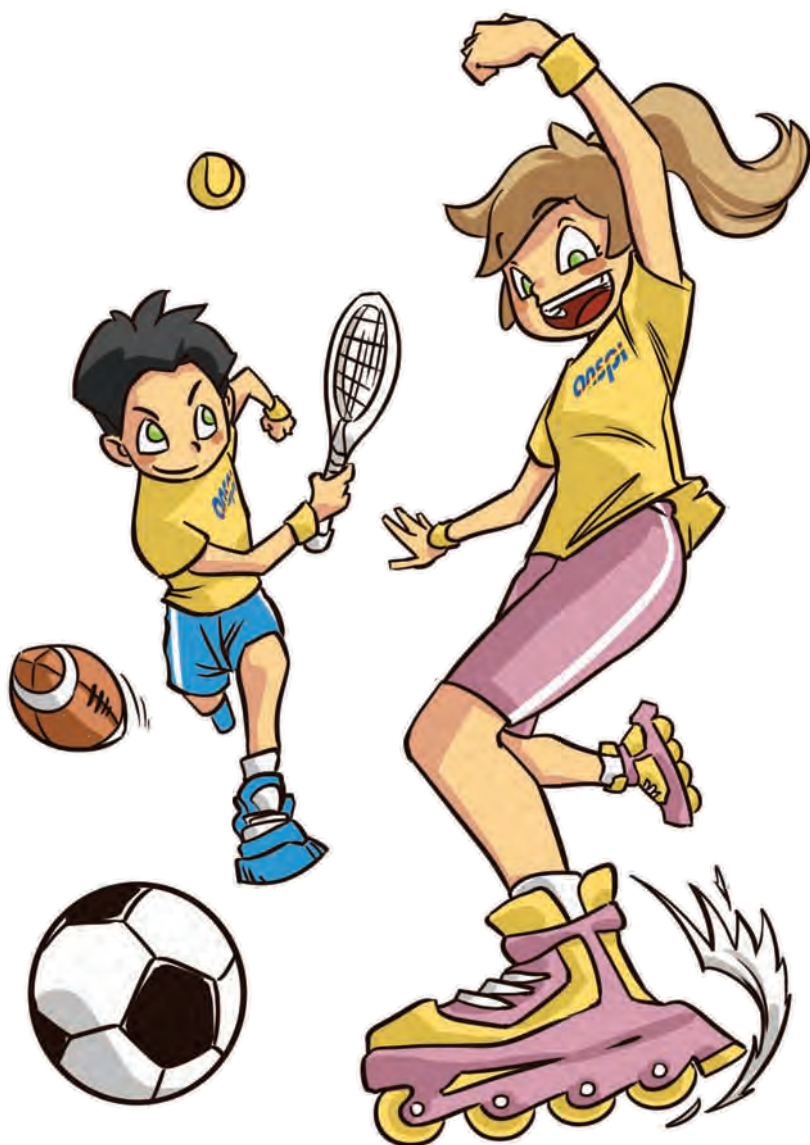


Animazione Sportiva

Manuale per
l'animazione
sportiva
in Oratorio



AREA SPORT



anspi

Animazione Sportiva

Progettazione, contenuti e coordinamento: Mauro Bignami

Disegni: Enrico Galletti

Lo sport nell'ANSPI - presentazione: Renato Malangone

La pratica sportiva nell'ANSPI: don Vito Campanelli

Parlare di sport e parole di sport: don Alessio Albertini

La cultura sportiva - I soggetti dello sport: Enrico Carosio

Lo sport che fa sognare: Roberto Mauri

Aree in gioco: Giuseppe Tondelli

Lo sport che fa male: Carmela D'Antonio - Anspi Sport

Gioco sportivo in Oratorio e Sport in Oratorio: Enzo Fumarola

Oratorio in festa - Gioca con il sorriso: Anspi Sport

Spina e Snapi: Enrico Galletti

Si ringrazia per la collaborazione: Cristina Leonelli

Stampa: Tipografia Negri - Bologna

A cura di ANSPI - Associazione Nazionale San Paolo Italia

www.anspi.it

Lo sport nell'ANSPI

"Non si può insegnare niente ad un uomo. Si può solo aiutarlo a scoprire ciò che ha già dentro di sé" (Galileo). È questa, secondo la mia umile opinione, la motivazione di fondo di un sussidio che, elaborato per essere d'aiuto agli Animatori sportivi, aspira, in realtà, ad essere uno strumento per tutti gli operatori degli oratori e dei circoli affiliati convinti che l'attività sportiva sia una delle attività oratoriali.

Il mio augurio è che questo sussidio consenta al singolo animatore sportivo d'individuare - con maggiore chiarezza - ciò che già sa fare ottimamente come formatore e, nel contempo, gli permetta anche di comprendere e scoprire le diverse aree di miglioramento del proprio operare, nel rispetto del principio che si può **"Educare e formare anche attraverso lo sport"**.

Lo stesso Pontefice Giovanni Paolo II ha affermato che *"la Chiesa deve essere in prima fila per elaborare una speciale pastorale dello sport adatta alle domande degli sportivi soprattutto per promuovere uno sport che crei le condizioni di una vita ricca di speranze"*.

Vorrei ricordare ai responsabili della pratica sportiva il passo del cap.35 "Nota pastorale della commissione ecclesiale per la pastorale del tempo libero, turismo e sport" della CEI – Sport e Vita Cristiana: *"Quando l'uomo organizza lo sport per il guadagno tende allo spettacolo; quando in funzione dei trofei, mira alla vittoria; quando in funzione educativa, pensa alla persona."*

È evidente che per pensare alla persona occorran formatori capaci di svolgere un servizio d'alta qualità pedagogica e sociale. Lo sport di per sé non è formativo ma lo diventa solo in un quadro di riferimento di valori e attraverso una specifica opera educativa. Sono dunque di fondamentale importanza la preparazione e l'impegno degli operatori e dei responsabili sportivi: dirigenti, allenatori, accompagnatori, tecnici specialisti nelle diverse discipline. Si deduce che tale ruolo non possa essere svolto in modo semplice e sommario ma lo si debba affrontare in modo serio e concreto con una qualificata preparazione di base.

Un manuale quindi al servizio di quanti intendono lo sport in chiave educativa.

Ufficio Nazionale della Cei per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Nel solco della presenza dei Cattolici nella società italiana e alla luce dell'alto Magistero della Chiesa, riconosciamo nell'esperienza sportiva una grande risorsa educativa a disposizione della persona umana e della collettività.

Lo sport è un bene educativo di cui nessun ragazzo dovrebbe fare a meno. Milioni di ragazzi sono cresciuti e sono diventati adulti e bravi cittadini giocando e praticando.

Sappiamo che sono possibili tanti modi di concepire, organizzare e vivere la pratica sportiva.

- **A noi interessa** uno sport per l'uomo aperto all'Assoluto, uno sport che sappia educare ai fondamenti etici della vita e consideri la persona nella sua dimensione unitaria: corpo, anima, spirito.
- **Ci riconosciamo** nelle parole del Beato Giovanni Paolo II: «Grande importanza assume oggi la pratica sportiva, perché può favorire l'affermarsi nei giovani di valori importanti quali la lealtà, la perseveranza, l'amicizia, la condivisione, la solidarietà». (dall'Omelia per il giubileo dello sportivo del 2000)
- **Noi riteniamo** che lo sport non debba essere asservito alle logiche del mercato e della finanza, basato sull'arroganza dei "cattivi maestri", sulla selezione dei più forti a scapito di uno sport per tutti, sull'illegalità, sull'uso di sostanze dopanti e che propone modelli e stili di vita centrati sull'egoismo, l'individualismo e il consumismo.
- **Siamo convinti** che è possibile affrontare attraverso lo sport la "sfida educativa" agendo con intenzionalità per il raggiungimento di valori, capacità personali, bagagli esperienziali, tradizioni culturali, sensibilità spirituali che sono la storia ed il presente delle nostre associazioni.
- **Noi crediamo** che «l'attività sportiva rientra tra i mezzi che concorrono allo sviluppo armonico della persona ed al suo perfezionamento morale» (Benedetto XVI ai maestri di sci, 2010). Pertanto riteniamo necessario promuovere una rigenerazione della cultura sportiva che:
 - le restituisca la sua funzione educativa, ludica, ricreativa e la sua dignità culturale e civile;
 - risvegli negli operatori sportivi l'intenzionalità educativa attraverso un modello pedagogico attento ai "segni dei tempi" e sappia mettere la persona al di sopra dell'organizzazione, al di sopra dello spettacolo e al di sopra dei trofei;
 - investa nella formazione permanente degli educatori (allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara, operatori): solo una rigorosa formazione degli educatori, in tutti i loro ruoli, è condizione preliminare per conferire qualità umana, tecnica ed educativa all'esperienza sportiva;
 - solleciti le nostre associazioni (società sportiva, gruppo sportivo, circolo sportivo parrocchiale, circolo sportivo scolastico, palestra) ad essere sempre più un'esperienza formativa permanente: la dimensione associativa dello sport costituisce infatti un'importante risorsa di relazione e interazione sociale, una preziosa esperienza di educazione alla democrazia, alla partecipazione, alla corresponsabilità e all'esercizio di cittadinanza attiva e responsabile;
 - renda la comunità educante (famiglia, parrocchia, oratorio, scuola) protagonista nel trasformare gli spazi sportivi (campo sportivo, stadio, palestra, spogliatoio, strada piazza) in luoghi educativi sempre più accoglienti, propositivi e alternativi allo sfogo della violenza distruttiva. Ma, soprattutto, siano luoghi simbolici, fortemente attrattivi, luoghi di azione pedagogica, spazi di inclusione e di integrazione, in cui è possibile relazionarsi con gli altri e con il proprio territorio.
- **Siamo convinti** che l'intenzionalità educativa necessita di un modello operativo capace di rendere chiara, definita e riconoscibile la relazione tra i diversi soggetti avendo come obiettivo la crescita integrale della persona. Sono cinque le azioni fondamentali per educare con lo sport:
 - **Costruire alleanze educative** con tutti coloro che afferiscono ai medesimi ragazzi e giovani: innanzi tutto la famiglia, ma anche la parrocchia/oratorio e la scuola.
 - **Progettare** percorsi educativi nello sport, perché il fatto educativo ha bisogno di consapevolezza e condivisione tra i diversi soggetti educativi: definire i "perché" delle scelte, gli obiettivi che si intendono raggiungere nel corso dell'anno, i criteri che permettono di distinguere un'impostazione corretta da una non corretta, gli atteggiamenti che ne favoriscono il raggiungimento quali:
 - Accogliere: accettare l'altro, riconoscerlo per quello che è, rispettarlo, dargli attenzione, ascoltarlo, valorizzarlo, usargli discrezione, renderlo protagonista della propria crescita e del proprio futuro.
 - Orientare: è una questione di cuore e per educare con lo sport vogliamo superare la logica del risultato e aiutare a progettare la vita con fiducia e responsabilità.
 - Accompagnare: è compito degli adulti mettersi accanto alle giovani generazioni, camminare insieme, essere presenti in maniera discreta e autorevole, nel silenzio e nell'ascolto, per offrire fiducia esercitando la difficile arte della testimonianza.
 - Dare speranza: quando gli altri si rassegnano i cristiani non fuggono dalla responsabilità e indicano quella "carità educativa" che si chiama "speranza". Educare alla speranza nello sport significherebbe proclamare con i segni, le opere, i fatti la verità sull'uomo e sulla vita.
 - Organizzare incontri di studio e confronto per favorire la conoscenza e la diffusione dei valori dello sport e della loro valenza educativa.
 - Allenare a vivere la vita, valorizzando le potenzialità educative insite nella pratica sportiva in tutte le sue fasi, in campo e fuori campo.
 - Valutare, singolarmente e in gruppo, quanto è stato fatto, in modo da avere elementi concreti per una positiva ripresa del cammino educativo.
 - **Confermati dalle parole del Santo Padre Benedetto XVI:**
"Lo sport possiede un notevole potenziale educativo soprattutto in ambito giovanile e, per questo, occupa grande rilievo non solo nell'impiego del tempo libero, ma anche nella formazione della persona. Praticato con passione e vigile senso etico, specialmente per la gioventù, diventa palestra di un sano agnoscimo e di perfezionamento fisico, scuola di formazione ai valori umani e spirituali, mezzo privilegiato di crescita personale e di contatto con la società" c'impegniamo ad "educare alla vita buona del Vangelo" con lo sport e nello sport.



La pratica sportiva
nell'ANSPI



La pratica sportiva nell'ANSPI

L'ANSPI “interpreta lo sport come strumento per la crescita integrale della persona”: si riconosce quindi nell'attività sportiva praticata con finalità educative e in un'antropologia relazionale che esalta la dignità incommensurabile d'ogni uomo, creato ad immagine e somiglianza di Dio.

LO SFONDO EDUCATIVO

In linea con il progetto educativo unitario dell'ANSPI, lo Sport è considerato quale mezzo utile attraverso il quale è possibile perseguire la medesima finalità di fondo: favorire la **formazione umana e cristiana**.

Ciò significa considerare lo Sport propedeutico al raggiungimento della salute psichica, fisica e spirituale d'ogni singola persona umana, ma anche alla sua crescita integrale e globale - in quanto allenamento alla vita comunitaria, al rispetto delle regole, al sacrificio - oltre che scuola di vita: di lealtà e di socialità, di libertà e di creatività, di gioia e d'impegno.

Ciò significa anche la possibilità di raggiungere tutti, in una pratica popolare che diventa proposta formativa di base e di massa: nello Sport e con lo Sport s'incontrano un gran numero di giovani e di famiglie ed è possibile l'accompagnamento ad un'esperienza umana ricca di valori individuali e sociali, mettendo la vita in rapporto alla fede per renderla significativa e collegata al quotidiano.

LA PRATICA SPORTIVA EDUCATIVA

Nell'ambito di questa visione educativa, l'ANSPI incentiva e sostiene l'attività sportiva di base che viene pensata facente parte di un "Progetto" dove la Comunità educante è coinvolta in una precisa intenzionalità: **a servizio di Oratori e Circoli** si cerca di trasformare gli spazi sportivi (campi, palestre, spogliatoi, strade e piazze) in luoghi ed ambienti ricchi di relazioni e di proposte formative, valide alternative allo sfogo della violenza distruttrice. **L'ANSPI ritiene quindi non di sua pertinenza ogni forma di "campionismo"** che esaspera l'aspetto tecnico rispetto al benessere psico-fisico e spirituale: la persona rimane sempre al centro e al di sopra dell'organizzazione, dello spettacolo e dei trofei.

I FATTORI COSTITUTIVI

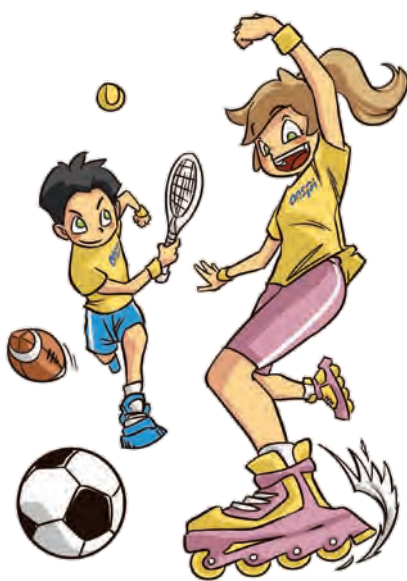
Per realizzare questa visione di sport educativo l'ANSPI ritiene che non possano essere disattesi i seguenti fattori ritenuti costitutivi di ogni pratica sportiva:


- **il gioco:** quale espressione libera e gratuita di ogni persona, avente un grande valore simbolico che richiama l'innato bisogno di gioia e di festa, di creatività e di fantasia;
- **la festa:** sport e festa favoriscono un felice intreccio fatto di partecipazione e di coinvolgimento laddove la volontà del divertimento e del ritrovarsi insieme facilitano le relazioni ed aiutano a superare le barriere regionalistiche di parte;
- **il corpo:** la cura e la salute del corpo è legata al grande rispetto che si deve alla vita in quanto luogo delle relazioni con sé stessi, con gli altri e con il mondo nonché veicolo di promozione umana;
- **l'agonismo:** è una dimensione insopprimibile dello Sport e non vuol dire che deve essere esasperato; educare all'agonismo significa educare a giocare non contro qualcuno ma insieme, in una competizione leale e serena dove ognuno s'impegna nell'esprimere e nel dare nell'esercizio fisico il meglio di sé stesso.

LE CONDIZIONI EDUCATIVE

Tutto ciò richiede in pratica alcune necessarie condizioni educative che devono essere accettate sin dall'inizio da parte di chi si affaccia all'associazione ANSPI:

- mettere la persona prima e al di sopra di tutto: questo significa che i risultati devono essere misurati non in base ad una classifica, ma considerando gli obiettivi raggiunti (la gratuità/divertimento, sano agonismo/rispetto delle regole, saper vincere e saper perdere/coinvolgimento in tutte le attività). Ciò vale anzitutto per le categorie giovanili che nell'organizzazione ANSPI devono essere sempre privilegiate. Scopo dei tornei è pertanto quello di aiutare i giovani a prendere in mano la propria vita, per essere sempre più coscienti e responsabili di sé stessi, impegnati a dare un volto al loro presente e al loro futuro. Quello che conta è aiutare a prendere coscienza sul perché si fa Sport e sul come si fa Sport e non sul per che cosa si fa Sport.
- tecnici ed allenatori siano animatori sportivi: l'ANSPI pensa ai suoi allenatori educatori non in quanto - e semplicemente - tecnici o dirigenti sportivi, professionisti o programmatori di eventi, ma come veri e propri animatori sportivi che dedicano tempo ed energie non solo alla preparazione e alla formazione tecnica, ma ancor più a quella educativa e religiosa allo stesso modo d'un catechista o di un animatore ecclesiale.
- l'attività sportiva non sia mai fine a se stessa: dietro ogni evento deve esserci sempre una progettualità. L'attività sportiva dunque deve essere pensata all'interno di un contesto più ampio. Per questo motivo ogni rassegna sia nazionale che regionale va vissuta nel clima della festa e nella globalità della proposta formativa dell'ANSPI.





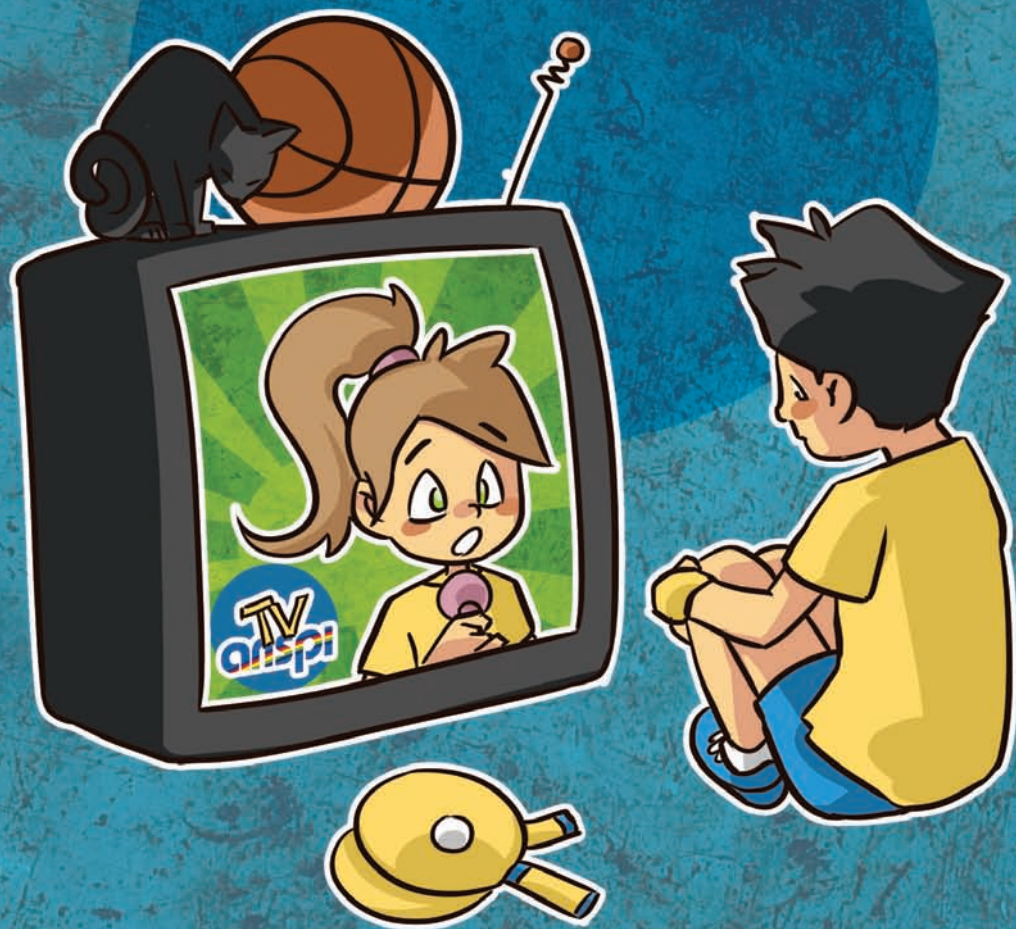
Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

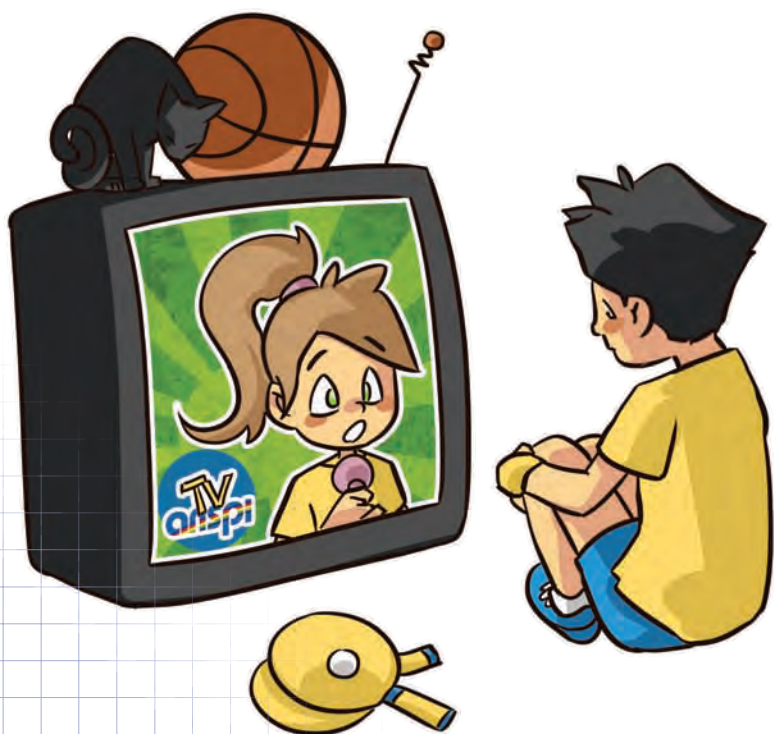
Nel solco della presenza dei Cattolici nella società italiana e alla luce dell'alto Magistero della Chiesa, riconosciamo nell'esperienza sportiva una grande risorsa educativa a disposizione della persona umana e della collettività. Lo sport è un bene educativo di cui nessun ragazzo dovrebbe fare a meno (Pio XII). Milioni di ragazzi sono cresciuti e sono diventati adulti e bravi cittadini giocando e praticando.

Bene educativo

Perché lo sport è un bene educativo? Prima di tutto, prima di ogni attività, prima di ogni progettazione... questa domanda deve essere chiarita all'interno dell'Oratorio, del Circolo o dell'ASD, coinvolgendo per prima cosa allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara, operatori e poi allargando questa domanda all'intera **comunità educante**. Per lasciare che le varie opinioni scorrano libere e che possano diventare una risposta condivisa, realizzate su un grande cartellone una **mappa mentale**, che consiste di una idea principale (la nostra domanda), intorno alla quale si associano alcune idee secondarie relazionate con questo termine. Altre sollecitazioni sono state associate con ciascun punto. Ad ognuna di queste idee discendenti se ne possono associare tante altre. **Ogni partecipante all'attività è invitato a far emergere e aggiungere considerazioni e criticità.** Si possono collegare domande, cancellare etichette, evidenziare problemi, sottolineare parole importanti da raggiungere, indicare opinioni difforni, utilizzare colori per dare risalto ad alcune parole rispetto ad altre, inserire immagini... Se lo sport è un bene educativo, è bene **lavorare insieme** per scoprirne il vero motivo.



**Parlare di sport e
parole di sport**



Parlare di sport e parole di sport

C'era una volta una ragazza con un brutto carattere. Il padre le diede un sacchetto di chiodi e le disse di piantarne uno nello steccato del giardino ogni volta che avesse perso la pazienza o litigato con qualcuno.

Il primo giorno la ragazza piantò 37 chiodi nello steccato. Nelle settimane seguenti imparò a controllarsi e il numero dei chiodi piantati diminuì, giorno dopo giorno: aveva scoperto che era più facile controllarsi che piantare chiodi. Finalmente arrivò il giorno in cui la ragazza non piantò più alcun chiodo nello steccato.

Andò dal padre e gli disse che per quel giorno non aveva piantato chiodi. Il padre fu molto soddisfatto ma, perché la figlia si tenesse in esercizio, le disse di levare un chiodo dallo steccato per ogni giorno in cui non avesse perso la pazienza o litigato con qualcuno.

I giorni passarono e, finalmente, la ragazza poté dire al padre d'aver levato tutti i chiodi. A questo punto il padre portò la ragazza davanti allo steccato e le disse: "Figlia mia, ti sei comportata bene, ma guarda quanti buchi vi sono nello steccato! Lo steccato non sarà mai più come prima. Quando litighi con qualcuno o gli dici qualcosa di brutto, gli lasci una ferita come queste. Puoi piantare un coltello in un uomo e poi levarlo, ma rimarrà sempre una ferita. Non importa quante volte ti scuserai, la ferita rimarrà".

Quale vita e quale sport

Pierre De Coubertin, il grande inventore delle Olimpiadi moderne, s'impegnò perché i Giochi stessi diventassero voce amplificata di quelle "parole" importanti, alla cui teorizzazione e messa in pratica dedicò tutta la vita: rispetto di ogni vita umana, abbattimento di tutte le barriere, promozione della pace, dell'amicizia e del rispetto degli altri, impegno a dare il meglio nello sport e nella vita...

In molti, dopo di lui, hanno visto nella pratica sportiva un valido strumento per la crescita di una società più giusta, più solidale, capace di coinvolgere le giovani generazioni e non solo, al di là del risultato e della vittoria, a dare ed essere il meglio nella vita di tutti i giorni.

Lo sport per costruire un mondo migliore, attraverso la solidarietà, lo spirito di squadra, la gioia... lo sport come strumento d'integrazione, al di là delle differenze, per una comprensione reciproca. Lo sport come maestro di rispetto verso se stessi, gli altri, le regole: fairplay, lotta con il doping e contro qualsiasi comportamento eticamente scorretto.

Quante volte la frase "l'importante non è vincere ma partecipare" ha accompagnato l'esperienza di tanti ragazzi e ragazze nei nostri Oratori, mettendo in evidenza quanto non fosse importante solo conquistare la vittoria ma impegnarsi fino in fondo per essa, con gioia, con gli altri, rispettando le regole e l'avversario.

Sono molti coloro che non temono di affidare allo sport, in questi tempi di "crisi educativa", il compito di vera "scuola di vita". In più di un'occasione, durante convegni o dibattiti televisivi, questa parola è stata sbandierata come risolutiva di tanti mali e come lasciassare per trovare casa in tanti luoghi (compresi i nostri Oratori).

Tuttavia i fatti, e non solo quelli trasmessi dai media, ci invitano a riconoscere che non basta credere genericamente nella bontà dello sport per raccogliarne i frutti.

Sintetizzava bene questo pericolo il Commissario Tecnico Campione del Mondo, Enzo Bearzot, quando non temeva di affermare: "Si dice che lo sport è metafora della vita. Sarà vero, ma di una vita sbagliata". Raccoglie queste parole come un testimone il filosofo E. Bencivenga per porre una domanda cruciale: "Si fa presto a dire che lo sport è una scuola di vita. La domanda fondamentale resta inespressa: quale sport e quale vita?".

Infatti lo sport non assolve in maniera automatica ad una positiva funzione educativa e tante parole usate per descrivere fatti sportivi ci mettono in guardia dall'ingenua speranza di ritenere che sia sufficiente lo sport per far crescere un uomo.

Parole come chiodi

Ci sono "parole" ricorrenti che sono come i chiodi della storia raccontata all'inizio; chiodi che non si conficcano in un legno qualsiasi ma nelle fragili vite dei giovani atleti.

Parole come "Ce la devi fare, un'altra volta, dai muoviti" del tecnico della Nazionale USA di ginnastica alle Olimpiadi di Atlanta del 1996. La piccola Kerri, con una gamba spezzata dopo un salto, è stata costretta a compierne un altro per togliere la supremazia alle ginnaste russe, in lacrime. "Piangono per la disfatta, perché hanno perduto la loro eterna supremazia..." spiegava la tv, ma un telecronista americano: "Piangono per loro stesse, perché quel volo spezzato di Kerri era anche il loro, perché tutte hanno le ginocchia rotte, le caviglie fuori uso, i ginocchi gonfi per i colpi alla trave, gli ematomi sulle gambe per le parallele, i tendini pronti ad andarsene nel prossimo salto mortale".

Alle Olimpiadi di Atene 2004 il Comitato Olimpico Iraniano rilascia questa dichiarazione: "È una condotta generale del nostro paese rifiutare di combattere contro atleti del regime sionista e Miresmacilli ha semplicemente osservato questa linea", cioè

ha rifiutato di calpestare il tatami di judo per non affrontare l'avversario che il sorteggio gli aveva assegnato nella sua categoria, l'israeliano Ehud Vaks.

Una competizione di calcio intitolata al fairplay si è chiusa con una gigantesca rissa, sedata solo dall'intervento dei carabinieri. Durante la partita degli esordienti, calciatori in miniatura dai 10 ai 12 anni, una parola di troppo parte dalla tribuna: "Spezzagli le gambe!". Un'iniquità che aggredisce la gioia dello sport con una disperata violenza.

Nell'immenso e intricato mondo del doping emerge anche il ruolo non secondario dei genitori, i quali si prodigano come validi consulenti di medici compiacenti per suggerire quale tipo d'anabolizzante prescrivere al proprio figlio.

Tanti episodi sportivi possono essere racchiusi nella dichiarazione rilasciata da un grande campione in una delle sue rarissime e preziose conferenze stampa: "Il calcio è dei forti. Se per vincere devo rubare, rubo". A questo i troppi soldi hanno ridotto non solo il calcio ma anche altri sport, compreso forse quello chiamato vita: pur di vincere, tutto è lecito.

Queste sono solo alcune parole che, insieme a tante altre, s'imprimono come cicatrici nel mondo dello sport e sembrano non essere più in grado di rimarginarsi.

Dimmi una parola

Lo sport non è soltanto un'immensa chiacchiera vuota, dove ognuno può dire la sua, ma anche un grande pulpito da cui, attraverso la parola, è possibile decidere il destino di un ragazzo. La sua vita dipenderà anche dalle parole buone o cattive, dalle parole che accarezzano o schiaffeggiano, dalle parole di seta o di piombo, dalle parole che danno la scossa all'anima o che la disintegrano, dalle parole che riscaldano il cuore o lo raggelano.

La scrittrice francese Simone de Beauvoir, giustamente, non aveva dubbi: "Vi sono parole che possono uccidere più che le camere a gas". Ci sono parole che uccidono lo sport ma ancor più i sogni dei ragazzi.

Tuttavia ci sono parole capaci di trasmettere pensieri, sentimenti, valori come se diventassero il più potente allattamento sportivo. C'è una differenza enorme tra chi sente solo parole come "vincere", "schiacciare", "nemico", "spaccare"... e chi sente anche "gioco", "compagno", "rispetto"... Il grande scrittore Elias Canetti riconosceva di essere stato formato dalle parole della mamma, una donna colta e orgogliosa. Rimasto orfano di padre in tenera età, ricorda le serate che passava con la madre a leggere e a parlare e conclude: "Io sono fatto di quei discorsi".



lo parlo catalitico

Anche l'esperienza sportiva è abitata da parole capaci di dare vigore alla vita, aprire orizzonti di speranza, dare consapevolezza del proprio valore. Sono parole nuove, buone, non scontate, provenienti da quell'immenso vocabolario che si chiama sport e non ammette "il sinonimo o il contrario". Lì la parola deve essere vera, pulita, onesta e a volte difficile, ma se non cade nel vuoto diventa amabile compagna nella fatica della gara e ancor più nella gioia della vita.

“RISPETTO DELL'AVVERSARIO”

Parola di sport fondamentale e apprendimento di vita non banale in tempi in cui la competizione selvaggia in alcuni settori della società, quali ad esempio l'economia, diventa regola (*mors tua vita mea*) e stile di vita utile per giustificare tante azioni e bassezze quotidiane.

Lo sport può dire, invece, una parola alternativa: lo sport come spazio agonistico, cioè competizione e confronto tra abilità e forze diverse, ma non "antagonistico", competizione orientata alla distruzione, all'annientamento e all'umiliazione dell'avversario o, meglio, del nemico.

Il confronto può essere duro, vero, vissuto con intensità e divertente, ma limitato dal rispetto dell'avversario.

Già alcune discipline favoriscono, attraverso le proprie regole, questo insegnamento. Il rugby, per esempio, con il suo terzo tempo, che inizia al fischio finale dell'arbitro, dove la rivalità viene messa da parte per favorire invece un'occasione d'incontro e di amicizia tra i giocatori, gli allenatori e i dirigenti di entrambe le squadre.

“RISPETTO DELLE REGOLE”

Partendo da una posizione in cui le regole vengono subite passivamente come imposizione di un'autorità esterna (l'arbitro, il regolamento) vengono riconosciute, invece, come strumento necessario per lo svolgimento dell'evento sportivo stesso.

Purtroppo ci sono occasioni in cui le norme sono tranquillamente disattese - il doping e, di recente, le scommesse - quando si violano le disposizioni che prescrivono la non assunzione di quei farmaci in grado di alterare la prestazione di un atleta e di quelle che garantiscono la verità di ogni gara.

Un tale comportamento, oltre ad evidenziare disponibilità alla trasgressione, dimostra anche totale disinteresse per il principio fondamentale che dà senso ad ogni manifestazione sportiva: la lealtà.

“SOLIDARIETÀ”

“Salta tranquillo, preoccupati solo di passare, la misura per vincere non serve adesso”. È il campione tedesco di salto in lungo Luz Long, che lo sussurra a Jessie Owens, alle Olimpiadi di Berlino, dopo che l'americano aveva già sbagliato due salti di qualificazione.

Episodi come questo esprimono perfettamente ciò che si intende per spirito olimpico: un rispetto per il rivale così profondo da accettare il rischio di perdere pur di aiutarlo a competere. Non solo all'interno della propria squadra ma nei confronti di ogni atleta i vincoli di solidarietà devono misurarsi con le opposte tensioni alla rivalità, all'individualismo, all'invidia.

La spinta alla solidarietà, cioè all'aiuto del compagno o dell'avversario quando questo appare in difficoltà, sul campo o fuori, deve diventare parte della cultura di ogni sportivo. La scoperta del vincolo che lega l'altro a sé dal punto di vista etico (sentirsi custodi della vita altrui) può trasformarsi in un valore quando diventa esperienza diretta e intensamente vissuta.

“PERDERE”

Potrebbe sembrare un controsenso perché nello sport si partecipa per vincere, eppure l'accettazione della sconfitta è atteggiamento indispensabile: fa parte del gioco. Triste avventura sarebbe se si potesse solo vincere: la gara è stimolante proprio perché l'esito è sconosciuto. Accettare una sconfitta, un fallimento delle proprie aspettative - nello sport come in qualsiasi campo e momento della vita - è un percorso duro. In più di un'occasione la sconfitta viene attribuita a cause esterne (sfortuna, arbitro, scorrettezza...) lasciando così intatta l'opinione che si ha di sé, oppure è riconosciuta come inevitabile conseguenza dei propri limiti. Come diceva un grande campione: “La vittoria non è tutto: l'avversario e la sconfitta spesso sono i tuoi migliori maestri”.

Lo sport, allora, diventa il luogo in cui imparare dagli errori personali per forgiare la propria personalità. Non c'è nulla di male nel mettere insieme sconfitte e propri limiti per un possibile riscatto futuro, prendendo le distanze dalla rassegnazione grazie alla voglia di continuare ad allenarsi ed impegnarsi nella realizzazione dei propri sogni.

“FATICA”

La ricerca della vittoria, obiettivo di per sé sano e gratificante, deve essere accompagnata dalla certezza della “fatica” come unico mezzo per il suo raggiungimento.

Lo sport ricorda che il risultato va ottenuto con uno sforzo assiduo e un impegno costante: non è possibile ottenere “tutto e subito” ma il cammino è fatto di piccoli passi e l'allenamento diventa il paradigma verso il conseguimento di obiettivi per i quali bisogna avere pazienza, capacità d'attesa, forte motivazione e passione.

La gratificazione non è immediata ma è un progetto da perseguire in una dimensione temporale abbastanza ampia. In questo senso, lo sport insegna ad attendere, ad assumere consapevolezza di poter raccogliere domani ciò che si è seminato oggi e a riconoscere che, nei confronti del successo, il caso e la fatalità hanno un ruolo molto esiguo rispetto all'impegno e alla passione. La vera vittoria risulta essere la capacità di rimanere motivati nonostante le difficoltà, di tollerare frustrazione e sofferenza nel perseguimento dei propri obiettivi, di impegnarsi al massimo per esprimere la migliore prestazione possibile.

Conclusione

Una volta un predicatore andò in una città per convertire i suoi abitanti. All'inizio tutti lo ascoltarono con grande interesse, poi molti si stancarono e, così, gli ascoltatori divennero sempre meno, fino al giorno in cui il predicatore rimase solo.

Eppure ogni mattina e ogni sera egli predicava.

Un giorno un visitatore della grande città gli disse: "Ma non ti accorgi che nessun abitante ti ascolta più? Perché continui a predicare?"

Il predicatore rispose: "All'inizio speravo di cambiarli; ora predico per impedire che loro cambino me".

È un invito a non rassegnarsi davanti alle parole brutte dello sport, che ancora oggi sembrano trovare spazio nella vita di tanti campioni, dirigenti, appassionati. Lo sport ha bisogno di nuove voci per proclamare le sue belle parole di sempre. Lo scrittore inglese Oscar Wilde aveva ragione a dire che "quando gli uomini smettono di dire cose belle, smettono anche di pensarle".

Vale anche nello sport.



Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Sappiamo che sono possibili tanti modi di concepire, organizzare e vivere la pratica sportiva. A noi interessa uno sport per l'uomo aperto all'Assoluto, uno sport che sappia educare ai fondamenti etici della vita e consideri la persona nella sua dimensione unitaria: corpo, anima, spirito. Ci riconosciamo nelle parole del Beato Giovanni Paolo II: «Grande importanza assume oggi la pratica sportiva, perché può favorire l'affermarsi nei giovani di valori importanti quali la lealtà, la perseveranza, l'amicizia, la condivisione, la solidarietà». (dall'Omelia per il giubileo dello sportivo del 2000).



No a un ragazzo frammentato
**Sì a un ragazzo considerato nella sua
dimensione unitaria: corpo, anima, spirito**



Scale di valori

È nella natura dello sport "mettere in campo" una serie di valori, che vengono particolarmente fortificati. Cinque di questi: la **lealtà, la perseveranza, l'amicizia, la condivisione, la solidarietà** sono certamente al centro dell'attività sportiva. Ma come fare per averli sempre presenti? Provate a utilizzarli come criteri di **verifica**. Al termine di ogni attività sportiva un po' articolata o almeno una volta ogni mese di allenamento, dedicate un po' di tempo a una valutazione guidata. Ciascuno (atleti e adulti), utilizzando una scala numerica o dei colori ai quali corrisponde una legenda, dovrà **auto-valutarsi** rispetto ai cinque valori indicati, lasciandone traccia su un cartellone, in modo che si possa osservare l'andamento annuale. La compilazione del cartellone avviene pubblicamente e ciascuno motiva le scelte. Può sembrare apparentemente un'attività banale, ma in realtà è proprio la sua **semplicità** che ne determina la forza. Provare, per credere!

Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Noi riteniamo che lo sport non debba essere asservito alle logiche del mercato e della finanza, basato sull'arroganza dei "cattivi maestri", sulla selezione dei più forti a scapito di uno sport per tutti, sull'illegalità, sull'uso di sostanze dopanti e che propone modelli e stili di vita centrati sull'egoismo, l'individualismo e il consumismo.

Cattivi maestri

Quanti cattivi maestri sono presenti nello sport? Ad ognuno degli atleti/ragazzi che praticano sport e agli adulti coinvolti nell'attività sportiva (allenatori, animatori, istruttori, dirigenti, arbitri...) consegnate, all'inizio dell'anno, un mazzo di carte (della dimensione di una foto) con questo obiettivo: durante tutto l'arco dell'anno ciascuno dovrà indicare in ogni carta un **cattivo maestro nello sport**, scrivendone il nome, inserendo la foto o un simbolo che lo rappresenti ed esprimendone il motivo. Ogni volta che questo accade, la carta viene attaccata **in un luogo visibile e pubblico** e vi rimane fino al termine dell'anno. Cattivi maestri... **in vetrina!**

Doping positivo

Cosa faccio per diventare un atleta migliore? All'inizio di ogni anno o prima di un evento sportivo, ponete questa domanda a tutti i ragazzi impegnati nell'attività sportiva, chiedendo loro di indicare le caratteristiche o le azioni che portano uno sportivo a diventare migliore. Il confronto tra tutti i ragazzi (utilizzando una tecnica di lavoro di gruppo), porterà a scegliere alcuni **farmaci** (le caratteristiche o le azioni) per un **doping positivo**. Questi elementi verranno trascritti su una pergamena e sottoscritti come impegno da tutti gli sportivi. **Un contratto formativo sportivo** per diventare un atleta migliore!



La cultura sportiva



La cultura sportiva

La cultura sportiva

Il processo educativo, come ormai noto, è un percorso di sviluppo delle potenzialità di un individuo orientato alla loro trasformazione in azioni e comportamenti atti ad affrontare le situazioni più o meno difficili della vita.

Questo percorso porta la persona ad acquisire le competenze necessarie per partecipare in autonomia alla vita sociale e quella produttiva.

Durante le fasi di crescita si fanno sempre più strada due aspetti sempre strettamente connessi tra loro: lo sviluppo della personalità e la competenza comunicativa. Ciò che ci interessa, per iniziare la nostra riflessione, è partire proprio dall'uso del corpo e dal suo specifico linguaggio ovvero da quel 60% che domina l'azione comunicativa in genere¹.

Possiamo affermare, senza paura d'essere smentiti, che questo linguaggio del corpo è essenzialmente movimento e che, fin dalla nascita, ci aiuta ad entrare in contatto con le persone e con gli oggetti; mediante il corpo "lo spazio diventa dinamico dove ciascuno prova e realizza se stesso, incontrando gli altri o affrontandoli, urtando contro ostacoli o evitandoli"².

È in questo spazio che la persona si muove, pronta ad accogliere o rifiutare le proposte educative di istruttori, insegnanti, educatori, genitori... Gli adulti che si occupano dell'educazione/formazione dei ragazzi sono portatori altresì di un'altra variabile fondamentale: portano la loro "cultura", intesa come idea non neutrale d'educazione e formazione ma spinta da presupposti teorico-pratici di diversa origine. Questo vale, ovviamente, anche per la pratica sportiva.

Al di là della definizione che vogliamo dare di sport, è innegabile che la pratica sportiva "per essere una produzione dell'uomo, è un fattore e una manifestazione della cultura; ossia l'insieme di costumi, di credenze, di istituzioni, quali: l'arte, il diritto la religione, le tecniche della vita materiale, in una parola, tutte le abitudini o capacità che l'uomo possiede in quanto membro di una società"³.

1 Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971.

2 G. Giugni, *Il corpo e il movimento nel processo educativo della persona*, SEI Torino, 1986

3 C. Lévi-Strauss, *Antropologia strutturale* (1958), *Il saggiautore tascabili* Milano Ed. 2009

Ciò viene confermato dalla lunghissima storia che la pratica sportiva si porta dietro da sempre. Il termine “sport” viene generalmente derivato dal latino “deportare o ex-porte”, inteso come uscire dall’attività lavorativa (da cui in italiano “diportarsi” ovvero “svagarsi”) o come portarsi in un altro luogo, fuori dalle porte della città dove si svolgevano “i giochi di competizione” appunto, fuori dalle mura.

Con il passare del tempo si è arrivato al provenzale “deport, desporter” nel duplice significato di “svago e esercizio fisico in forma dilettevole” e dal quale si trae la definizione riconosciuta di sport come “attività motoria che non persegua un intento pratico ma il solo conseguimento di un disinteressato piacere⁴”.

Per comprendere l’influenza della cultura nella pratica sportiva basta pensare che questa, benché alcuni studi la datino a circa 30.000 anni fa, si è sviluppata, in una concezione moderna, principalmente in ambito militare dove alcuni dei capisaldi sono rappresentati, tra gli altri, dal rigido rispetto delle regole, da orari ferrei e intensivi, da un forte senso identitario, dal valore del sacrificio. Senza pretendere che debba divenire un campione, anche il ragazzo che vive l’esperienza educativa sportiva all’interno di ANSPI, deve comunque sottostare a questi “imperativi” per capire e dare valore allo sport.

COS’È LA CULTURA SPORTIVA

Per “cultura sportiva” possiamo intendere “il possesso di quelle competenze (conoscenze + abilità) e di quelle qualità che consentono alla persona di comprendere e apprezzare lo sport in modo da fruirlo in modo critico, responsabile, creativo inteso sia in un’ottica di:

- “prestazione” o “performance” (l’esperienza dell’auto-trascendenza personale);
- “ricreazione” (l’esperienza della gratuità e del piacere del realizzarsi insieme agli altri);
- “spettacolo” (l’esperienza dell’empatia o del diverso vissuto come proprio)
- “espressione della propria personalità” (la funzionalità del corpo, delle sue risorse, del suo linguaggio)⁵

Possiamo definire questa cultura sportiva come quella di tipo soggettivo, ovvero che riguarda il punto di vista della persona.

Poi vi è la concezione oggettiva, quella cultura sportiva intesa come il complesso di tutte le discipline sportive, strutturate dall’uomo in tempi, contenuti, tecniche e norme che, di fatto, sono entrate a far parte della cultura di una popolazione.

4 P. Seurin, *Problemi fondamentali dell’educazione fisica e dello sport*, Società Stampa Sportiva, Roma 1981
5 G. Giugni, *Il corpo e il movimento nel processo educativo della persona*, SEI Torino, 1986

L'equilibrio tra la visione soggettiva ed oggettiva, rappresenta il difficile obiettivo che i soggetti che operano nello sport ANSPI (ma non solo...) - siano essi dirigenti, istruttori o arbitri - si devono porre come primario; è una consapevolezza non scontata poiché le pressioni interne (aspettative sul futuro dei piccoli atleti mascherate da attività educativa) ed esterne (modelli e mass-media) sono, oggi, fortissime.

Le culture si evolvono nel tempo e quella sportiva è parte di questi processi di cambiamento: cambiano i bisogni, le esigenze dei soggetti sportivi e i numeri (di chi fruisce e di chi produce). All'interno di questo cambiamento lo sport è stato sempre più strumentalizzato a scopi che, a pensarci bene, non riguardano più la persona, ma "altro".

Questo "altro" non è così semplice da definire: per esempio, possiamo certamente affermare che l'informazione, e in particolare la televisione, contribuisce alla diffusione e alla conoscenza dello sport portando conoscenze e benessere alla persona. Ma già alla fine degli anni '70, sono stati altresì evidenziati i nodi critici che emergono quando analizziamo lo sport più profondamente rispetto alle modalità, agli obiettivi latenti (non troppo e troppi) di spinte più consumistiche piuttosto che di sostegno e invito alla pratica sportiva.

Queste azioni sono, a loro modo, espressione di ideologie dominanti che di fatto tendono ad "alienare" la persona più che a renderla protagonista attraverso il suo corpo⁶. Lo sport che conosciamo oggi è nato nella società industriale e quindi ne rispecchia gli obiettivi d'efficienza e profitto.

Questo quadro, ad oggi, non solo è cambiato ma si è acuito creando non poche difficoltà e talvolta disturbi alla crescita dei minori.

PERCORSI EDUCATIVI: LE LOGICHE DA RIBALTARE

Queste riflessioni ci inducono a pensare quanto, effettivamente, sia difficile elaborare una progettazione educativa sportiva che si ponga obiettivi realistici e perseguibili; sembra, a volte, di essere nel ruolo di Davide (educatori che credono nella persona) contro Golia (mercato, consumismo, modelli...) che questa volta soccombe sotto un peso davvero eccessivo e invincibile.

Forse, ma vale la pena di riflettere sugli obiettivi che possiamo porci come educatori sportivi, partendo da un ribaltamento delle logiche massificatorie per metterle di fronte, quasi come nel match della vita, "alla centralità della persona che fa sport".

Ne abbiamo individuate cinque, che non esauriscono certo le problematiche intorno allo sport, ma che ci sembrano le più urgenti e da affrontare subito.



Spazi liberi di gioco e d'espressione VS Eccesso di serietà e di super organizzazione tecnica e burocratica

Occorre riprendere il concetto di sport come spazio di gioco e d'espressione del sé dove possano esistere spazi d'improvvisazione, di puro divertimento, di convivialità:

OBIETTIVI

- favorire l'invenzione di gesti che sviluppino i processi creativi e che possano sfociare nella cosiddetta "maestria" motoria;
- far creare ai ragazzi giochi, regole materiali, in modo da poter divenire consapevoli che sono loro a costruire l'andamento e il risultato dell'attività;
- creare spazi di convivialità dove poter far sentire ogni singolo come accettato, valorizzato e compreso dal suo gruppo;
- organizzare incontri, match, feste: occasioni che non pongano l'accento solo sul risultato, ma dove il singolo e il gruppo possano sentire emozioni quali divertimento, empatia, curiosità, spirito identitario.

Lo scorrere naturale della vita con vittorie e fallimenti VS L'esaltazione esagerata dell'agonismo e del divismo

Agonismo sfrenato e divismo sono elementi di pensiero che fanno capo alle ideologie esclusive e totalitarie. C'interessa che i ragazzi comprendano che la vita, come lo sport, è fatta di piccole conquiste, grandi vittorie ma anche di cadute, fallimenti, ricerca del miglioramento; il tutto, sempre, nell'ottica "mai da soli". La nostra società non favorisce certo quest'idea di solidarietà, ma fortunatamente la realtà ci dice che anche il campione di turno può fare la differenza ma se il suo giocare resta nel tempo isolato, l'obiettivo finale per la squadra si fa sempre più lontano da raggiungere.

OBIETTIVI

- comprendere la complessità e le sfaccettature della vita sportiva attraverso la testimonianza di persone che sappiano narrare le loro carriere sportive con tutte le difficoltà e le opportunità che hanno vissuto;
- far riflettere i ragazzi, dopo ogni allenamento/match, non solo dal punto di vista tecnico ma anche da quello sociale, delle regole, del clima di gruppo;
- comprendere i meccanismi dei mass-media orientati alla costruzione di modelli non realistici di uomo e di donna;
- sperimentare il valore e la bellezza del "fare insieme" (giocare, ridere, faticare, fare gol...) come principio chiave del funzionamento della comunità sociale.

La centralità dell'atleta VS La commercializzazione e la professionalizzazione dello sport

La tecnologia trova nello sport una delle massime espressioni: attrezzi, superfici, strumenti per le misurazioni ed il conteggio... hanno, letteralmente, trasformato alcune discipline sportive. L'ingegno dell'uomo, spinto naturalmente ad essere sempre in ricerca ed andare "oltre", si è manifestato in tutta la sua bellezza. Ma i cambiamenti rapidi hanno sempre un prezzo: in questo caso la cultura dell'essere sempre avanti, aggiornati, con l'ultimo modello in mano, ha scavato e depositato nelle persone la convinzione che senza quell'oggetto le loro prestazioni non saranno più all'altezza. Ma se per i professionisti ciò fa parte d'un sistema tecnico-commerciale, per i nostri ragazzi questa tendenza crea una forte dipendenza consumistica legata anche al tema, già presentato, del divismo.

OBIETTIVI

- comprendere che, prima dell'attrezzo, viene l'uomo con le sue capacità, il suo impegno e sacrificio sportivo;
- abituare i ragazzi a giocare/allenarsi anche con oggetti semplici funzionali all'apprendimento motorio;
- comprendere il valore reale delle cose: il più delle volte nuovi oggetti/attrezzi, per esigenze di marketing, sono solo frutto di minimi restyling e non d'innovazioni che migliorano le prestazioni;
- scoprire il valore della conquista e dell'attesa: "per comprarmi quella racchetta potrei fare questa rinuncia (lavoretto, risparmio...).

La pro-attività del corpo e della mente VS La funzione narcotizzante dello spettacolo sportivo

Se da una parte lo spettacolo sportivo favorisce l'incontro, la condivisione di emozioni, l'empatia, dall'altra - in particolare negli ultimi anni - ha svolto anche la funzione di "distogliere l'attenzione da altri problemi". Ci si riunisce nei grandi eventi sportivi convinti che solo questi esprimano la vera l'unità del paese. Pensare questo significa rischiare di non avere contatto con la realtà, nella quale peraltro i ragazzi, sempre meno, praticano lo sport in maniera diretta. Si tratta quindi di recuperare lo slancio pro-attivo, ovvero essere capaci di attivare, di propria iniziativa, azioni per affrontare e prevenire i cambiamenti, siano essi esterni (società) o interni (l'evoluzione del proprio corpo).

OBIETTIVI

- far sperimentare azioni, gesti, situazioni nuove apparentemente ritenute difficili;
- rendere consapevoli i ragazzi dell'importanza del conoscersi per avere una sufficiente autostima;
- essere consapevoli che lo sport è una parte della loro vita e che se diventa un eccesso o una deformazione rischia di portare a situazioni di disagio o patologia;

La mente critica e costruttiva VS Lo stile comunicativo dei media, parte di un sistema degradato

La comunicazione sportiva è, palesemente, parte d'un sistema molto complesso e dai contorni non sempre chiari: dato di fatto che lo ha portato a fornire informazioni spesso non inerenti alla pratica e alla conoscenza degli sport ma piuttosto legate a speculazioni, mercato, transazioni e scandali. Pensiamo sia finito il tempo delle teorie per le quali "è giusto sapere", "è doveroso dare la notizia", "lo sport è anche questo": i soggetti che operano nella comunicazione sportiva devono sentirsi anche responsabili dell'educazione di un grande fetta di popolazione che cresce attraverso lo sport praticato ma anche parlato. Gli operatori sportivi ANSPI devono seguire questa strada.

OBIETTIVI

- imparare ad osservare e valutare con obiettività la propria e altrui attività sportiva;
- educare alla conoscenza e all'utilizzo corretto del linguaggio sportivo, per non essere approssimativi, banali e superficiali;
- educare alla conoscenza del proprio sport, della sua storia, dei personaggi che ne sono stati bandiera, delle evoluzioni sociali, tecniche e tecnologiche;
- saper narrare le proprie esperienze sportive per comprenderne il significato e il processo che ci vede protagonisti.




TERZO TEMPO

Per la nostra riflessione conclusiva, prendiamo in prestito dal rugby il termine “terzo tempo”: quel momento del dopo-gara durante il quale i giocatori, spesso con le loro famiglie, si ritrovano per socializzare, raccontandosi le emozioni, gli errori, i grandi gesti atletici.

Praticano una sorta di quella che - in psicologia - le teorie della mente definiscono “metacognizione”; quel tipo di autoriflessività che permette di distanziarsi, auto-osservare e analizzare i propri stati mentali. L'attività metacognitiva permette, tra l'altro, di controllare i nostri pensieri, e quindi anche di conoscere e dirigere i nostri processi di apprendimento.

È importante che, nelle forme e nei tempi più adeguati, gli operatori sportivi facciano sperimentare e pratichino loro stessi (con grande onestà) questa modalità di verifica dei processi d'apprendimento sociale e tecnico-sportivo che propongono ai ragazzi. Non occorre essere degli specialisti, basta far riflettere ed esprimere i ragazzi, attraverso momenti pensati ad hoc, su come hanno giocato, quali sono state le loro difficoltà maggiori, cosa hanno sfruttato al meglio di quello che hanno appreso in allenamento, come hanno vissuto la gara e così via.

In questo modo è possibile creare un “**cultura sportiva**” dove al centro non vi è lo sport, ma la persona che pratica uno sport, in maniera non utilitaristica, edonistica o consumistica ma con gioia, slancio, condivisione, cooperazione in un'ottica di benessere psico-fisico (salute), di affermazione sana dell'io, dell'unità del gruppo e dell'arricchimento continuo corporeo e mentale.




Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Siamo convinti che è possibile affrontare attraverso lo sport la “sfida educativa” agendo con intenzionalità per il raggiungimento di valori, capacità personali, bagagli esperienziali, tradizioni culturali, sensibilità spirituali che sono la storia ed il presente delle nostre associazioni. Crediamo che «l'attività sportiva rientra tra i mezzi che concorrono allo sviluppo armonico della persona ed al suo perfezionamento morale» (Benedetto XVI ai maestri di sci, 2010).

Sfida educativa, sfida sportiva

Cogliete l'occasione di trasformare la sfida educativa in una sfida sportiva! Come ogni sfida, anche quella educativa, ha bisogno di **allenamento e di una preparazione specifica**, con la comunità educante impegnata in un percorso di formazione sugli ambiti educativi riguardanti lo sport. Ogni sfida ha bisogno dei **contendenti**, con allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri e giudici di gara impiegati nel conoscere al meglio le caratteristiche dei vari soggetti partecipanti alla sfida (ragazzi, adolescenti, giovani...). C'è bisogno di un'attività specifica (un campionato, un evento...), da **progettare** con molta attenzione, definendo **regole, tempi e obiettivi**. Un'adeguata **comunicazione** verso le famiglie, garantirà alla sfida un più ampio **coinvolgimento**, mentre una specifica attenzione al territorio permetterà di motivarne il senso anche alle realtà che intendono lo sport non in chiave educativa, ma solo competitiva. Una **verifica** comunitaria, con le relative premiazioni, permetterà di gioire insieme e superare le divisioni... il tutto con la tensione della gara che la sfida presuppone, nella convinzione che **solo uno sport con una forte attenzione educativa può far crescere in modo armonico un ragazzo, un adolescente e un giovane**. Pronti alla sfida?



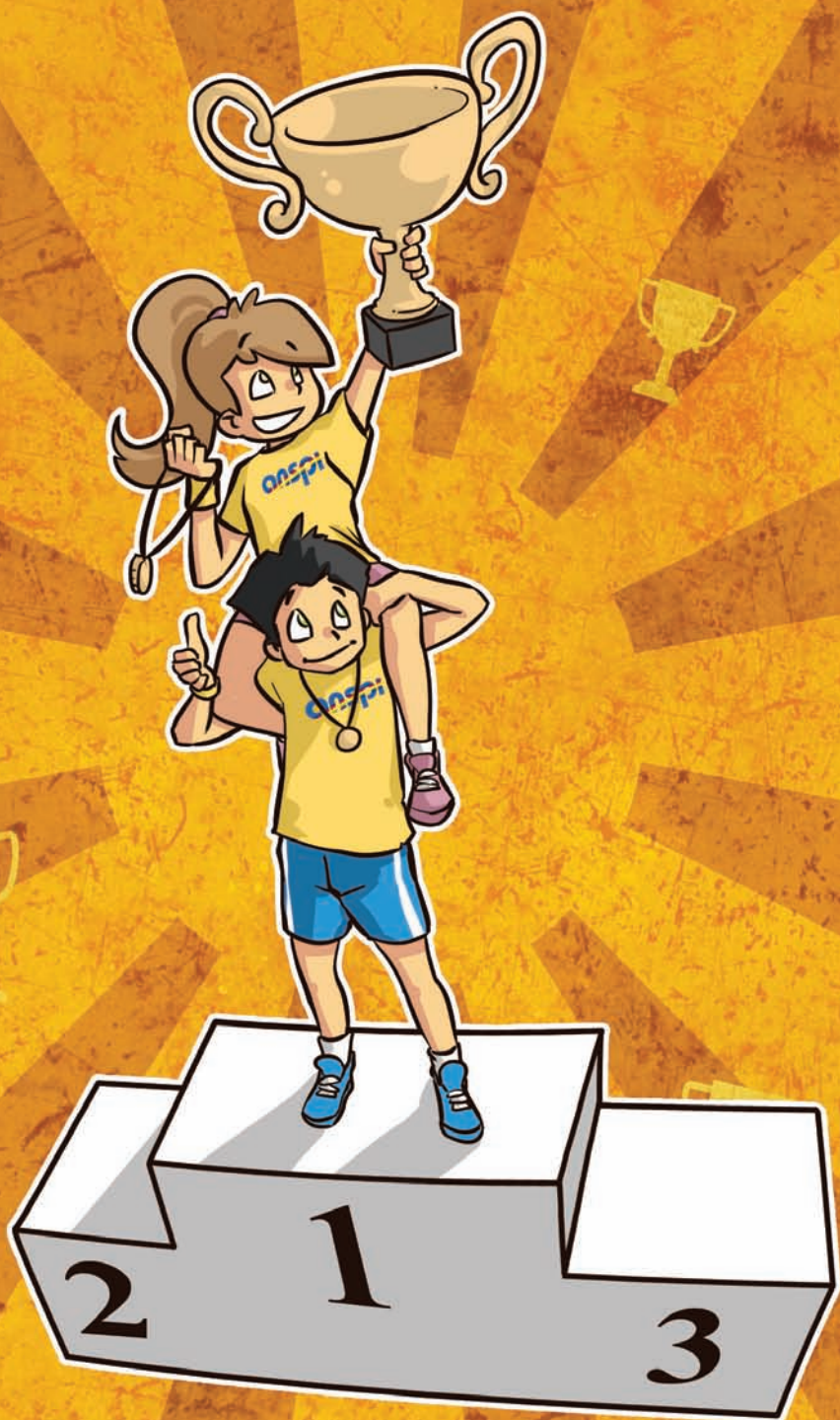
Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

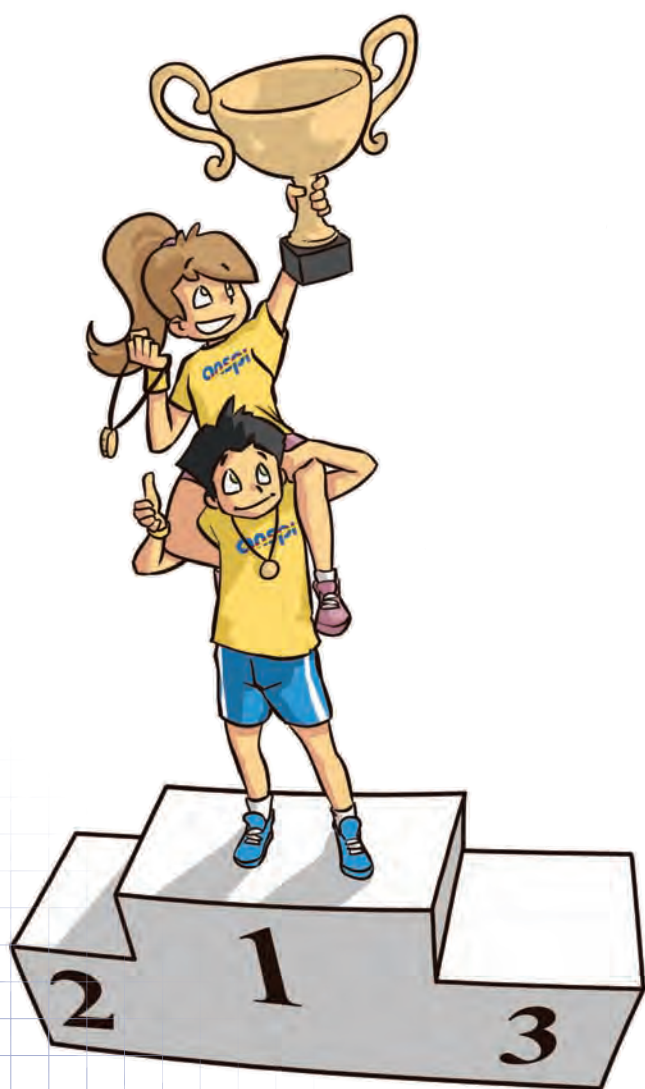
Una cultura sportiva che restituisca la sua funzione educativa, ludica, ricreativa e la sua dignità culturale e civile. Una cultura sportiva che risvegli negli operatori sportivi l'intenzionalità educativa attraverso un modello pedagogico attento ai "segni dei tempi" e sappia mettere la persona al di sopra dell'organizzazione, al di sopra dello spettacolo e al di sopra dei trofei.

Gioco e non solo

Lo sport è strutturalmente **connesso al gioco** e, in qualche modo, ne rappresenta **l'anima**. La dimensione ludica è quindi un fattore decisivo per la corretta interpretazione e attuazione del fenomeno sportivo. Questo vuol dire che il gioco pone allo sport (in particolare a quello professionistico), alcuni interrogativi riguardo **la gratuità e la semplicità dell'esperienza sportiva**. Per mantenere inalterata questa tensione verso il gioco, cercate di **trasformare** ogni tanto l'attività sportiva strutturata in un'attività maggiormente ludica (modificando regole, criteri per le classifiche...), rendendo più "giocosa" l'esperienza che proponete ai ragazzi, adolescenti e giovani. Anche l'uso dei materiali e dell'attrezzatura utilizzati nella normale pratica sportiva, può **essere modificato e reso creativo**, per riscoprire il bisogno di gioia e di festa, di fantasia e di ricarica interiore, che il gioco restituisce. In questo modo, la libertà, che lo sport (mantenuto nella sua nativa dimensione ludica) esprime e che mette in discussione i criteri che guidano la nostra società, permetterà a tutta la comunità educante e agli adulti coinvolti nell'attività sportiva, di fare esperienza di cosa vuole dire mettere **la persona al centro**... al di sopra dell'organizzazione, al di sopra dello spettacolo e al di sopra dei trofei.



Lo sport che fa sognare



Lo sport che fa sognare

Lo sport che fa sognare

“Siamo fatti anche noi della materia di cui son fatti i sogni; e nello spazio e nel tempo d'un sogno è racchiusa la nostra breve vita”. Questa famosa citazione shakespeariana vale anche per lo sport.

Lo sport nonostante la sua concretezza e “materialità”, è fatto della stessa materia dei sogni, una materia in grado non solo d'infondere energia nei corpi ma soprattutto suscitare emozioni, desideri, tensione spirituale, che si sprigiona nell'arco e nello spazio di una gara. Potremmo spingerci ad affermare, senza tema di smentita, che lo sport, benché non sia un sogno, o fa sognare oppure non è.

Ma qual è il sogno che lo sport alimenta, ed in cosa si differenzia dai sogni che altre attività umane egualmente stimolano? Come si sa è difficile descrivere i sogni, tanto realistici quando ci arrivano e altrettanto rapidi nello svanire. Ecco tuttavia alcuni materiali, alcuni elementi di riflessione che possono, ci auguriamo, aiutare a sognare e ritornare ai nostri sogni sportivi, e non solo.

I. Lo sport che fa sognare, che affascina e cattura, è quello che riscatta e trasfigura la vita quotidiana, fatta di vittorie, sconfitte e ripartenze, di gioie e dolori: situazioni che l'attività sportiva esprime simbolicamente ma in modo ben comprensibile a tutti, ed in cui tutti possono riconoscersi e condividere significati ed emozioni profonde. È il motivo per il quale allo sport si associa la festa, la discontinuità rispetto alla ferialità, ed il tempo dello sport diventa un tempo speciale, diverso dal tempo ordinario.

Il sogno dello sport, va precisato, non è primariamente un sogno educativo ma quello di sprigionare le migliori energie agonistiche attraverso una competizione leale al fine di superare il proprio antagonista, sia esso rappresentato da un avversario, dal tempo o dallo spazio, da un limite psicomotorio, piuttosto che semplicemente da se stessi.

Una felice interpretazione dello “sport che fa sognare” secondo quanto sopra affermato può essere la recente campagna Nike prodotta in occasione delle Olimpiadi di Londra appena concluse, significativamente intitolata “Find your greatness” (scopri/ trova la tua grandezza) (<http://www.youtube.com/watch?v=ICYGaHb00tU>).

Il valore delle Olimpiadi viene ripreso ma la centralità dell'evento londinese e del campionismo vengono relativizzati, per sottolineare ulteriormente la valenza universale dello sport e l'opportunità che esso offre a tutti di sognare, ovvero scoprire il proprio valore. Mentre scorrono le immagini di ragazzi e giovani impegnati in varie situazioni sportive, dalle più consuete alle più improbabili, in località, contesti, culture diverse, dalle più ricche alle più svantaggiate, (Londra, Norvegia, Canada, Sud Africa, Giamaica, Nigeria, Paesi Arabi...), la voce guida commenta:

“Non ci sono grandi cerimonie qui. Niente discorsi. Niente luci della ribalta. Ma ci sono grandi atleti. Chissà perché ci siamo convinti che la grandezza sia solo per i pochi eletti, per le superstar. La verità è che tutti possiamo essere grandi. Non si tratta di abbassare le aspettative. Ma di aspettarsi di più, da ognuno di noi. Perché la grandezza non è nascosta da qualche parte, in un posto speciale, in una persona speciale. La grandezza è ovunque ci sia qualcuno che la sta cercando”.

Ci sembra un bel messaggio: il sogno dello sport è quello di consentire alla persona di sfidare - e dunque conoscere - i propri limiti attraverso il confronto agonistico, coinvolgendo tutto sé stessi, il corpo e la mente, ricercando e ricavando in questo il piacere e il divertimento tipici del gioco.

2. Lo sport che fa sognare va oltre il gioco. Il gioco non è lo sport: il gioco precede lo sport ma lo sport è più grande del gioco, è un gioco arricchito, cresciuto e maturato.

Senza la componente ludica, lo sport non esisterebbe, ma il gioco da solo non basta perché si possa parlare di sport. L'attività sportiva è infatti un punto d'arrivo il cui punto di partenza è il gioco. Nel gioco il bambino cresce, immagina e si diverte, nello sport il ragazzo si misura, si appassiona, sogna l'estremo.

Se per un verso il primato del gioco è fuori discussione, in quanto dimensione connaturale e fondamentale per l'essere umano, è altrettanto vero che il gioco non è specifico e distintivo della nostra specie dal momento che anche gli animali giocano e si divertono, anche se i loro giochi non raggiungono il livello dei “giochi degli uomini”.

Solo l'uomo, invece, fa sport ed è lo sport, più che il gioco, a segnare la differenza e la superiorità dell'uomo. Lo sport, ovvero l'evoluzione e l'elaborazione sociale e culturale del gioco, rappresenta la vera cifra antropologica che ci differenzia dal resto della creazione.

Se dunque lo sport è più del gioco, cosa distingue il primo dal secondo? La formula dello sport, la sua essenza, è data dalla sintesi originale di tre componenti tutte indispensabili: il gioco, il movimento e l'agonismo. In estrema sintesi, il gioco dona allo sport il divertimento, attraverso le regole e l'immaginazione (elementi senza i quali non si può giocare); la componente motoria va intesa come capacità dello



sport di coinvolgere la persona nella sua globalità (il famoso detto 'mens sana in corpore sano'); l'agonismo, infine, è la possibilità di esprimere e verificare le proprie possibilità e limiti nel confronto con sé stessi e gli altri. Il segreto dello sport sta nel coniugare in modo sempre diverso e stimolante questi tre ingredienti della ricetta.

3. Lo sport che fa sognare è quello che genera “somiglianza con Dio”. Tra sport e religiosità vi è un legame inscindibile, anche se talvolta non sempre evidente o adeguatamente tematizzato.

Diversi studi antropologici hanno messo chiaramente in luce come le origini dello sport e lo sport delle origini siano strettamente associati alla dimensione sacrale e rituale. Nelle culture primitive le gare sportive avevano lo scopo ultimo di mettere in relazione l'esperienza del mondo naturale con quella delle forze soprannaturali governanti l'esistenza. In particolare, si riteneva che la grande intensità emotiva, lo sforzo fisico-atletico, l'agonismo prodotto nelle gare sportive potesse suscitare e aumentare l'energia del sacro e così mettere in contatto la dimensione del visibile e quella dell'invisibile in modo da creare una relazione positiva con la divinità.

Lo sport avvicina l'uomo alla divinità facendogli intuire e sperimentare, simbolicamente, alcuni attributi divini: la perfezione, l'assenza di limiti, l'eterno. Nell'antica Grecia le due dimensioni divina e umana tendono addirittura a sovrapporsi: le competizioni si celebrano in onore delle divinità ma l'atleta che vince ad Olimpia diviene anch'egli “immortale”, restando il suo nome scritto per sempre negli annali, e potendo godere in vita di uno status semidivino.

Lo sport dunque racchiude una “scintilla sacra” capace di far somigliare l'uomo alla divinità. Voler somigliare a Dio può essere una tentazione, anzi “la tentazione” per eccellenza. È probabile che, per restare in tema, se il noto episodio della caduta di Adamo ed Eva nel Paradiso Terrestre fosse stato scritto oggi forse lo sarebbe stato in modo diverso, con un campo da gioco al posto dell'Albero della Vita ed una palla al posto della mela. Ed il serpente avrebbe avuto buon gioco (appunto) nel tentare Adamo ed Eva con il gusto agrodolce della passione sportiva, l'ebbrezza agonistica, la tensione oltre il limite.

Voler somigliare a Dio non è tuttavia solo una tentazione ma soprattutto la vocazione profonda d'ogni uomo, ben espressa nella visione cristiana dal fatto che Dio ha creato l'uomo “a sua immagine e somiglianza”.

“Immagine e somiglianza” sono due aspetti diversi.

Essere “immagine di Dio” sta ad indicare il compito dell'uomo di renderLo visibile e riconoscibile nel mondo, mostrandone in un certo senso i “tratti identitari”; la “somiglianza” invece ha il compito di far “ricordare” Dio, “richiamarLo” e renderLo presente.

Nella Bibbia “l'immagine” di Dio è quella dell'alleanza con il suo Popolo, per esprimere la quale si fa ricorso alla sfera sessuale (Cantico dei Cantici), quale fonte di metafore e simboli a cui attingere per esprimere l'intensità e la fedeltà di questo amore. Possiamo azzardare che sul versante della “somiglianza” la dimensione dalla quale attingere metafore potrebbe essere proprio quella sportiva.



Nel celebre film “Momenti di gloria” il futuro olimpionico scozzese Erik Liddell, riecheggiando S.Paolo, al termine di una gara vittoriosa così si rivolge alla folla venuta ad applaudirlo:

“Non ho nessuna formula per vincere la corsa, ognuno la corre a modo suo, uomini o donne. Da dove viene allora la forza per arrivare in fondo alla corsa? Da dentro. Gesù disse ‘ecco il regno di Dio è dentro di voi (..)’. Se poi vi affiderete all’amore di Cristo, è quello il modo di correre bene la corsa”.

4. Lo sport che fa sognare è quello capace di vedere tutti e ciascun giovane atleta.

Il modello sportivo ha una marcia in più rispetto ad altri sistemi formativi. Lo sport, specie quello di base, sembra essere meno toccato, nonostante tutto, dalla crisi di credibilità che oggi investe altre agenzie educative come la famiglia, la scuola, le realtà socio-politiche ed ecclesiali. L’ambito sportivo, ad esempio, è tra quelli che meno hanno bisogno di giustificare le regole utilizzate, spiegarne le origini o il senso e tanto meno di negoziarle, diversamente da quanto avviene in altri ambiti formativi. Il suo appeal sulle nuove generazioni è forte, la sua efficacia nel mettere in relazione tra loro generazioni diverse è sorprendente, la sua capacità di motivare all’impegno ed al sacrificio è unica, in un clima sociale e culturale che appare sempre più appiattito e de-responsabilizzato.

Per questo, vorremmo provare ad indicare **quattro aspetti** che possono favorire un buon rapporto educativo sia tra adulto e ragazzo, sia tra ragazzo e pratica sportiva. Si tratta in particolare da parte dell’adulto educatore sportivo di affinare e migliorare il proprio sguardo sugli atleti. Suggeriamo di considerare i quattro aspetti come altrettanti passi, indicativamente da fare in sequenza, uno dopo l’altro, quasi di slancio, come quando si salta sulle pietre che permettono di attraversare il torrente.

QUALITÀ: riconoscere una dote sportiva caratteristica

La prima cosa da fare per cominciare a vedere tutti e ciascun ragazzo è quella di individuare un aspetto positivo concreto e distintivo di ciascuno, che lo caratterizza rispetto agli altri. Individuare la qualità specifica del ragazzo/a diventa la leva su cui operare, sia per valorizzarlo che per motivarlo all’impegno: se la qualità è ben scelta, il ragazzo/a la riconosce, si sente riconosciuto e prende fiducia. Ciò rende possibile definire e gestire gli obiettivi in modo che il ragazzo confidi di poterli raggiungere.

COMPITO: assegnare obiettivi utili all’intera squadra

Il secondo passo consiste nel finalizzare la qualità individuale a vantaggio dei compagni e della squadra. Una volta che il ragazzo/a prende fiducia in se stesso/a

vuole e deve essere valorizzato nel contesto della squadra. Ciò significa assegnargli un compito, in modo che il ragazzo/a sappia e verifichi nel concreto il contributo che da lui ci si aspetta.

SOGNO: intuire e valorizzare le aspirazioni profonde dell'atleta

Si tratta del passaggio più difficile e delicato, come pure del più importante: ogni ragazzo “porta in cuore un sogno”; c'è sempre qualcosa di più profondo di quello che uno dice o fa nel fare sport, nel vivere l'agonismo, nel confrontarsi con le proprie possibilità e limiti. A volte il sogno è talmente nascosto o profondo che nemmeno la persona ne è consapevole e si riesce solo col tempo a farlo emergere. Ecco perché il sogno d'ogni atleta ha bisogno di essere costruito “con fede ed umiltà” solo se l'adulto responsabile saprà coglierlo e mostrarglielo. Esempi di sogno possono essere: “diventare come ...”, “dimostrare che ...”, “riuscire a ...”, “essere il primo che ...”.

PRESTAZIONE: stimolare la tensione a dare il meglio

Infine coltivare lo sguardo verso il ragazzo/a si traduce non solo nel chiedere ma nel verificare i suoi risultati, dare una misura oggettiva di quanto ha saputo raggiungere in modo da personalizzare i risultati e nel contempo agganciarli a quelli della squadra. Gli obiettivi prestazionali più efficaci sono quelli concordati con l'atleta. Esempi possono tuttavia essere: miglioramento del record personale, aumento punti realizzati, numero passaggi, precisione nel tiro,

5. Lo sport che fa sognare, come per tutti i sogni, può sempre correre il rischio di trasformarsi in incubo. Solo bravi educatori sportivi (allenatori, arbitri, dirigenti...) possono impedire che il sogno dello sport faccia questa fine.

Praticamente tutti i responsabili dell'associazionismo sportivo di base sono dei volontari, ovvero persone che si impegnano per gli altri in modo gratuito, persone volenterose ed appassionante di sport, talvolta ex giocatori/trici, talvolta semplici genitori resisi disponibili. Diversi di costoro operano “a memoria”, sulla base di come loro venti/trenta anni prima sono stati seguiti da altri responsabili volenterosi; altri agiscono invece “ad orecchio”, cercando cioè di suonare lo strumento sportivo anche senza conoscere la musica, tanto “l'importante è la buona volontà” e “non lo si fa per il risultato”.

In entrambi i casi vi sono due deleteri aspetti in comune: sono sottovalutate le competenze specifiche che un responsabile sportivo, a seconda del ruolo rivestito, dovrebbe possedere; il livello amatoriale e le finalità educative diventano un alibi alla

propria impreparazione ed ai propri limiti. Finisce così che molti ancora ritengono che per essere responsabili sportivi basti disponibilità e buona volontà ed aver frequentato a suo tempo l'ambiente sportivo. Non è così, non può essere così: è la responsabilità verso ragazzi e famiglie che lo impone. Non basta voler fare il bene, è necessario "fare bene il bene", anche e soprattutto nel voler promuovere il bene sportivo di coloro che ci sono affidati.

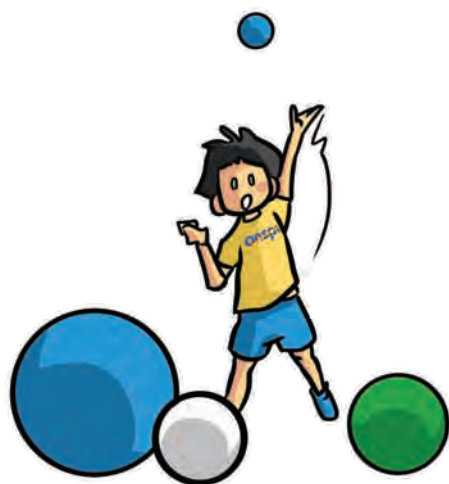
È la preparazione e la costante formazione del responsabile a dare valore aggiunto al suo impegno, non il proclamare valori educativi e sportivi. È vero: oggi chi opera nello sport - gli allenatori in primis - parte avvantaggiato rispetto ad altre figure educative (insegnanti, catechisti, talvolta i genitori) dal momento che può contare sulla forte motivazione spontanea dei giovani atleti a fare attività sportiva. A differenza di altri educatori, l'allenatore spesso non ha bisogno di insistere o convincere i ragazzi ad impegnarsi: i ragazzi per primi puntano a "mettercela tutta" per fare bella figura, per dimostrare a sé stessi ed agli altri il loro valore.

Occorre tuttavia saper sfruttare il vantaggio educativo che il contesto sportivo consente e non cedere alla tentazione di "riposare sugli allori". Il difetto più grande dell'allenatore "dilettante" è invece proprio la sua tendenziale "pigrizia educativa", ovvero ripetere e copiare gli atteggiamenti più secondari che ricorda nei suoi vecchi educatori, evitare di esporsi in prima persona e sentirsi uno dei tanti.

Gli Oratori, le nostre Società e Gruppi sportivi hanno bisogno di volontari, non di dilettanti. Il volontario ha una speciale passione, motivato dal desiderio d'essere utile; il dilettante è un superficiale, forse annoiato, attratto dal desiderio di riempire il tempo.

Tra dilettante e volontario dunque, la differenza sta nella responsabilità: il primo mira alla sua soddisfazione non preoccupandosi degli effetti del suo agire sui ragazzi; il secondo mette i suoi interessi al servizio della loro crescita, in modo disinteressato.

Abbiamo bisogno di persone che puntino al meglio, che si sforzino di essere sempre più competenti e non utilizzino la loro libera disponibilità come alibi per non aggiornarsi ed evitare di rendere conto delle loro modalità d'azione.



Per concludere: LO SPORT CHE SOGNIAMO

L'attenzione e le attese verso le valenze educative dello sport si presentano oggi in modo nuovo, mettendo in evidenza aspetti in precedenza non valorizzati.


Tra questi ne rileviamo uno, quello della “resilienza”: la capacità di perseverare nel perseguire obiettivi sfidanti, gestendo opportunamente le difficoltà e gli episodi negativi che accadono. L'attività sportiva propone in modo sistematico situazioni di difficoltà da superare ed a forte contenuto di stress e per questo motivo si presta molto bene ad esercitare, insegnare e migliorare la resilienza delle persone.

Lo sport a sua volta è chiamato a fare per primo quello che esso chiede agli atleti: “gettare il cuore oltre l'ostacolo”, superare l'auto-referenzialità in cui è tentato di rifugiarsi per diventare, invece, fattore di rinnovamento civile e rilancio educativo.

Perché lo sport possa mettere a disposizione di famiglie e comunità le sue potenzialità educative occorre un salto di mentalità, così da trasformare la semplice disponibilità in qualità educativa e sportiva.

Lo slancio volontaristico della maggioranza dei responsabili sportivi, da solo, non è sufficiente. C'è bisogno di un volontariato in cui la buona volontà e la generosità si uniscano a competenze educative forti, capace di conciliare la “cultura del dono” con le conoscenze tecniche e organizzative, in modo che l'una e l'altra si fondano in uno stile di vita unico.





Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Una cultura sportiva che investa nella formazione permanente degli educatori (allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara, operatori): solo una rigorosa formazione degli educatori, in tutti i loro ruoli, è condizione preliminare per conferire qualità umana, tecnica ed educativa all'esperienza sportiva.

Hai fatto un corso negli ultimi dieci anni?

Possono allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara... **pensare di NON formarsi?** Formarsi in modo permanente vuol dire progettare un **percorso di formazione annuale** (anche minimo), attraverso il quale continuare un cammino di crescita. All'inizio di ogni anno sportivo, affidate a una **persona specifica** dell'Oratorio, del Circolo o dell'ASD, l'incarico di fare una scansione delle **possibilità formative** che si possono cogliere in ambito sportivo. Solo affidando una specifica responsabilità avete "qualche possibilità" che si possa trasformare **in prassi** la formazione permanente degli adulti coinvolti nell'attività sportiva.

Il tabellone della formazione

Presso il campo sportivo, nella bacheca degli avvisi, indicate per **ogni allenatore, dirigente, arbitro o giudice...** la formazione che ciascuno ha fatto per ricoprire quel ruolo. In particolare, ogni evento formativo (anche il più semplice), viene appuntato indicando la data nella quale è stato realizzato, oltre a sintetizzare l'esperienza del ruolo ricoperto. Questa modalità di lavoro, seppur particolarmente "faticosa", risulta molto efficace nei confronti delle famiglie dei ragazzi e degli atleti, puntando **sulla trasparenza nei rapporti e sulle competenze**. Una chiarezza che diventa, per gli adulti coinvolti nell'attività sportiva, uno **stimolo forte** per continuare a formarsi.

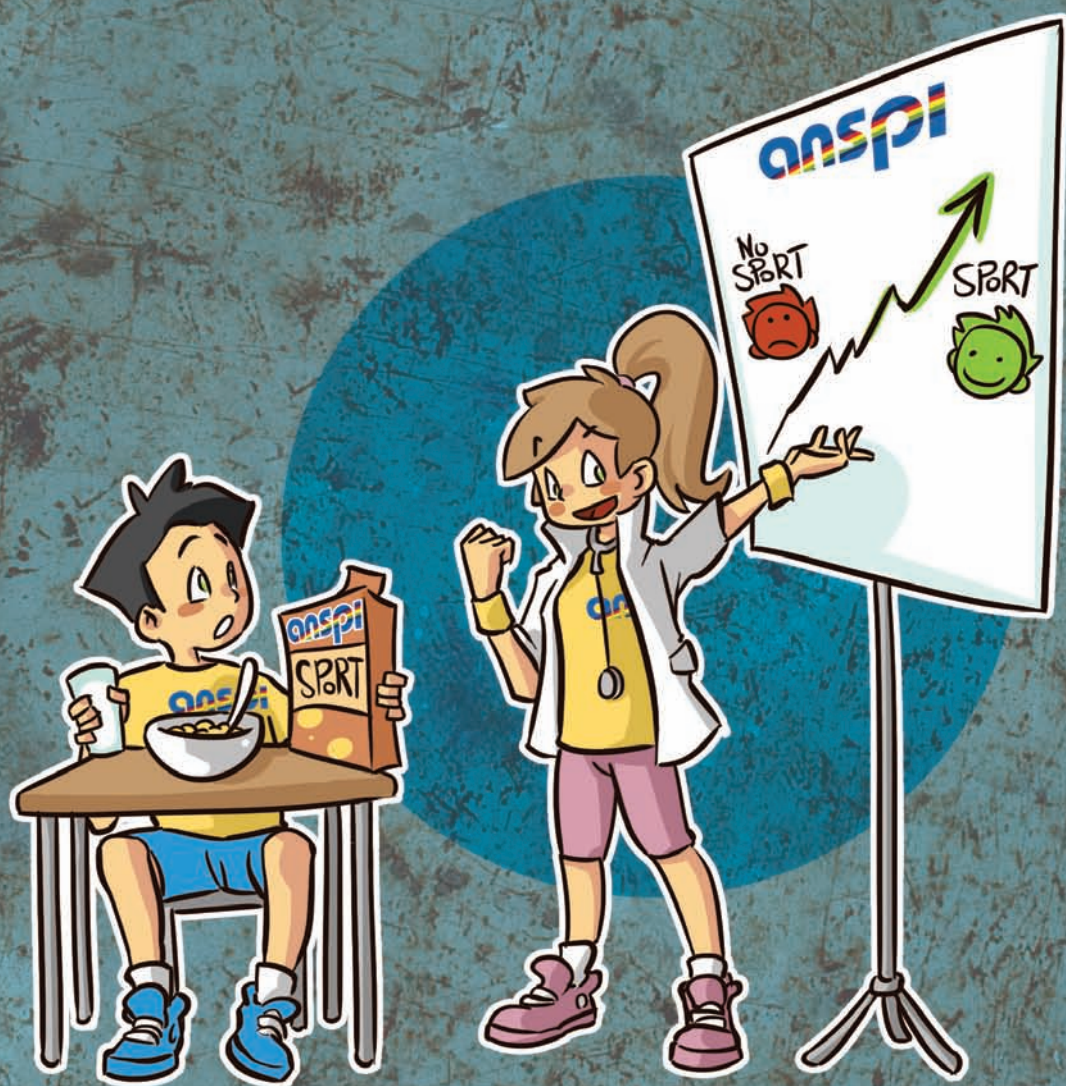
Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Una cultura sportiva che solleciti le nostre associazioni (società sportiva, gruppo sportivo, circolo sportivo parrocchiale, circolo sportivo scolastico, palestra) ad essere sempre più un'esperienza formativa permanente: la dimensione associativa dello sport costituisce infatti un'importante risorsa di relazione e interazione sociale, una preziosa esperienza di educazione alla democrazia, alla partecipazione, alla corresponsabilità e all'esercizio di cittadinanza attiva e responsabile.

Una testa, un voto

Le associazioni di promozione sociale e gli enti di promozione sportiva rappresentano un grande sostegno per uno sport educativo e la loro insostituibile azione a favore dello **sport per tutti** costituisce una vera ricchezza al servizio delle nuove generazioni. Ma oltre a questo, rappresentano un segno visibile di una grande e matura esperienza di educazione alla democrazia, alla partecipazione e alla corresponsabilità. Queste funzioni però, troppe volte, **non sono considerate come delle risorse, ma vissute come un tributo obbligatorio** (statuti, consigli direttivi, elezioni, ruoli, aspetti normativi o fiscali...). Provate a trasformare tutti questi elementi **in chiave educativa**, per scoprire come possano diventare strumenti di cittadinanza attiva e responsabile. Anche il tema della **legalità** rappresenta una sfida fondamentale per la nostra associazione e per gli enti di promozione sportiva, essendo un'opportunità insostituibile di educazione delle nuove generazioni. Lo sport è anche questo!



Aree in gioco



Aree in gioco

Coloro che hanno esperienza di vita di gruppo fra i ragazzi sanno quanta potenzialità espressiva è racchiusa nell'impegno del gioco di movimento e quale straordinario livello di comunicazione si instaura fra i giocatori. La ricerca psico-pedagogica ha messo in luce gli stretti legami esistenti tra attività ludico-motoria e vita emotiva, sociale e conoscitiva, e ha riconosciuto il significato evolutivo e formativo del gioco.

Il gioco di movimento diventa una occasione "imperdibile" che ha l'educatore per far crescere i ragazzi nei vari aspetti della loro personalità e della conoscenza del loro corpo. Essi rivestono anche una particolare importanza da un punto di vista sociale, sia a livello di giochi di tradizione popolare, sia a livello di giochi di avviamento allo sport.

La possibilità di regole modificabili e non codificate come nello sport, la facile adattabilità a qualsiasi tipologia di spazio o ambiente, la prospettiva di poter fare attività fisica con materiale povero e con poche strutture, la disponibilità di punteggi e classifiche particolari, il vantaggio di non aver un numero di partecipanti rigido e predefinito... rendono il gioco di movimento uno strumento indispensabile per avviare all'attività sportiva ogni ragazzo. In particolare, attraverso la programmazione e la proposta di una attività ludica a base psicomotoria, è possibile intervenire con rilevanza su tutte le aree della personalità:

- Area Motoria
- Area Cognitiva
- Area Affettiva
- Area Sociale

Tali aree sono in stretta interdipendenza e lo sviluppo di una condiziona quella delle altre in un continuo processo di differenziazione e di organizzazione: ogni area a sua volta consta di funzioni o capacità specifiche che possono essere arricchite mediante lo sviluppo dei singoli obiettivi indicati nella programmazione dell'attività ludico-motoria. Questo integrarsi di funzioni assume nel contesto educativo una particolare rilevanza. L'evolvere della personalità non avviene per ampliamenti successivi o semplice somma di funzioni, ma per ristrutturazione continua: pertanto l'intervento educativo mediato

dal gioco deve essere orientato al conseguimento e allo sviluppo di tutte le funzioni contenute in ciascuna area. L'educatore deve ovviamente comprendere il significato formativo che può avere ciascuna caratteristica di un dato gioco, deve conoscere le attitudini psicomotorie dei ragazzi, i loro desideri, e di conseguenza individuare le soluzioni adeguate per "modellare" la struttura del gioco alle loro esigenze educative.

Questo significa che egli deve saper scegliere nella vasta gamma di giochi quelli più funzionali al raggiungimento di determinati obiettivi intervenendo sulle variabili che regolano il gioco stesso rendendolo significativo in quella data situazione.

Senza pretesa di essere esaustivi, si indicano alcuni obiettivi perseguibili nelle forme più diffuse dei giochi praticati nella fanciullezza e nella pre-adolescenza, in relazione alle aree sopra indicate:

Area motoria

Permettere lo sviluppo degli schemi motori di base

Migliorare le capacità senso-percettive

Sviluppare il controllo del proprio corpo in
relazione allo spazio e al tempo

Accrescere il livello di abilità tecnica e tattica

Area sociale

Conoscere, esplorare, utilizzare l'ambiente

Conoscere, organizzare, intervenire sul contesto
sociale del ragazzo

Conoscere, collaborare con altri

Sviluppare l'identità sociale del gruppo

Rispondere al bisogno di socializzazione mediante
l'utilizzo di date regole e ruoli differenziati

Rinforzare il gusto dell'impegno, come risposta al
bisogno di crescita

Rinforzare la capacità di iniziativa, come risposta al
bisogno di responsabilizzazione.

Area cognitiva

Stimolare la capacità di attenzione e di reazione a uno o più stimoli promossi dal gioco

Accrescere la capacità di rielaborare strutture di movimento sempre più complesse

Soddisfare il bisogno del ragazzo di sentirsi competente

Favorire l'evoluzione del pensiero tattico come risposta creativa e originale a situazioni di gioco

Area affettiva

Stimolare il “piacere” dell'attività

Indurre un atteggiamento di fiducia verso le capacità del proprio corpo

Superare il timore prodotto da situazioni motorie con alto grado di difficoltà

Favorire l'esecuzione di gesti e movimenti che esprimono emozioni

Rafforzare il bisogno di “sicurezza”, avendo come riferimento le regole del gioco

Permettere il controllo dei comportamenti aggressivi e il superamento di situazioni di conflitto

Stimolare il senso dell'agonismo e del confronto, come risposta al bisogno di autostima

Riassumendo, sul piano didattico si richiede che l'educatore predisponga un progetto in cui siano evidenziate le condizioni di partenza del gruppo, le finalità prescelte e gli obiettivi che si intende perseguire mediante l'organizzazione e la realizzazione di determinati giochi di movimento, cercando di fare riferimento allo sviluppo delle quattro aree della personalità. Inoltre è molto importante che ogni educatore metta "in gioco" alcuni principi didattici:


Ripetizione. I ragazzi desiderano ripetere l'azione motoria per acquisire maggiore abilità e sicurezza di esecuzione; con la ripetizione consolidano, a livello cognitivo, i gesti e i movimenti di base per il proficuo svolgimento dell'attività.

Variazione. Una volta che il ragazzo ha appreso il gioco, non è opportuno per lui restare a lungo fermo allo stesso tipo di attività: l'educatore deve introdurre alcune varianti che tengano conto del suo interesse e dell'obiettivo di fondo insito nel gioco.

Gradualità. Se un gioco risulta difficoltoso per il ragazzo, perché inadatto al suo livello di maturazione, non riesce a stimolare la sua attenzione, anche se ritenuto interessante dall'animatore. Alla stessa stregua, un gioco di movimento troppo facile, anche se bello, dopo un certo tempo scade nell'interesse dei ragazzi perché poco stimolante per loro. Risulta evidente che i giochi devono passare gradualmente attraverso una scala crescente di difficoltà allo scopo di tenere vivi l'entusiasmo, il piacere di giocare e l'impegno mentale.

Giochi di movimento... giochi in movimento!





Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

La comunità educante (famiglia, parrocchia, oratorio, scuola) sia protagonista nel trasformare gli spazi sportivi (campo sportivo, stadio, palestra, spogliatoio, strada piazza) in luoghi educativi sempre più accoglienti, propositivi e alternativi allo sfogo della violenza distruttiva. Gli spazi sportivi siano luoghi simbolici, fortemente attrattivi, luoghi di azione pedagogica, spazi di inclusione e di integrazione, in cui è possibile relazionarsi con gli altri e con il proprio territorio.

Insieme

La comunità educante è il cuore di ogni attività, anche di quelle sportive, perché è il luogo della **corresponsabilità educativa**. Spesso, lo sport, **NON** è uno dei temi condivisi all'interno della comunità educante oltre gli aspetti organizzativi. È un atteggiamento che deve essere modificato perché gli spazi sportivi sono **luoghi fortemente educativi** e parte della comunità, che, in quanto educante, è responsabile degli aspetti educativi "insieme" ad allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri... facendo parte di **un progetto e di uno stile comune**.

L'altro

Oltre ad essere luoghi fortemente attrattivi e di azione pedagogica, gli spazi sportivi sono predisposti naturalmente **all'inclusione e all'integrazione**. Gli Oratori, Circoli e ASD rappresentano il terreno sul quale delle situazioni oggettive (disabilità, dipendenza, debiti con la giustizia, provenienze da culture diverse), possono trovare uno spazio di **prospettiva positiva e di valorizzazione**. Tre sono le direttive principali sulle quali muoversi: un'attenta **analisi della propria realtà e del territorio** per identificare gli utenti da includere e da integrare, una **valutazione sulle competenze** della comunità per affrontare una progettazione specifica e una **ricerca sui progetti sportivi** che sono già attivi nella realtà nazionale e nelle altre associazioni.

Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Siamo convinti che l'intenzionalità educativa necessiti di un modello operativo capace di rendere chiara, definita e riconoscibile la relazione tra i diversi soggetti avendo come obiettivo la crescita integrale della persona. Sono cinque le azioni fondamentali per educare con lo sport: costruire alleanze educative, progettare percorsi educativi nello sport, organizzare incontri di studio e di confronto, allenare a vivere la vita e valutare.

Crescita integrale della persona

La crescita integrale della persona e in particolare di ragazzi, adolescenti e giovani, è da sempre uno degli **obiettivi prioritari dell'ANSPI**. Lo sport risulta essere molto efficace nella crescita integrale della persona perché permette di lavorare in tutte le aree della personalità: **motoria, cognitiva, affettiva e sociale**. Quattro aree da conoscere, per essere in grado di comprendere la potenzialità dello sport e poter progettare attività avendo a cura lo sviluppo di ogni ragazzo. Questa competenza può essere esercitata costantemente chiedendosi, ogni qualvolta si organizza un'attività o un gioco sportivo, quale delle aree della personalità dei ragazzi viene maggiormente sollecitata. Una domanda interessante, anche in relazione alle varie discipline sportive, per scoprire come la **pluralità dell'attività** può essere uno strumento di formazione integrale di ogni ragazzo, oltre a **generare collaborazione** tra tutti i soggetti che intervengono nel suo processo di crescita.



I soggetti dello sport



I soggetti dello sport

I soggetti dello sport

L'evoluzione dello sport porta con sé, in modo naturale, anche la trasformazione dei soggetti che operano nel sistema sportivo. In questo processo di trasformazione e ridefinizione sono interessati sia gli atleti (sviluppo psicomotorio e sociale, stili di vita, opportunità...) che le figure organizzativo-manageriali (complessità, varietà, aspetti economici...).

Ci sembra utile, per questo, fornire alcuni elementi che caratterizzano queste figure ribadendo, in particolare per le figure adulte, la centralità della loro azione.

Abbiamo preso in considerazione gli atleti di:

- **5-7 anni: in movimento continuo;**
- **8-10 anni: prime competenze insieme agli altri;**
- **11-13: padronanza e gruppo;**
- **dai 14 anni: specializzazione e identità.**

Per gli adulti:

- **l'animatore sportivo;**
- **l'allenatore sportivo;**
- **il dirigente sportivo;**
- **la comunità educante.**

Non è nostra intenzione essere esaustivi sulle caratteristiche delle singole figure, ma intendiamo offrire alcuni concetti chiave che possano orientare la nostra azione verso un apprendimento educativo/motorio efficace. Presentiamo quindi delle schede di rapida lettura che riportano, per ogni soggetto, gli elementi chiave sui quali costruire percorsi educativo/motori.

Bambini, ragazzi o giovani?

La psicologia ha il suo bel da fare. Sta cercando, con grande impegno, di ridefinire qualora sia possibile, le prime fasi dello sviluppo della persona, quel periodo che, solitamente, chiamiamo “età evolutiva” (0-21 anni).

Il cambiamento economico-sociale-culturale degli ultimi 25/30 anni ha sconvolto queste fasi, con il risultato di non riuscire a definire con chiarezza cosa succede e perché ad una certa età. In epoca attuale si assiste ad un divario sempre più evidente tra l'ambito delle modificazioni psicologiche (troppo protratte) e quelle somatiche (significativamente accelerate) con processi di aduttizzazione di non semplice gestione.

La nuova visione della psicologia dello sviluppo si è orientata verso un diverso modo di concepire l'intero sviluppo umano: la persona viene vista nella prospettiva di un ampio “ciclo di vita”. Ciò significa che il cambiamento e lo sviluppo riguardano tutta la vita della persona con mutamenti evolutivi incessanti¹.

In questo quadro, abbiamo individuato alcuni comportamenti e predisposizioni che appaiono ancora oggi caratterizzanti le singole età, cercando di fornire a tutti gli operatori - dagli allenatori ai dirigenti - importanti elementi dai quali partire per costruire il proprio progetto sportivo.

Invitiamo quindi gli operatori ad approfondire, nelle sedi opportune, le tematiche specifiche relative allo sviluppo auxologico e alle metodologie sportive delle singole discipline.

¹ Palmonari A., Psicologia dell'adolescenza, Il Mulino, Bologna, 2011;



5-7 anni: movimento continuo

MOVIMENTO: Forte impulso a muoversi per lungo tempo

PENSIERO: Dal pensiero intuitivo al pensiero operatorio concreto

RELAZIONE: Dall'egocentrismo all'incontro con l'altro

OBIETTIVO

E' la fase di "alfabetizzazione motoria" dove è necessario - vista l'infinita disponibilità emotiva, cognitiva e motoria - acquisire gli schemi motori di base, attraverso l'apprendimento di una vasta gamma di movimenti semplici e combinati. Occorre lavorare anche sullo sviluppo delle capacità senso-percettive e coordinative.

COME SI MUOVE

- Senso dell'equilibrio incompleto;
- equilibrio buono nella statica, scarso nella dinamica;
- abbozza saltelli su un solo piede;
- nei salti preferisce lo stacco a due piedi;
- la coordinazione occhio/mano è carente;
- lo schema corporeo è scarsamente strutturato;
- controlla quasi completamente l'azione di corsa, anche se è incerto il mantenimento della direzione di corsa;
- scarsa attitudine ritmica;
- abile in bicicletta;
- comincia a programmare gli equilibri in volo;
- lancia abbastanza correttamente da posizione asimmetrica;
- schema corporeo scarsamente integrato;
- ama arrampicarsi e impara facilmente schemi motori quali lanciare, fare capovolte, rotolare, stare appeso e dondolarsi...

COME PENSA

- È fiducioso delle proprie possibilità e ama sperimentarsi;
- l'attenzione è labile;
- se motivato non si stanca mai;
- non è molto prudente e tende ad esagerare nelle sue manifestazioni, sia emotive che motorie;
- è ancora molto egocentrico;
- non riesce ancora a rispettare le regole comuni...

COME SI RELAZIONA

- Scarsa capacità imitativa ma grande spirito d'emulazione;
- non sta mai fermo;

- cerca continuamente nuove esperienze;
- fa di tutto ed è dappertutto;
- iniziano le prime forme d'aggregazione consapevole e di collaborazione...

8-10 anni: prime competenze insieme agli altri

MOVIMENTO: Movimento controllato e adeguato al contesto

PENSIERO: Fase dell'intelligenza logico-concreta

RELAZIONE: La scoperta dell'altro ed entrare nel gruppo

OBIETTIVO

È la fase in cui si devono proporre attività motorio-sportive. Si cominciano a fornire i primi strumenti peculiari delle discipline sportive. Si sperimentano quindi giochi-sport e attività sempre più complesse per arricchire il bagaglio di base per sviluppare ulteriormente le capacità coordinative, il controllo e le capacità condizionali (forza, velocità e resistenza).

COME SI MUOVE

- Corretto equilibrio in movimento;
- comincia ad evolversi la lateralità;
- discreta esecuzione dei movimenti combinati;
- riesce a mantenere più a lungo una posizione e quindi è più preciso nell'esecuzione;
- migliora l'attitudine ritmica;
- si muove fluidamente;
- equilibrio buono in movimento ed in fase di volo;
- corsa precisa anche nella direzione;
- tecnica e mira sono soddisfacenti;
- schema corporeo discreto anche grazie ad un periodo di spinta auxologica;
- la differenza tra maschi e femmine passa da "quantitativa" a "qualitativa" e i maschi si indirizzano verso discipline o giochi ove spiccano prove di forza o rudezza nei contatti...

COME PENSA

- Pensa alle cose concrete;
- passa dalla percezione ad essere sempre più logico;
- pensa con calma e si raccoglie piacevolmente in se stesso;
- elabora l'enorme massa d'informazioni e d'esperienze raccolte negli anni precedenti;

- più prudente, preciso, completo;
- comincia ad interessarsi ai giochi sportivi;
- migliora le capacità d'attenzione e concentrazione...

COME SI RELAZIONA

- È più socievole;
- tende verso il piccolo gruppo;
- odia giocare da solo;
- ama i giochi di squadra;
- accetta maggiormente le regole di gruppo...

11-13 anni: padronanza e gruppo

MOVIMENTO: Notevole padronanza motoria con momenti di regressione

PENSIERO: Fase del pensiero logico - formale - astratto

RELAZIONE: Il gruppo come ricerca della propria identità

OBIETTIVO

Tutti i sistemi biologici stanno raggiungendo la loro maturità: occorre quindi consolidare gli schemi motori di base, incrementare e affinare le capacità coordinative, condizionali e la mobilità articolare. È la fase in cui è opportuno acquisire abilità motorie complesse ed i gesti tecnici sportivi fondamentali.



COME SI MUOVE

- Sempre più precisa la strutturazione degli equilibri in fase di volo;
- molto precisa l'azione di corsa anche nella fase aerea;
- ritmo ancora carente nelle durate;
- inizia la padronanza del movimento e dei gesti tecnici rispetto ad un obiettivo;
- esegue movimenti combinati complessi;
- alterna anche prestazioni motorie statiche e regressive;
- sa riorganizzare il movimento;
- si confronta, differenzia e compete con chi ha meno bagaglio motorio...

COME PENSA

- A tratti ritorna egocentrico;
- intuisce la possibilità di essere un leader;
- approfondisce gli interessi sportivi personali;
- coltiva interessi personali;
- apprezza le attività al di fuori del nucleo familiare...

COME SI RELAZIONA

- Tende a strafare per il desiderio di ben figurare;
- spende più energie di quante ne possiede;
- ha bisogno di controllo;
- ama gli sport di squadra;
- è resistente alle proposte degli adulti;
- dà grande importanza ai coetanei;
- inizia a privilegiare i rapporti più intimi (amico del cuore)...

Dai 14 anni: specializzazione e identità

MOVIMENTO: Armonizzazione e stabilizzazione del movimento

PENSIERO: Ulteriore sviluppo del pensiero logico - formale - astratto

RELAZIONE: Crisi identitaria, valutazione e valorizzazione delle esperienze

OBIETTIVO

In questa fase occorre intervenire per formare e stabilizzare le abilità tecniche delle singole discipline. Attività mirate a mantenere la "condizione fisica" anche orientate alla consapevolezza del benessere e della salute. E' il periodo delle proposte agonistiche che affrontano aspetti tecnico-tattici.

COME SI MUOVE

- Ha grande padronanza del movimento;
- esegue con fluidità gesti combinati complessi di tipo tecnico;
- è in grado di leggere le situazioni di gioco e scegliere strategie motorie adeguate;
- elabora nuove soluzioni in modo creativo e originale...

COME PENSA

- Sa vivere con positività l'esperienza agonistica;
- legge i contesti in cui è inserito con spirito critico anche se, spesso, non riesce e non vuole comunicarlo;
- sa elaborare le esperienze fatte;
- sa utilizzare i primi rudimenti per realizzare un progetto personale (sportivo e di vita)...

COME RELAZIONA

- S'interroga sulla sua identità;
- cerca con forza il confronto con altri;
- osserva con attenzione i modelli degli adulti;
- vive una dimensione privilegiata nel gruppo di coetanei;
- inizia una forte attrattiva per l'altro sesso...

L'animatore sportivo

Nel mondo associativo, parrocchiale e oratoriale lo sport è, da sempre, una delle attività più praticate. Non è presente però in forma strutturata, piuttosto viene spesso inserito all'interno d'altre attività (sotto forma di prove, tornei, tempo libero).

Non si tratta quindi di porsi come obiettivo l'attività motoria, il gesto tecnico o la gara, ma di utilizzare lo sport principalmente in un'ottica di "animazione", come strumento per la costruzione della relazione educativa.

Tutti gli operatori in ambito educativo che propongono lo sport tra le attività programmate, possono essere definiti "animatori sportivi", persone che non necessariamente sono allenatori o istruttori. Stiamo parlando di educatori: dall'animatore d'Oratorio fino ai catechisti.

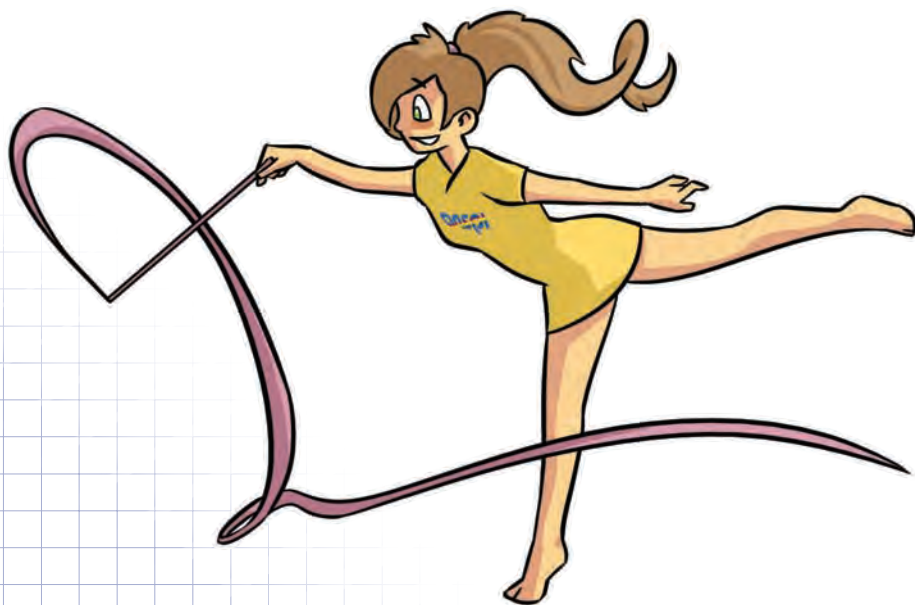
È chiaro che fare attività sportiva favorisce lo sviluppo della persona come indicato in tutto questo manuale, ma questi operatori, ribadiamo, non si occupano dell'evoluzione sportiva dei ragazzi - che in questo caso non possiamo considerare "atleti" - e sarebbe però comunque opportuno che possedessero un minimo di conoscenze in ambito sportivo.

Data la natura educativa della loro azione, gli aspetti sportivi che vengono presi maggiormente in considerazione sono quelli relativi alla sfera sociale ed emotivo-affettiva dei ragazzi, lo sport quindi come strumento per l'integrazione, la veicolazione di contenuti "altri" rispetto a quelli sportivi.

Nei gruppi sociali della nostra associazione, sono anche presenti ragazzi non direttamente interessati alla pratica sportiva ma che è importante inserire perché possano vivere una significativa esperienza educativa utilizzando le regole, le modalità, l'agonismo dello sport.

La grande abilità di un animatore sportivo – ma anche di un allenatore - è quella di rendere le proposte di giochi/sport divertenti, inserendole in un contesto coerente con la proposta educativa generale e sapendo che i risultati e la qualità dei gesti motori non sono il fine dell'azione educativa stessa, ma fanno parte di questo percorso.

Tutti possono diventare animatori sportivi, anche chi di sport non ne sa molto. Occorre solo approfondire, conoscere, sperimentare, farsi sostenere da chi è esperto, da chi può darci una mano a rendere più dinamiche le attività educative poiché è impensabile non prevedere l'utilizzo del movimento: è lo strumento principe con cui si relazionano i ragazzi, è la loro valvola di sfogo, è il miglior modo per conoscerli e per capirli.



L'allenatore sportivo

L'allenatore è, da sempre, croce e delizia di atleti e dirigenti. Spesso non si sa bene se la colpa dei risultati sia sua o del destino, nell'avere in mano un gruppo di "disperati alla riscossa". Una cosa è certa: l'allenatore, come coordinatore di un gruppo di persone, deve essere consapevole che è un leader. Estroverso o introverso, resta pur sempre una persona che ha da dire e insegnare qualcosa, che possiede una serie di competenze complesse (tra cui quelle tecnico-tattiche, trasversali di relazione, bio-mediche e psico-pedagogiche) e soprattutto è colui che si prende - ed ha - delle responsabilità.

Il lavoro dell'allenatore è quindi complesso e, in ANSPI, è ulteriormente appesantito, in positivo, dall'approccio educativo che è al centro della pratica sportiva per l'Associazione.

L'allenatore ha il difficile compito di impostare, programmare, far produrre e realizzare sul campo l'espressione caratteristica, individuale e particolare dei suoi intendimenti², all'interno di un processo educativo della persona.

Si evince quindi che la chiave principale a sua disposizione per ottenere questo risultato è arrivare alla fiducia degli atleti e della dirigenza; per creare questa relazione occorre che l'allenatore sia persona coerente e creda fortemente nelle sue idee ma non le imponga in modo rigidamente direttivo. Per realizzare il suo piano deve cercare l'alleanza con atleti e dirigenti, in modo che diventi il progetto di tutti.

Ma l'alleanza di cui parliamo noi non ha come oggetto il risultato sportivo - comunque importante - bensì la relazione educativa con i ragazzi, obiettivo che va oltre l'insegnamento del gesto tecnico, degli schemi tattici e dell'allenamento psico-fisico.

In questa ottica - più che mai - allenare è anche educare e l'adulto allenatore dovrebbe essere un protagonista attivo di esperienze formative che si rivelino significative per i ragazzi che gli vengono affidati.

Per concretizzare questo percorso l'allenatore deve possedere diverse competenze; se non le possiede dovrà fare il possibile per acquisirle, in maniera informale e formale, in quanto è peculiarità centrale di chi si occupa di "materiale umano" migliorarsi ed aggiornarsi sempre per essere in grado di affrontare questa società in rapido cambiamento.

Le aree generali di competenze dell'allenatore-educatore

AREA BIOLOGICA

Sono le competenze che permettono di progettare e mettere in atto processi per il miglioramento delle prestazioni motorie attraverso lo sviluppo delle capacità coordinative, condizionali, di mobilità articolare...

AREA PSICO-PEDAGOGICA

Questa competenza è finalizzata allo sviluppo della motivazione, della gestione delle emozioni, della capacità di vivere autonomamente e nel gruppo attraverso comportamenti coerenti e adeguati al contesto.

AREA TECNICA

È la competenza che permette di progettare e proporre percorsi d'apprendimento degli schemi motori di base, gesti tecnici e strategie d'ogni singola disciplina sportiva.

Per crescere nello sport c'è bisogno di fare esperienza in un clima psicologico gratificante e stimolante in cui l'allenatore diventa modello comportamentale da seguire.

- L'allenatore, come accennato, si muove su diversi piani favorendo:
- la socializzazione;
- la comunicazione;
- la gestione emotiva delle prestazioni motorie/sportive;
- l'apprendimento di gesti tecnici, dalla loro messa in atto in situazione alla capacità d'analisi di una prestazione.

Il percorso formativo/educativo dovrebbe tener conto di tutti i passaggi elencati e l'allenatore - all'interno di questa esperienza - dovrebbe formare/educare gli atleti a:

- rispettare l'allenatore, compagni e avversari;
- comprendere il proprio ruolo e i propri limiti;
- dare il giusto valore al gioco,
- giocare rispettando le regole;
- mantenere gli impegni;
- comportarsi correttamente.

Per rendere attuabili questi percorsi e visti i numerosi abbandoni sportivi nell'età 10-14 anni, è fondamentale che l'allenatore, pur nella "scientificità" delle proposte, sappia coinvolgere i giocatori con forme d'allenamento divertenti e coinvolgenti, alla ricerca delle motivazioni personali e di squadra.

L'arbitro sportivo

Chissà quante volte ognuno di noi si sarà chiesto: "Ma perché una persona decide di fare l'arbitro?"

La domanda viene spontanea visti gli insulti, la denigrazione, persino le percosse che un arbitro rischia di ricevere tutte le volte che dirige una gara; eppure questa figura va assolutamente conosciuta, rivalutata e rispettata, soprattutto perché il suo è un ruolo sportivo portatore di cultura e giustizia: due parole che nel mondo sportivo italiano (e non solo) sembrano chimere irraggiungibili e che invece si dovrebbero fare proprie.

Vediamo insieme perché l'arbitro è una figura centrale dell'attività sportiva:

È un appassionato di sport in genere, talvolta ne conosce bene più d'uno, frequentemente è un ex-atleta che decide di dedicarsi alla promozione sportiva attraverso l'arbitraggio: quindi, è un esperto di sport, sia dal punto di vista tecnico che tattico e sociale.

Chiunque sia e qualunque cosa faccia nella vita, una volta indossata la divisa per tutti è solamente "l'arbitro". Il più delle volte non sappiamo neppure il suo nome perché, di fatto, non c'interessa. È sufficiente che non faccia errori, anzi non può sbagliare. È una figura che si muove tra gli atleti, senza disturbarli, ma è pronto a sanzionarli nel momento del mancato rispetto delle regole. C'è molto di educativo in questo processo: l'arbitro cerca di favorire la correttezza e la gestione delle situazioni di gioco - in fondo - anche per educare a vivere l'esperienza dello sport nel modo più bello possibile (ovvero in condizioni di giustizia) permettendo agli atleti di dare il meglio, di divertirsi, di dare valore a sé stessi e agli altri. Forse non abbiamo ragionato in quest'ottica.

L'arbitro è "solo". Sarà stata una personalità individualista che lo ha portato a fare questa scelta, ma sicuramente è una persona che "da solo e davanti a tutti" si prende le sue responsabilità. Non può fare diversamente e glie ne va dato onore. In un'epoca dove chi sbaglia sono sempre e solo gli altri, l'arbitro si erge come testimone di un compito che lo vede protagonista assoluto della sua scelta.

L'arbitro riceve urla, insulti, minacce che spesso non rimangono solo parole ma diventano fatti, violenze fisiche. Il forte senso di giustizia e di corretta divulgazione della cultura sportiva permettono all'arbitro di non farsi scalfire e ridimensionare l'impeto di tifosi e genitori. Una cosa non da poco.

L'arbitro si allena e si aggiorna. Per essere sempre nella posizione migliore, per osservare tutto quello che succede nell'area di gioco e per decidere in una frazione di secondo l'arbitro deve essere lucido, allenato fisicamente, mentalmente e tecnicamente: in altre parole è un atleta.

Per chi non pratica il mondo degli arbitri, probabilmente, non conosce l'altissimo livello di disponibilità di queste persone. Sono tra i pochi ad essere pronti quando

serve, in ogni momento, a volte sacrificando la propria attività professionale, la propria vita affettiva per sostituire un collega o per arbitrare una nuova partita subito dopo averne terminata un'altra. Questo "tempo" inoltre, il più delle volte - escludendo le massime serie e categorie - non è remunerato e riceve solo rimborsi spese.

Finita la partita, è l'unica persona che non ha né vinto né perso. Non gioisce né può arrabbiarsi e nessuno, in questo, lo sostiene. Fa i conti solo con sé stesso per valutare gli errori che non dovrà fare più.

Si potrebbero fare ulteriori riflessioni, ma già nel leggere queste possiamo solo avere grande rispetto della figura arbitrale, perché queste persone sono i garanti dell'elemento più importante dello sport: la regola, che permette a tutti di fare esperienza di giustizia.



Il dirigente sportivo

Sono figure "oscuri", che non tutti conoscono: anche gli atleti spesso si chiedono chi sono e cosa fanno i dirigenti sportivi.

Come di fronte ad un puzzle, dove sappiamo che tutti i pezzi sono fondamentali, diciamo che il dirigente è quello che permette che l'attività sportiva possa essere messa in atto.

Il ruolo del dirigente sportivo è in costante evoluzione, soprattutto nel periodo attuale in cui anche gli amministratori di piccole società sportive sono costretti a confrontarsi con problematiche sempre più complesse, determinate da cambiamenti legislativi, economici e culturali.

Questo quadro ha creato non poche difficoltà nella cultura della dirigenza spor-

tiva italiana, poiché basata principalmente sul volontariato. Questa figura è stata per anni un factotum che si occupava tanto del magazzino quanto della tesoreria. I tempi si sono evoluti e ci troviamo, che ci piaccia o no, ad aver bisogno di figure - anche volontarie - che devono essere preparate e per le quali l'esperienza diretta si deve fondere con la conoscenza formale e istituzionale.

In cosa consiste dunque l'attività del dirigente sportivo? In sintesi:

- gestisce strategicamente la società sportiva, ovvero possiede l'insieme delle competenze che permettono una conduzione "manageriale" della società stessa, sia nel momento della progettazione che in quello della gestione ordinaria e straordinaria dell'organizzazione;
- conosce ed applica le problematiche giuridiche e legislative che regolano l'attività di una società sportiva, da cui discendono responsabilità ed obblighi di un dirigente sportivo;
- gestisce le risorse umane, e quindi crea rapporti significativi con i collaboratori e i tecnici che partecipano all'attività di una società sportiva;
- conosce e si aggiorna sulle nozioni e sulle tecniche elementari del cosiddetto "Marketing delle Società sportive e delle attività sportive" (analisi del mercato, del pubblico di riferimento, sponsorizzazioni e rapporto con i media³).

Approfondendo in dettaglio queste attività possiamo affermare che il dirigente sportivo:

- è il garante della proposta educativa/sportiva nei confronti degli atleti, delle famiglie, del territorio;
- è un leader; deve cioè saper raggiungere i risultati attraverso gli altri;
- è il protagonista delle scelte organizzative e tecniche;
- gestisce il bilancio e applica le normative fiscali;
- crea un piano di marketing;
- pianifica le strategie per lo sviluppo e il miglioramento della società sportiva;
- sceglie e motiva i collaboratori;
- comunica efficacemente con gli atleti, le famiglie, il territorio, i media e gli sponsor;
- conosce leggi e regolamenti;
- promuove l'attività sportiva;
- si fa promotore di eventi e manifestazioni;
- deve stabilire e mantenere relazioni con l'esterno ed in particolare con le istituzioni.

Questa lunga serie d'attività e competenze necessarie per l'attuazione e il mantenimento di un progetto sportivo non deve spaventare. Un dirigente è bravo nella misura in cui trova dei collaboratori competenti ai quali affidare i diversi compiti e fare della propria società un modello d'efficienza, efficacia e trasparenza.

La comunità educante

Atleti, tecnici, arbitri e dirigenti non sono i soli protagonisti dell'attività sportiva. Ormai tutte le attività dell'uomo richiedono alleanza, reti, filiere per ottenere il miglior risultato possibile sia esso di prodotto che di formazione.

Essi sono parte di un "soggetto" più ampio e complesso, composto da tutti gli attori che ruotano - direttamente o indirettamente - nel progetto sportivo quali famiglie, sponsor, e istituzioni. È un'entità che da diversi anni si usa definire con il termine di "comunità educante" e che possiamo tentare di tradurre come un "gruppo di soggetti che, in una situazione istituzionale - cioè all'interno di un apparato istituito legalmente - si occupano di un percorso d'insegnamento-apprendimento rivolto ai più "piccoli".


Il compito della comunità educante è orientato a garantire il buon esito - potremmo dire, complessivo - dell'esperienza educativa e in questo specifico caso di quella in ambito sportivo. In linea con questo piano, all'interno del proprio ruolo e funzioni peculiari, ogni soggetto diventa corresponsabile nell'essere portatore di valori, di connotati stili di vita e di gestione, di obiettivi di cui tutti sono a conoscenza.

La comunità educante - orientata al cambiamento e allo sviluppo attraverso la testimonianza della cultura sportiva - deve seguire la regola di una comunicazione univoca, interna ed esterna: un sistema molto complesso e chi ne fa parte deve essere consapevole di questa dimensione di scambio circolare e della sua delicata esposizione al conflitto.

Gli atleti, se percepiscono questa unità d'intenti riescono a fare loro il progetto delle società e comprendere meglio il proprio percorso sportivo ma, soprattutto, possono fare affidamento ad adulti che hanno stili e ruoli certamente differenti tra loro, senza avere il timore di ottenere risposte incoerenti.

Sembra facile ma non lo è. Spesso i diversi ruoli rischiano di agire solo all'interno del loro spazio, dimenticando la visione complessiva che un progetto sportivo/educativo richiede.

È opportuno quindi che i vari soggetti s'incontrino, si confrontino non solo su tematiche sportive e organizzative ma anche di pensiero, nel tentativo, sempre rinnovato, di capire che tipo di proposta stanno facendo attraverso la società sportiva.



Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO


Costruire alleanze educative: con tutti coloro che afferiscono ai medesimi ragazzi e giovani: innanzitutto la famiglia, ma anche la parrocchia/oratorio e la scuola.

Famiglia in alleanze

È necessario che ogni Oratorio, Circolo o ASD, che intende stringere alleanze educative sullo sport, lo voglia fare **davvero**. Costruire alleanze educative è molto facile a *dirsi*, ma è molto difficile da *farsi*. Costruire un'alleanza educativa con la *famiglia* dovrebbe **essere scontato**, mentre nella realtà questo accade molto poco. La necessità di coinvolgimento attivo dei genitori parte dalla consapevolezza che la crescita di ogni ragazzo è possibile nella misura in cui tutti i soggetti, che intervengono nella sua educazione, siano capaci di avere **stili e obiettivi comuni**. Alleatevi quindi sempre con le famiglie... sempre! Sono molti i momenti che possono essere dedicati a questo scopo: prima e dopo gli allenamenti, nei momenti di festa, negli spostamenti, nell'attività occasionale... ma soprattutto da condividere c'è il **desiderio di fare sport**. Cercate di far comprendere alle famiglie che fare sport è uno stile di vita, indipendentemente dalla disciplina scelta e che insieme ai figli si può fare molta attività sportiva, nella gioia semplice dello **stare assieme**.

Vivi lo sport

Ogni associazione o federazione sportiva ha un suo obiettivo specifico. Sono molte e diffuse nel territorio e il più delle volte sono in **competizione tra di loro** (o con noi), per "avere" tesserati o ragazzi che pratichino il loro sport. Questa competizione **non produce certamente alleanze** e neanche un terreno comune nel quale operare. Cercate di farvi **promotori** di almeno un evento all'anno che coinvolga altre associazioni e federazioni, come una fiera delle discipline sportive. Per fare alleanze, qualcuno deve iniziare.



Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Progettare percorsi educativi nello sport, perché il fatto educativo ha bisogno di consapevolezza e condivisione tra i diversi soggetti educativi: definire i “perché” delle scelte, gli obiettivi che si intendono raggiungere nel corso dell’anno, i criteri che permettono di distinguere un’impostazione corretta da una non corretta, gli atteggiamenti che ne favoriscono il raggiungimento.

Per andare dove dobbiamo andare, per dove dobbiamo andare?

Progettare è uno dei **punti nodali** da attuare nell’ambito di un’azione educativa. Per progettare non è sufficiente una buona intenzionalità, ma è necessaria anche un po’ di professionalità (anche un minimo). È necessario infatti rendersi conto che la progettazione è fatta di fasi, di tempi, di obiettivi. Partite sempre da **un’analisi del contesto** nel quale intendete progettare, delle risorse umane, del territorio, economiche, di materiali e di spazi che avete a disposizione. Una strategia fondamentale di un progetto è quella di creare il maggior numero possibile di **interazioni** e di **interdipendenze** tra le risorse. Dopo questa fase, cercate di definire uno specifico **obiettivo** del progetto: deve essere un obiettivo concreto e ben definito! Indicatene i **tempi** di realizzazione e le varie **azioni** che concorreranno alla sua realizzazione, facendo riferimento all’analisi che avete fatto e alle risorse che intendete attivare. È molto importante indicare le funzioni con le quali **la comunità educante interviene sul progetto** e come altri ruoli (allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara...) intervengano sulle attività. Prevedete poi alcune modalità per fare **verifica** durante e al termine dell’azione progettuale. Un progetto deve essere **comunicato** a tutta la realtà (Oratorio, Circolo o ASD), presentandolo con chiarezza e aggiornando i soggetti coinvolti dei vari step di realizzazione.



Lo sport che fa male



Lo sport che fa male

Lo sport che fa male

Ne parlano in tanti, molti lo praticano, nessuno sembra accettarlo, eppure si diffonde sempre di più anche nelle piccole società sportive. Il fenomeno doping sta invadendo il mondo sportivo e, purtroppo, anche quello amatoriale, degenerando la pratica dello sport, la cura per il corpo, la salute e la qualità della vita.

Vittime di una società sempre più assuefatta all'uso di droghe, che convince tutti che si possono compiere grandi sforzi con poca fatica - pensiero frutto di una cultura narcisistica dove bisogna vincere sempre e comunque - ascoltiamo cronache sempre pronte a marcare euforicamente e sproporzionalmente le vittorie e a rimarcare le prove deludenti (come se un giocatore non potesse mai permettersi di sbagliare) che promuovono l'ammirazione e l'emulazione di modelli supercapaci e in vetta alle classifiche di gradimento; vediamo diventare lo sport fenomeno del business anche a livelli dilettantistici. A tutto ciò si aggiunge la crisi delle culture forti come la politica e la religione e l'affermarsi delle culture definite "deboli" che per quanto possano apparire effimere alla consapevolezza dei più dotti hanno molta presa sui giovani. Questo è lo scenario che sostiene e promuove l'uso delle cosiddette "pozioni magiche" e che purtroppo fa audience tra spogliatoi e campi da gioco.

Cos'è il doping

Prima di tutto diamo una definizione della parola in questione facendo riferimento alle fonti legislative in materia e quindi alla Legge 14 dicembre 2000, n°376 del Ministero della Salute che si è occupata di "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping". All'articolo 1 questa legge definisce il concetto di doping in questo modo: *"Costituiscono doping la somministrazione o l'assunzione di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti"*

Dunque, più semplicemente, possiamo definire il doping (o drogaggio) come l'uso (o abuso) di sostanze o medicinali con lo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico e le prestazioni dell'atleta. L'etimologia del termine ci chiarifica ancora di

più che il fenomeno doping è legato alla pratica di aumentare le proprie forze in maniera artificiale, senza tenere in giusto conto le conseguenze fisiche, psichiche, sociali ed etiche derivanti da tale pratica. Diverse, infatti, sono le origini del termine che ci riportano a tale conclusione: la parola doping deriva da "oop" miscela d'oppio, tabacco e narcotici somministrata ai cavalli da corsa nell'800, ma anche da "doop", un miscuglio di sostanze energetiche che i marinai olandesi già quattro secoli fa ingerivano prima di affrontare una tempesta in mezzo all'oceano.

Le sostanze dopanti

Al fine di aumentare l'informazione a proposito delle sostanze dopanti è opportuno descrivere le sostanze d'uso più comune facendo riferimento giuridico al Decreto Ministeriale 18 maggio 2012 che si è occupato di "revisione della lista dei farmaci, delle sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e delle pratiche mediche, il cui impiego è considerato doping", ai sensi della legge 14 dicembre 2000, n. 376 (G.U. Serie Generale n. 166 del 18 luglio 2012). L'obiettivo, in questo caso, non é quello di approfondire l'aspetto di farmacologia clinica di queste sostanze, ma quello di trattare le sostanze particolarmente conosciute o d'uso comune al fine di aumentare la conoscenza e l'informazione in merito, poiché spesso la sottovalutazione del rischio diventa un complice importante in una condotta poco salutare.

Accanto alle sostanze dopanti, in questo capitolo, ho voluto inserire anche gli integratori che - come approfondirò anche successivamente - non vengono giuridicamente considerati dopanti ma il cui uso improprio può spesso danneggiare la salute di uno sportivo (inoltre gli integratori sono molto più alla portata degli sportivi amatoriali, ossia quelli che facilmente incontriamo nei campetti dei nostri oratori e che prepariamo per gli incontri sportivi dell'Anspi). Procediamo per gradi, dunque, e affrontiamo le sostanze dopanti che vengono generalmente suddivise in classi distinte a seconda dell'effetto che hanno sull'organismo.

Stimolanti

Gli stimolanti, (detti anche psicostimolanti) sono sostanze eccitanti che stimolano il sistema nervoso centrale e che nel breve periodo comportano un miglioramento delle prestazioni e elevano il morale. Stimolanti tipici sono l'anfetamina o efedrina, cocaina, ecstasy, alcool.

Perché si usano? Gli stimolanti agiscono sul sistema nervoso, consentono all'organismo un rendimento più elevato e allontanano il senso di fatica.

Perché fanno male? Gli stimolanti comportano sintomi da stress, agitazione, aggressività, e disturbi psicologici come depressione e effetti di dipendenza. A causa della maggiore temperatura corporea e dell'aumento delle pulsazioni del cuore, chi assume stimolanti ha la sensazione, sbagliata, di una maggiore forza fisica e ciò non permette di percepire lo sforzo che, se eccessivo, può provocare problemi cardiocircolatori. Gli scompensi cardiaci possono essere addirittura mortali. Gli stimolanti creano dipendenza, causano danni a muscoli, ossa e articolazioni e possono causare morte improvvisa.

Particolarità. In seguito al divieto delle anfetamine nello sport, spesso si utilizzò come stimolante caffeina in dosi massicce; pertanto ora anche la caffeina ad elevati dosaggi è proibita. Il limite di tolleranza è, infatti, di 12 mg di caffeina per litro di urina. Va detto in proposito che il normale consumo di bevande contenenti caffeina non viene neanche rilevato dagli esami di laboratorio.

Anabolizzanti

Gli anabolizzanti hanno effetti cosiddetti “dilatanti”, ad esempio l'aumento della massa muscolare e della forza muscolare. La struttura chimica degli anabolizzanti deriva dall'ormone sessuale maschile, ossia il testosterone.

Perché si usano? Gli anabolizzanti hanno effetti anabolici e androgeni. Anabolico significa in generale dilatante (ad es. la massa muscolare, la forza, diminuzione del grasso nel corpo, aumento della resistenza allo sforzo), androgeno significa che ha l'effetto specifico di sottolineare i caratteri maschili, favorendo la cosiddetta «mascolinizzazione».

Perché fanno male? Gli anabolizzanti a seconda del modo di utilizzazione, della durata e della dose, possono avere diversi effetti collaterali:

- infarto del miocardio
- depressione
- aumento dell'aggressività
- nausea, vomito
- aumento dell'incidenza dei tumori
- patologie dei tendini
- comparsa dei caratteri maschili nelle donne
- comparsa dei caratteri femminili nell'uomo (crescita del seno), impotenza.

È importante sapere che nei giovani gli anabolizzanti comportano un arresto precoce dell'attività dei nuclei d'accrescimento osseo e pertanto l'interruzione della crescita.

Narcotici

I narcotici vietati nello sport sono forti antidolorifici. Esempi tipici sono la morfina, l'eroina o il metadone, cannabinoidi (hashish e marijuana).

Perché si usano? I narcotici agiscono sul sistema nervoso e attenuano il dolore. In dosi ridotte elevano il morale (euforia). Sono droghe utilizzate in discipline sportive in cui si prova dolore (ad es. boxe, sport di combattimento in generale). Sono vietati nello sport dal 1967.

Perché fanno male? I narcotici possono influenzare le capacità di concentrazione e di coordinazione e comportano sbalzi d'umore che arrivano fino a disturbi psichici. Sono in grado inoltre di provocare effetti di dipendenza. In dosi elevate possono portare alla paralisi respiratoria e alla morte. Queste sostanze sono vietate in competizione perché il dolore va interpretato come un segnale d'allarme - e non un limite del giocatore - e la sua soppressione può condurre ad uno sforzo che aggrava le lesioni traumatiche già esistenti e quindi può causare danni permanenti.

Gli agenti mascheranti

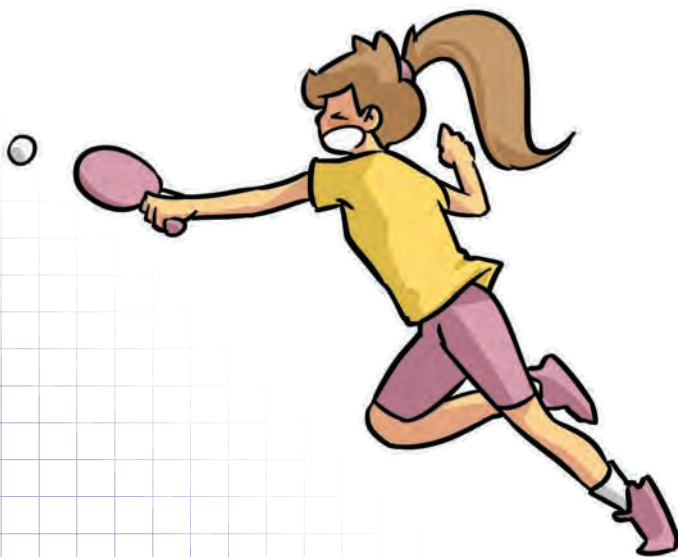
Gli agenti mascheranti hanno la capacità di alterare l'escrezione di sostanze proibite, di mascherare la loro presenza nell'urina o di modificare i parametri ematologici. Possono essere rintracciati nei diuretici, negli ormoni espansori del plasma e dell'eritropoietina.

Perché si usano? I diuretici agiscono sui reni e favoriscono l'espulsione dell'urina. Alcune volte si può usare l'insulina come sostanza dopante perché permette la captazione del glucosio da parte dei tessuti, migliora la sintesi proteica e quindi anche la massa muscolare. Nello sport i diuretici sono impiegati al fine di ridurre peso e, quindi, permettere ai giocatori - ad esempio - di rientrare in categorie inferiori. Possono anche essere somministrati per diluire le urine e mascherare la presenza di sostanze proibite. L'eritropoietina è un ormone che stimola la produzione dei globuli rossi e quindi aumenta la prestazione; per lo stesso scopo viene somministrata anche l'insulina. Sono prodotti d'abuso di cui c'è un mercato molto diffuso e difficilmente si rilevano nei test antidoping.

Perché fanno male? L'utilizzo esasperato dei diuretici porta a disturbi nel ciclo diuretico normale, alla perdita di sostanze minerali con danni possibili ai reni, a crampi muscolari che non giovano alla prestazione. Inoltre si potrebbero verificare impotenza negli uomini e disturbi nel ciclo mestruale nelle donne. Per quanto riguarda l'uso dell'insulina e dell'eritropoietina naturalmente il rischio è quello di crisi ipoglicemiche, cardiopatie, ipertensione, aumento degli organi interni, danni muscolari, aumento delle dimensioni delle estremità.

Sostanze sottoposte a particolari restrizioni

Numerose sostanze di uso comune sono ritenute dopanti se superano un livello limite fissato dagli organismi internazionali. Altre sostanze vanno invece semplicemente dichiarate al servizio medico se vengono utilizzate, allegando una ricetta medica.



Fino a questo punto sono state trattate le più comuni sostanze legalmente definite dopanti e per tanto rintracciabili nei controlli predisposti dal Ministero della Sanità sia a livello amatoriale che nelle grandi gare internazionali. A questo punto, ho piacere ad aprire una parentesi sugli integratori i quali occupano una posizione che è ai limiti tra la pratica del doping e la semplice integrazione dietetica e idrico minerale.

Gli integratori vitaminici non sono considerati sostanze dopanti, tuttavia quando si parla di integratori alimentari per sportivi in realtà si fa riferimento a tutti quei prodotti che vengono assunti non per reintegrare ciò che si è perso durante un intenso sforzo fisico (es. sali minerali) o per ottenere energia prontamente disponibile durante lo sforzo (es. tavolette di zucchero), ma per fornire all'organismo un "surplus" di sostanze energetiche allo scopo di aumentare la massa muscolare, la forza o la resistenza. Anche se tecnicamente non si tratta di doping, il ricorso ad alcuni di questi prodotti è un tentativo, criticabile e di dubbia efficacia, di elevare artificiosamente le proprie prestazioni.

Cosa s'intende per integratori?

Per integratore alimentare si deve intendere un prodotto che ha come unico scopo quello di integrare le carenze dovute ad un'alimentazione insufficiente o sbilanciata. Un atleta, o anche chi svolge regolarmente un'intensa attività fisica amatoriale, deve prevedere una dieta personalizzata che tenga conto delle particolari esigenze e dei probabili incrementi di bisogni imposti dal tipo di pratica sportiva. Spesso non si riesce a reintegrare tutte le sostanze che si perdono con l'allenamento mediante l'alimentazione ed è quindi necessario ricorrere a degli integratori.

Come e quando utilizzare gli integratori? Bisogna tener presente che gli integratori devono essere utilizzati solo dopo aver verificato che l'organismo ne aveva effettivo bisogno, dietro consiglio medico e nelle quantità da questi prescritte. Gli integratori non devono comunque essere utilizzati all'infinito ma per brevi periodi.

La reintegrazione con vitamine e minerali (o il sostegno energetico) sono consigliabili solo in soggetti che praticano in modo molto "assiduo" lo sport:

- negli sport di lunga durata (maratone, gare di fondo, ecc)
- in particolari condizioni climatiche (caldo umido, alta montagna).

Alcune sostanze come la carnitina, la creatina, preparati a base di aminoacidi e proteine, sono abusate dagli sportivi nella convinzione che siano innocue.

Considerando che nessuno studio ha dimostrato effetti benefici dal punto di vista atletico circa l'assunzione di queste sostanze, va precisato che l'abuso, invece, è nocivo all'organismo. La carnitina a dosi elevate, può causare nausea, vomito e crampi intestinali. Gli effetti indesiderati della creatina sono ritenzione di urina, crampi muscolari e disturbi gastrointestinali. L'eccesso di alcune vitamine viene eliminato, quello di altre (liposolubili) può comportare effetti tossici da accumulo.

Per la stragrande maggioranza dei soggetti che praticano attività sportiva la consuetudine molto diffusa di voler integrare l'alimentazione giornaliera può essere considerata più una "moda" che una necessità. È bene che uno sportivo ricordi che per ottenere buone prestazioni non servono "cibi speciali", ma è sufficiente:

- allenamento metodico;
- sana ed equilibrata alimentazione;
- recupero della fatica;
- riposo adeguato;
- stile di vita corretto.

Il doping e le pratiche che possiamo definire come dopanti (vedi l'uso improprio degli integratori) spingono l'atleta in un meccanismo perverso perché innalzano le sue prestazioni sportive, ma lo fanno danneggiando proprio quelle funzioni che sono necessarie per raggiungere delle buone performances. Questo è in un certo senso il paradosso del doping: potenzia le prestazioni sportive ma non l'organismo, anzi lo danneggia atrofizzandone alcune funzioni perché interviene in loro vece.

Rischi per la salute

Parlando di salute non posso non riferirmi al concetto espresso a tal proposito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità la quale definisce la salute come *"Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità."* (OMS, 1948). Secondo la *"Carta di Ottawa per la Promozione della salute"*, la salute stessa è una risorsa per la vita quotidiana, non l'obiettivo del vivere. Si raggiunge, quindi, quando gli individui sviluppano e mobilitano al meglio le proprie risorse, in modo da soddisfare prerogative sia personali (fisiche e mentali), sia esterne (sociali e materiali). La salute, secondo quest'ottica, non può essere definita semplicemente come uno "stato" bensì come una condizione dinamica di equilibrio, fondata sulla capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo positivo, pur nel continuo modificarsi della realtà circostante.

Tenuto ben chiaro questo concetto di salute possiamo affrontare in maniera più approfondita i diversi rischi che spesso vengono sottovalutati - o meglio non considerati possibili - da chi fa uso di sostanze dopanti e soprattutto da chi propone e sostiene condotte dopanti. Il doping porta delle conseguenze che ledono sia la sfera fisica che quella psichica e sociale, in quanto innalza le prestazioni dell'organismo esponendolo però a sforzi fisiologicamente insostenibili che mettono a serio repentaglio la salute fisica dell'atleta. Il doping viola le regole non solo dello sport, ma della convivenza civile in genere, il rispetto dei diritti individuali e collettivi, ma soprattutto crea una distorsione della percezione di sé stessi, delle proprie capacità e quindi della stima della rispettive potenzialità e delle influenze che il mondo esterno può avere sul soggetto.

Procediamo però per gradi, in modo da fare maggiore chiarezza possibile.

Il doping rappresenta un rischio per la salute fisica perché comporta effetti tossici specifici a breve e a lungo termine. Gli atleti che ricorrono al doping possono presentare:

- patologie cardiovascolari (ipertrofia cardiaca, cardiomiopatie, infarto del miocardio, aterosclerosi, trombosi, ipertensione, aritmie);
- disturbi del sistema nervoso centrale (depressione, ansia, psicosi, delirio, irrequietezza, aggressività ecc.);
- patologie tumorali;
- rischio di contrarre infezioni batteriche, epatite B, C, HIV;
- epato-tossicità;
- altre complicazioni: irsutismo (comparsa di pelosità nelle zone normalmente prive nella donna) e amenorrea (assenza del flusso mestruale) nelle donne; ginecomastia (eccessivo sviluppo del seno maschile), acne, rabdomioli (morte delle cellule muscolari), alterazioni ormonali, cambiamenti della libido, insufficienza renale.

In alcuni casi il rischio per la salute è tale da portare alla morte e le cronache sono piene di questi casi.

Come riportato da ricerche del Ministero della Sanità molti effetti collaterali dovuti all'uso di dopanti non si manifestano subito o contemporaneamente alle prestazioni atletiche ma presentano il loro conto con il tempo, dopo qualche anno dall'uso, soprattutto a carico della pompa cardiaca che è quella che viene stressata maggiormente. Un cuore giovane, di certo, può sopportare meglio la sovrastimolazione - almeno nell'immediato - e quindi un giovane può sottostimare il possibile danno, ingannato dall'esito della vittoria o della gara, ma col tempo i danni possono manifestarsi anche in lui sotto forma di gravi patologie come l'ischemia miocardica e l'infarto.

Lo stesso problema dei danni sia immediati che ritardati riguarda il fegato che viene progressivamente intossicato così come lo stomaco: gastriti e ulcere gastriche e duodenali sono spesso patologie osservate nei soggetti dopati. Frequenti e numerose sono anche le disfunzioni renali gravi indotte dal doping e le statistiche dicono che sono molti - fra gli ex-campioni o gli ex-atleti professionisti - quelli costretti a ricorrere precocemente alla dialisi. Inevitabilmente, anche l'apparato scheletrico - sottoposto oltre misura a sollecitazioni anomale - viene aggredito da processi degenerativi e di invecchiamento precoce. I tendini vengono sollecitati da muscoli abnormi e le rotture tendinee nonché le infiammazioni croniche delle strutture legamentose sono spesso imputabili agli abusi di anabolizzanti o di sostanze come il cortisone che mascherano i sintomi della fatica e dell'infiammazione.

Questo perché l'organismo è una macchina speciale che ha la capacità di rigenerarsi e rinnovarsi, adattarsi e potenziarsi, riparare ai danni e fronteggiare l'usura: le richieste energetiche eccessive però vanno proprio a discapito dei processi riparativi, li rallentano e al limite li bloccano.

L'ex calciatore Carlo Petrini (youtube è ricco di video che ne portano le testimonianze), è un esempio vivente di quanto l'uso di sostanze dopanti possa essere deleterio per la salute.

Non è trascurabile neppure il problema della dipendenza psico-fisica; il vero lato oscuro del doping.

L'incapacità di mantenere uno stato accettabile di benessere fisico e mentale senza il sostegno dell'agente dopante è definito tossicodipendenza e la sindrome di astinenza è la conseguenza diretta di questo stato.

Procediamo per gradi. È necessario - per ben comprendere questo concetto - sapere che nel nostro cervello c'è un punto ben preciso, il cosiddetto *Pleasure Reward Pathway*, che gioca un ruolo molto importante nella dipendenza da sostanze psicotrope. Nel sistema nervoso centrale infatti, abbiamo un meccanismo di gratificazione ancestrale che permette la sopravvivenza della specie e che ha, tra l'altro, la funzione di stimolare la ricerca del cibo, dell'acqua, del sesso e del calore materno. Questo sistema di gratificazione si trova nella base del nostro cervello e funziona attraverso la liberazione di un neurotrasmettitore: la dopamina.

Tutte le droghe in genere, gli stimolanti (come le anfetamine, la cocaina, l'alcool) hanno un effetto su questo circuito di gratificazione. L'effetto immediato è la liberazione di dopamina, lo stesso neurotrasmettitore indispensabile per la sopravvivenza della specie, quindi il cervello viene forzato a credere che quella droga sia indispensabile per la sopravvivenza dell'organismo e il sistema di gratificazione, non appena si esaurisce, ne richiede ancora. La conseguenza di questo meccanismo è il così detto *craving*: la necessità e la ricerca continua di droga e quindi la dipendenza.

Il nostro corpo produce spontaneamente adrenalina e dopamina, due sostanze che ci consentono di essere psichicamente equilibrati e di avere la forza di affrontare situazioni anche difficili, ma se, anziché sfruttare la loro produzione fisiologica, le assumiamo dall'esterno, il sistema di produzione naturale si disattiva, smette di funzionare e si mette a riposo: questo perché il corpo si difende dal rischio di un'eccedenza che porterebbe ad un dannoso squilibrio e ci farebbe impazzire. Però, quando la somministrazione dell'agente dopante cessa, l'organismo rimane completamente scoperto, giacché i nostri organi disabituati al loro funzionamento hanno bisogno di un periodo in cui devono reimparare a funzionare e a riprodurre le sostanze dal naturale.

Così chi assumeva sostanze eccitanti si ritrova improvvisamente depresso: allo sprezzo del pericolo si sostituisce la paura, al vigore l'astenia, alla forza la debolezza e l'incapacità di reazione e di interazione ambientale adeguata.

È facile comprendere quanto tutto questo possa coinvolgere la sfera psicologica, soprattutto dal punto di vista della rappresentazione mentale che l'individuo costruisce di sé stesso e della realtà che lo circonda, e quindi lo stato di disagio fisico e sociale che ne deriva.

Le persone che pensano di dover fare necessariamente uso di stampelle artificiali per far fronte alle situazioni della vita - come potrebbero essere una gara o un allenamento - di certo avranno un'immagine di sé come di persona debole ed incapace che senza "aiuto" poco vale; avranno spesso difficoltà nel fronteggiare lo stress e le frustrazioni; presenteranno una ridotta consapevolezza delle proprie risorse interne e delle capacità di trovare delle alternative alle soluzioni dei problemi; evidenzieranno un'alta dipendenza dalle prestazioni sociali non riuscendo a dare un giusto valore ai propri desideri e alla realtà circostante.

Coloro che promuovono e sostengono tali condotte (genitori, allenatori), non fanno altro che confermare ai propri atleti un'immagine di sé come di soggetto incapace che ha necessità di avere successo per essere accettato dal mondo. Per dirla in altri termini: il valore è la prestazione e non la persona.

Prevenzione al doping negli Oratori e Circoli

Ippocrate scriveva: "Gli atleti vincono, ma molti si ammalano e molti muoiono"... "L'atleta per diventare forte non può vivere a lungo". Il doping è pericoloso, ma non dobbiamo dimenticare che ci sono delle esasperazioni nello sport che sono altrettanto pericolose.

Per questo motivo sembra giusto promuovere un'azione educativa di prevenzione al doping e soprattutto alle condotte dopanti, molto spesso legate all'uso "autodidatta" di sostanze ed integratori. Cerchiamo di individuare i fattori di rischio che spingono un giovane che pratica sport anche amatorialmente a fare ricorso a strategie fraudolente. Solo se riusciamo a riflettere sui fattori di rischio possiamo adottare strategie di prevenzione che possano promuovere lo sport come occasione per socializzare, creare benessere e migliorare la qualità della vita di ciascun sportivo.

I fattori di rischio possono essere individuati su più fronti, da quelli personali a quelli familiari, dagli allenatori agli amici e gruppo dei pari, senza escludere gli orientamenti valoriali ai quali la società in cui purtroppo viviamo ci costringe a credere.



Tra i fattori che agevolano le condotte dopanti da un punto di vista individuale si possono evidenziare:

- eccessivo orientamento al successo e scarsa stima di sé;
- dipendenza da rinforzi esterni connessa con alta vulnerabilità;
- scarso rispetto delle norme in genere e difficoltà al rispetto delle norme morali soggettive;
- abitudini di vita poco sane.
- Un bravo animatore-allenatore in Oratorio può facilmente cogliere questi aspetti nei ragazzi con cui vive la pratica sportiva, facendo attenzione ai discorsi negli spogliatoi, agli atteggiamenti in campo, al fair play del giocatore, ecc.
- Non vanno sottovalutati i condizionamenti che potrebbero arrivare dalla famiglia e dal gruppo dei pari che spesso:
 - rinforzano eccessivamente i risultati e soprattutto il successo;
 - possono essere un esempio negativo di rispetto delle regole;
 - minimizzano il problema doping giustificandolo con il “così fan tutti”.
- Va tenuto nel giusto conto anche il comportamento dell'allenatore e del sistema sportivo che spesso possono fare i seguenti errori:
 - orientarsi alla ricerca esasperata del talento del campione;
 - infrangere le regole del fair play;
 - scarso controllo e inadeguatezza nel risolvere le difficoltà nelle gare;
 - frequenza delle gare e intensità degli allenamenti;
 - poco rispetto dei giocatori.
- A tutto ciò aggiungiamo i messaggi pubblicitari che diffondono i media, che si concentrano nel:
 - valorizzare eccessivamente le prestazioni;
 - medicalizzare la vita (c'è una medicina per ogni cosa e per ogni minimo sintomo);
 - valorizzare impropriamente l'aspetto fisico, l'apparenza e dare forza al falso principio di raggiungere grandi traguardi con minimi sforzi.

Una cultura antidoping non è difficile da costruire basta sostenere ed incentivare maggiormente i fattori di protezione, ossia quelle condizioni che ci permettono di contrastare i rischi e di fortificare i nostri atleti sostenendoli verso la promozione di sé stessi e della loro salute. Dal punto di vista medico biologico dovremmo tutti essere chiamati ad informare sugli effetti dannosi del doping sulla salute psico-fisica.

Accanto a ciò va ricordato che è importante pubblicizzare l'informazione ma va evidenziata anche la buona pratica: noi adulti siamo pur sempre l'esempio e il monito giusto per chi ci osserva, sia riguardo ad un'equilibrata alimentazione, sia sull'uso proprio o improprio di integratori, farmaci e quant'altro.

L'aspetto psicologico andrebbe inoltre rinforzato con delle semplici pratiche di vita:

- evitare l'eccessivo rinforzo del risultato e del successo;
- ascoltare i ragazzi e stimolare la loro capacità decisionale;
- dare giusto peso alle responsabilità verso gli allenamenti e il rispetto delle regole;
- sostenere buone relazioni nella squadra;
- aiutare la formazione di una solida autostima;
- potenziare la motivazione dei giovani atleti a resistere alle pressioni sociali;
- dare il giusto peso alle sconfitte ed insegnare che un giocatore può anche perdere una partita o una gara ma l'importante è che non tradisca sé stesso;
- abituare alla riflessione sui rapporti e le relazioni interpersonali all'interno del gruppo sportivo;
- favorire il monitoraggio delle aspettative nel rapporto tra le qualità potenziali e quella realmente attuabili;
- facilitare l'espressione dei propri stati emozionali;
- confrontare l'esperienza sportiva con altre esperienze significative della vita (scuola, amici, ecc.);
- aiutare la gestione dello stress attraverso processi di consapevolezza dei propri stati d'animo;
- fornire letture diverse dell'esperienza sportiva, insegnando ironia e leggerezza nell'affrontare le sconfitte;
- far sì che lo sport diventi per tutti occasione di socializzazione, cura del corpo, miglioramento della qualità della vita, diritto dei cittadini al benessere.
- Non è necessario avere uno psicologo in campo per riuscire ad ottenere questi risultati, basta semplicemente ricordare ai giovani atleti di:
- allenarsi con tranquillità, rispettando i ritmi della propria stanchezza;
- monitorizzare le proprie aspettative senza farsi condizionare dal peso eccessivo di quanto gli altri pretendono da loro (allenatore, genitori, amici);
- riflettere sulle qualità tecnico- tattiche del proprio sport;
- giocare di testa con intelligenza, emozionalità e soprattutto collaborando con gli altri poiché da soli non si fanno grandi azioni;
- ma più di ogni altra cosa: DIVERTIRSI!

Non va sottovalutato anche l'aspetto etico delle condotte antidoping, poiché le pratiche dopanti sono pur sempre delle condotte fraudolente. Lo stesso Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) definisce il doping come “contrario ai principi di lealtà e correttezza nelle competizioni sportive, ai valori culturali dello sport, alla sua funzione di valorizzazione delle genuine potenzialità fisiche e delle qualità morali degli atleti”.

È fraudolento l'intento stesso di migliorare le proprie capacità atletiche, contravvenendo alle regole di correttezza, lealtà e rispetto per gli altri che sono il fondamento

di qualsiasi attività sportiva. Non è possibile che siccome il sistema “funziona così” ci si possa permettere il lusso di de-responsabilizzare rispetto a certe scelte oppure che, soltanto perché l'allenatore o l'amichetto negli spogliatoi consigliano di bere integratori o bevande particolari - al posto della colazione, prima della partita - questo atteggiamento venga giustificato! È necessario ricordare ai giovani atleti che ogni azione in questo mondo ha una ripercussione sul micro e macro cosmo che ci circonda. Ogni piccola scelta o decisione non può far altro che confermare o mettere in discussione sistemi già definiti!

Questa è la vera vittoria sociale e civile di un essere umano! Questi sono i comportamenti che genitori e allenatori dovrebbero sostenere e promuovere. Questa è una scelta estremamente sana e coraggiosa, da buon cristiano e da diligente cittadino del mondo!

Per dovere di cronaca voglio qui riportare anche le disposizioni introdotte con l'attuale normativa penale. Infatti, l'art 9 comma 1 recita testualmente “Salvo che il fatto costituisca più grave reato, è punito con la reclusione da tre mesi a tre anni e con la multa da lire 5 milioni a lire 100 milioni chiunque procura ad altri, somministra, assume o favorisce comunque l'utilizzo di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive, ricompresi nelle classi previste all'articolo 2, comma 1, che non siano giustificati da condizioni patologiche e siano idonei a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo, al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti, ovvero siano diretti a modificare i risultati dei controlli sull'uso di tali farmaci o sostanze”.



I diritti di un ragazzo che fa sport

Diritto di divertirmi e di giocare: si tratta di rispettare il modo in cui si gioca in base all'età del giocatore, con la possibilità d'inventare regole personali di gioco, dove i ritmi di lavoro e di divertimento siano diversi, dove si ricerchi l'aspetto ludico- ricreativo, dove ciascun giocatore non si senta né frustrato né sotto pressione per i risultati da ottenere, ma semplicemente non si annoi e non si stressi. Ed è bene qui ricordare che nell'origine stessa della parola "sport" (dal francese antico "desportes") c'è la nozione di divertimento.

Diritto di fare dello sport: ciascun ragazzo (o bambino che sia) ha il diritto di avvicinarsi, di sua spontanea iniziativa, allo sport che più lo aggrada, senza condizionamenti e limiti inerenti a capacità o incapacità fisico-psichiche.

Diritto di beneficiare di un ambiente sano: oggi, nello sport di competizione, la lotta al doping e la promozione del fair play sono obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive e di tutti gli Enti di Promozione Sportiva. Questi sono comportamenti che si imparano da giovani e che un ambiente sportivo "sano" deve insegnare.

Diritto di essere circondato e allenato da persone competenti: bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e volontà, sovente senza domandare nulla in compenso; ciò non toglie tuttavia che si debba offrire ad un giovane sportivo il meglio delle qualità professionali e relazionali. Per tale motivo è giusto che debba formarsi, conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico onde evitare grossolani errori. Lo sport è gratificante anche perché, per un giovane, può essere il luogo in cui intessere relazioni significative che lo conducano verso una crescita responsabile e consapevole.

Diritto di essere trattato con dignità: spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi e ancora all'adulto il compito di creare un ambiente sportivo etico e di alte vedute morali, laddove lo sportivo possa riconoscersi quale attore privilegiato della sua stessa esperienza. Il ragazzo deve poter vivere lo sport come momento di crescita individuale e sociale e non solo come competizione fine a sé stessa, come ricerca esasperata di successo.

Diritto di misurarsi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo: la competizione sportiva va sempre organizzata tra sportivi di pari livello per evitare che un giovane diventi vittima delle sue sconfitte o, al contrario, che si senta forte grazie a vittorie poco sudate.

Diritto di partecipare a competizioni adatte alla mia età: esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. Infatti sempre più spesso si introducono categorie per giovanissimi (mini-tennis, mini-basket, mini-calcio, ecc...) in modo che le gare siano affrontate da bambini di pari età, evitando la superiorità fisica.

Diritto di praticare il proprio sport in assoluta sicurezza: spesso in passato si verificavano incidenti evitabili o lesioni da sovraccarico: questo perché si richiedevano sforzi da sovraccarico. Ciò accadeva perché non vi era professionalità dell'istruttore (allenatore). Oggi anche questa categoria è più preparata e si aggiorna applicando nuove tecniche (adattamento delle infrastrutture, consigli medici, stretching).

Diritto di disporre del sufficiente tempo di riposo: questo si verifica sempre più spesso: infatti durante la stagione estiva si consiglia riposo fisico e mentale. Anche un altro atteggiamento è sempre più frequente: nei tornei, quando vi è necessità di giocare più gare giornaliere, si riducono i tempi delle gare.

Diritto di non essere un campione: il ragazzo va considerato prima di tutto una persona e come tale va rispettato. Ma una persona può diventare anche un campione, questo però deve essere valutato attentamente e se effettivamente ci sono le condizioni. Un buon allenatore guarda prima la persona e poi il campione. Un genitore deve mirare prima di tutto alla salute del proprio figlio e non essere ambizioso.



Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Accogliere: accettare l'altro, riconoscerlo per quello che è, rispettarlo, dargli attenzione, ascoltarlo, valorizzarlo, usargli discrezione, renderlo protagonista della propria crescita e del proprio futuro. Orientare: è una questione di cuore e per educare con lo sport vogliamo superare la logica del risultato e aiutare a progettare la vita con fiducia e responsabilità. Accompagnare: è compito degli adulti mettersi accanto alle giovani generazioni, camminare insieme, essere presenti in maniera discreta e autorevole, nel silenzio e nell'ascolto, per offrire fiducia esercitando la difficile arte della testimonianza. Dare speranza: quando gli altri si rassegnano i cristiani non fuggono dalla responsabilità e indicano quella "carità educativa" che si chiama "speranza". Educare alla speranza nello sport significherà proclamare con i segni, le opere, i fatti la verità sull'uomo e sulla vita.

Chi progetta?

Per progettare al meglio è molto importante fare un **gruppo di progetto**. Considerate alcuni elementi che lo caratterizzano: è un insieme limitato e stabile di educatori o esperti **motivati** tra allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara, operatori... con **ruoli e responsabilità definiti**; consapevoli della loro unità in funzione del progetto e della loro diversità come risorsa per il progetto; interdipendenti tra di loro e interagenti per un periodo definito; legati dal metodo di lavoro definito nel gruppo e impegnati a raggiungere un obiettivo assegnato nel tempo stabilito. Come accogliere, orientare, accompagnare e dare speranza ai ragazzi ai quali proponiamo le attività sportive? **Trasformate questi quattro atteggiamenti in quattro obiettivi** per sperimentare concretamente il vostro gruppo di progetto.

Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Organizzare incontri di studio e confronto per favorire la conoscenza e la diffusione dei valori dello sport e della loro valenza educativa. Allenare a vivere la vita, valorizzando le potenzialità educative insite nella pratica sportiva in tutte le sue fasi, in campo e fuori campo.

Parlare di sport

Nel progettare l'attività annuale, l'ambiente sportivo, e in particolare atleti, allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara..., vi permette di **incontrare persone significative**. Testimonianze, racconti, servizi multimediali, film, interviste... possono diventare un appuntamento efficace per **promuovere lo sport** in chiave educativa. Per fare tutto questo è importante avere molta attenzione a tutto quello che accade nella realtà sportiva italiana, cercando di "scovare" dei **testimoni autentici** e dei "portavoci" di quella dimensione dello sport che non è solo la competizione. In tal senso cercate di trovare un modo per farvi raccontare **storie personali** che, certamente, esprimeranno tutti quegli aspetti tipici dello sport come la vittoria, la sconfitta, l'allenamento, la fatica, il lavoro di squadra... Tutti elementi che, in un incontro ben preparato, possono diventare spunti per domande, osservazioni e per far crescere una cultura sportiva più completa. **Parlare di sport sempre!**



Gioco sportivo in Oratorio



Gioco sportivo in Oratorio

L'ANSPI promuove lo sport di base per tutti, all'insegna dei principi formativi e culturali che tendono ad uno sviluppo armonico ed integrato di corporeità ed interiorità, senza barriere d'alcun tipo per nessuno.

Gli Oratori ANSPI costituiscono in questo senso una realtà di rilievo nel panorama socio-educativo in particolar modo in quello strettamente sportivo, grazie all'impegno volontario di molti educatori, allenatori e dirigenti, che - animati da vera passione e desiderosi di collaborare a costruire un autentico sport a misura d'uomo - vi dedicano tempo ed energia.

L'ANSPI opera principalmente negli Oratori parrocchiali, che usano spazi e strutture proprie. Lo sport praticato negli Oratori affiliati ANSPI aggrega ragazzi che per lo più frequentano scuole primarie e secondarie di primo grado: sono loro, infatti, i maggiori fruitori dell'attività sportiva ed è in Oratorio che vivono il loro primo approccio con le diverse discipline motorie.

È in questo contesto che, con gli animatori sportivi, gli allenatori, i tecnici, i dirigenti e i sacerdoti, gli "anspini" (i giovani tesserati ANSPI) seguono un preciso percorso formativo: vengono educati a stare con sé stessi, per sperimentare fisicamente i propri limiti e le proprie abilità, la creatività, la capacità di mettersi al servizio di un progetto di squadra - attraverso sconfitte e vittorie - e la fatica di allenarsi per far meglio in gara. Allo stesso tempo gli anspini vengono anche educati a star bene con gli altri: arbitri, giudici, compagni di squadra, pubblico.

In Oratorio l'animazione sportiva è occasione d'impegno, di confronto con la realtà, con le proprie energie, la propria capacità ed intelligenza, allo scopo di conseguire un risultato soddisfacente.

È in Oratorio che si educa all'agonismo, al rispetto delle regole, alla capacità d'autocontrollo, al rispetto del concorrente, a vivere la competizione come una gara leale in cui il confronto stimola traguardi esaltanti.

È in Oratorio che si educa alla sconfitta, alla vittoria e al superamento dei propri limiti, con momenti di condivisione, di riflessione e di colloquio, per esprimere sensazioni e stati d'animo collegati all'esperienza concreta.

Nell'animazione in Oratorio il gioco sportivo ha un ruolo importantissimo: oltre a far divertire aiuta a crescere e non serve quindi solamente a "riempire" la giornata, ma se ben preparato ed organizzato è uno strumento insostituibile per lo sviluppo di un ragazzo.

Nella consapevolezza che, in Oratorio, sport e gioco possano essere entrambi presenti, vediamo insieme quali sono gli aspetti interessanti del gioco, in particolare di quello sportivo, per le attività praticate in un Oratorio ANSPI:

- il gioco individuale sviluppa la capacità dei sensi e della memoria, il coordinamento e la coscienza di sé;
- il gioco a confronto diretto permette di misurare le proprie capacità confrontandole sia con quelle di un altro sia con i propri limiti, cercando di superarli ma anche di accettarli;
- il gioco a squadre aiuta a coordinarsi in gruppo per vincere insieme; è un grosso allenamento a vivere collaborando con chi mi sta vicino. Il fine non è il risultato ma il mettere alla prova la propria capacità di collaborazione;
- i giochi che scaricano l'aggressività sono una valvola di sfogo per i sentimenti;
- i giochi di fiducia aumentano la fiducia negli altri e in sé stessi facendo gruppo.
- i giochi per rompere il ghiaccio aiutano a superare le timidezze iniziali.

Un animatore sportivo ANSPI deve tener sempre a mente che:

- nel gioco il ragazzo prende coscienza del proprio corpo, dei propri limiti e delle proprie possibilità, anche le più nascoste;
- in un clima di trasparenza il ragazzo "tira fuori" la sua vera personalità, ciò che veramente è, libera tutte le sue passioni;
- attraverso il gioco costruisce rapporti con coetanei, impara a stare con gli altri, si confronta con il gruppo di cui fa parte;
- per il ragazzo il gioco è vita: come vive il gioco così si atteggia di fronte ad essa (occorre allora insegnargli a giocare bene);
- attraverso il gioco il ragazzo fa suoi i grandi ideali: lealtà, generosità, onestà,... ;
- attraverso il gioco il ragazzo accresce lo spirito di sacrificio, lo spirito di squadra, il gusto dell'impegno, la capacità d'iniziativa, l'assunzione del rischio;
- il gioco favorisce lo sviluppo della fantasia, della creatività, dell'espressione, della comunicazione e della spontaneità;
- il ragazzo che non gioca avrà certamente più difficoltà nella vita e meno mezzi per superarle;
- con il gioco è possibile far passare dei messaggi perché il ragazzo percepisce attraverso l'esperienza sensibile;
- il gioco è un mezzo privilegiato per instaurare un rapporto d'amicizia veloce e spontaneo, premessa per passare ad altre tappe di formazione;
- il gioco è un'opportunità efficace per avvicinarli e dir loro una parolina da amici, avvisarli, consigliarli e correggerli amorevolmente;
- è un mezzo per l'animatore di stare a contatto con il ragazzo.

Come può un animatore ANSPI organizzare il gioco sportivo in Oratorio

- Pensare, prima di ogni altra cosa, ai ragazzi a cui è diretto il gioco: età, temperamento, gruppo misto, numero e luogo in cui si svolge il gioco (cortile, prato, spiaggia);
- valutare il tempo che si ha a disposizione;
- valutare le forze a disposizione;
- stabilire le finalità del gioco;
- tener conto degli interessi dei giocatori;
- coinvolgere i ragazzi nell'organizzazione;
- provare il gioco in precedenza - se è nuovo - per testare bene le regole da comunicare ai partecipanti;
- pensare al materiale di cui si dispone;
- variare molto i giochi, avendo cura di non presentare giochi simili (cioè facendo seguire ad un gioco di movimento un altro più calmo e più riflessivo ecc..) in maniera da coinvolgere tutti gli anspini presenti;
- se si fanno giochi ad eliminazione, fare molta attenzione alle regole che portano all'inattività;
- ricordarsi sempre che nel gioco si è educatori;
- fare attenzione anche alle più piccole cose, perché tutto è importante.

Come deve spiegare un gioco sportivo in Oratorio un animatore ANSPI

- Far sedere i ragazzi possibilmente vicino al luogo in cui si giocherà. Fare in modo che tutti possano sentire e siano concentrati sulla spiegazione (valutare ed eliminare eventuali fattori di distrazione);
- lanciare il titolo ed evidenziare subito lo scopo del gioco;
- far vedere il campo di gioco e la disposizione delle squadre, dal vivo o utilizzando un cartellone;
- dire le regole partendo dalle più importanti, utilizzando il minor tempo possibile, per evitare di stancare o innervosire i ragazzi;
- presentare in modo entusiasmante, mai con freddezza e con rigidità, e in maniera partecipata e con fantasia;
- utilizzare solo parole semplici e facilmente comprensibili;
- badare di avere l'attenzione da parte di tutti, rivolgendosi a coloro che tendono a distrarsi;
- non lasciare la possibilità delle domande se non dopo aver concluso la spiegazione;
- indicare chiaramente il tempo di gioco (se c'è);
- fare sempre una prova al termine della quale si possono aggiungere delle regole per correggere eventuali errori, chiarire i punti meno chiari...

Come gestire un gioco sportivo

- Studiarlo bene, per essere pronti a risolvere le contestazioni con rapidità, sulla base di criteri sempre uguali per tutti;
- pretendere il rispetto delle regole esattamente come sono state spiegate, non accettare volgarità, truffe e slealtà;
- se ci sono più arbitri, in caso di contestazioni, uno solo sarà l'ultimo arbitro responsabile;
- abituare i ragazzi a non discutere durante il gioco;
- avere tutto il materiale ben disposto e soprattutto non creare intervalli che disturberebbero attenzione e clima e far costruire il materiale del gioco (se c'è);
- usare estrema imparzialità: i ragazzi notano subito se ci sono privilegiati;
- evitare assolutamente battibecchi, polemiche e comportamenti infantili in campo tra gli animatori. L'incontro serale, importante per coordinarsi, servirà a discutere con calma ed a valutare gli errori della giornata e/o del gioco;
- lavorare sempre di squadra: tutti gli animatori devono partecipare al gioco (come arbitri, come giocatori nelle squadre, assistendo i giocatori eliminati,...);
- responsabilizzare i ragazzi più grandi come capisquadra;
- interrompere il gioco al momento giusto, creando il desiderio di rifarlo;
- a conclusione del gioco proclamare con chiarezza i risultati e i vincitori se ci sono giochi con classifica;
- non fare mai finta di essere un bambino scimmiettando i diversi comportamenti: ogni bambino sa che un animatore è diverso da lui, ed è proprio sulla superiorità fisica e mentale che fa affidamento (per esempio non fare finta di perdere per compiacerlo, lui si aspetta che sia tu a vincere, sa che sei in grado di farlo);
- tutti devono giocare, bisogna coinvolgere ogni giocatore nel vivo del gioco in modo che partecipi attivamente e si diverta;
- complimentare ed incoraggiare tutti indistintamente;
- seguire sempre il gioco e non distrarsi parlando con altri;
- non arrabbiarsi, mantenere la calma e il controllo, intervenire sempre con eleganza e pazienza, rispondere con tranquillità, sdrammatizzando con una battuta e sorridendo;
- usare fermezza e decisione nelle situazioni impreviste; nel comunicare le decisioni, nell'interrompere e far riprendere il gioco;
- non si ha sempre ragione e dovendo decidere velocemente e senza ripensamenti spesso si può sbagliare. La fine della partita è il momento giusto per valutare gli errori commessi, dare le giuste spiegazioni ammettendo sempre il proprio torto;
- non transigere: bisogna essere giusti prima che clementi riprendendo i giocatori senza umiliarli davanti ai compagni.

Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

Valutare, singolarmente e in gruppo, quanto è stato fatto, in modo da avere elementi concreti per una positiva ripresa del cammino educativo.

Pit stop

La valutazione di ogni azione educativa è assolutamente obbligatoria ed è la strada maestra per **generare un cambiamento**. Due sono le strategie da cercare di attuare con continuità, facendole diventare **prassi** della comunità educante e di tutti gli adulti coinvolti nell'attività sportiva (allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara...): la verifica successiva ad ogni evento o attività sportiva e la valutazione all'inizio di ogni anno pastorale. La prima azione è da iscrivere in ogni progettazione educativa; per poter mantenere una forte attenzione alla crescita di ogni singolo ragazzo o atleta è necessario verificare costantemente quanto l'attività proposta generi un miglioramento, all'interno **di tempi e tappe specifiche**. All'inizio di ogni anno poi e prima di una nuova progettazione è molto importante allenarsi a fare **il punto della situazione**. Provate a porvi alcune domande sulla qualità delle vostre proposte, cercando di mettervi nei panni degli atleti o dei ragazzi che fanno attività sportiva. "Mettete in campo" molta **empatia** per chiedervi quali sono gli interrogativi che hanno i vostri ragazzi o le loro famiglie nei confronti di allenatori, animatori, istruttori, dirigenti sportivi, arbitri, giudici di gara... domande alle quali rispondere con chiarezza per progettare con una sempre nuova consapevolezza.

Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale
del tempo libero, turismo e sport

MANIFESTO DELLO SPORT EDUCATIVO

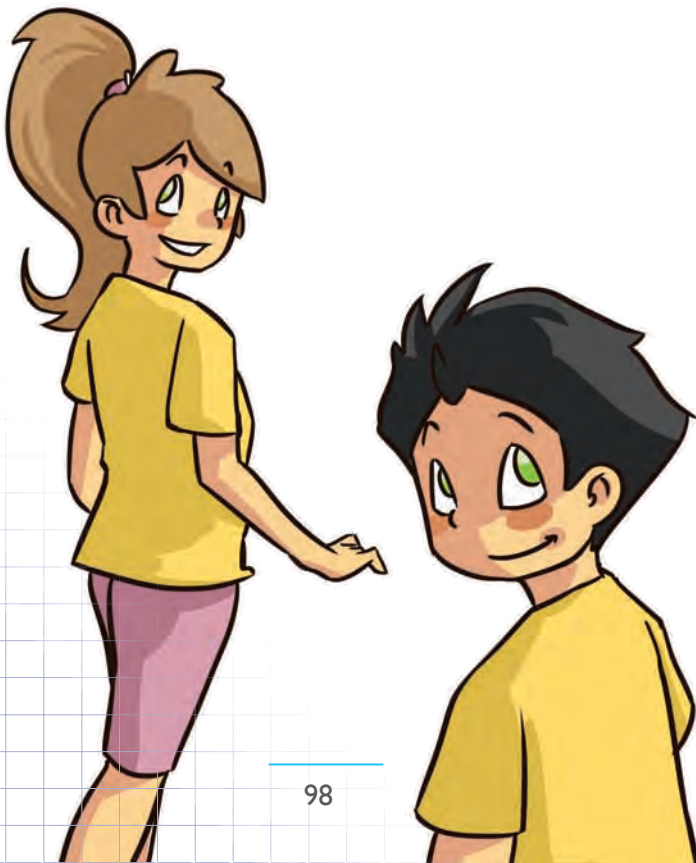
Confermati dalle parole del Santo Padre Benedetto XVI: *“Lo sport possiede un notevole potenziale educativo soprattutto in ambito giovanile e, per questo, occupa grande rilievo non solo nell’impiego del tempo libero, ma anche nella formazione della persona. Praticato con passione e vigile senso etico, specialmente per la gioventù, diventa palestra di un sano agonismo e di perfezionamento fisico, scuola di formazione ai valori umani e spirituali, mezzo privilegiato di crescita personale e di contatto con la società”* c’impegniamo ad “educare alla vita buona del Vangelo” con lo sport e nello sport.

Educare alla vita buona del Vangelo, con lo sport e nello sport

La comunità cristiana offre il suo contributo e sollecita quello di tutti perché la società diventi sempre più terreno favorevole all’educazione. Favorendo **condizioni e stili di vita sani** e rispettosi dei valori, è possibile promuovere lo **sviluppo integrale della persona**, educare all’accoglienza dell’altro e al discernimento della verità, alla solidarietà e al senso della festa, alla sobrietà e alla custodia del creato, alla mondialità e alla pace, alla legalità, alla responsabilità etica nell’economia e all’uso saggio delle tecnologie. Ciò richiede il coinvolgimento non solo dei genitori e degli insegnanti, ma anche degli uomini politici, degli imprenditori, degli artisti, degli **sportivi**, degli esperti della comunicazione e dello spettacolo. La società nella sua globalità, infatti, costituisce un ambiente vitale dal forte impatto educativo; essa veicola una serie di riferimenti fondamentali che condizionano in bene o in male la formazione dell’identità, incidendo profondamente sulla mentalità e sulle scelte di ciascuno. Inoltre, i vari ambienti di vita e di relazione - non ultimi quelli del **divertimento, del tempo libero e del turismo** - esercitano un’influenza talvolta maggiore di quella dei luoghi tradizionali, come la famiglia e la scuola. Essi offrono perciò preziose opportunità perché non manchi, in tutti gli spazi sociali, una **proposta educativa** integrale. (*Educare alla vita buona del Vangelo*, n.50 - Orientamenti pastorali per il decennio 2010-2012)



Sport in Oratorio



Sport in Oratorio

In un Oratorio ANSPI le motivazioni per fare attività sportiva sono tante ma, secondo un'esperienza maturata sul campo e prima di ogni altra cosa, il principale obiettivo deve essere quello di **raggiungere tutti**, utilizzando un **buon metodo educativo** e con la ferma volontà di **voler educare attraverso lo sport**.

L'obiettivo che ci poniamo per fare bene un Oratorio ANSPI è quello di **raggiungere tutti**. Pensando alle nuove generazioni, la comunità deve essere mossa dalla volontà di farlo in maniera efficace scegliendo non soltanto i ragazzi migliori dal punto di vista sociale, economico, culturale e nemmeno quelli religiosamente ferventi, cioè quelli che sono già molto avanti nella conoscenza della fede con i quali si può formare un gruppo impegnato. La scelta degli Oratori ANSPI è anche quella di raggiungere ragazzi motivati da altri ideali di tipo religioso, culturale o sociale. Questa preferenza verso i lontani porta la comunità a collocarsi nelle aree dove si trovano, perchè possano fare sport in Oratorio il maggior numero possibile di ragazzi, adolescenti e giovani.

Don Bosco - che di **metodo educativo** se ne intendeva - diceva *"lo voglio essere il parroco dei giovani che non hanno parrocchia... voglio essere il maestro di quei giovani che non hanno scuola..."*. In altre parole: quelli che vanno in Chiesa hanno già chi li cura, quelli che vanno in un'associazione hanno i loro animatori.. rimane quella porzione di giovani che sono ai margini. è la mentalità di Don Bosco che ci deve insegnare: andare incontro e non aspettare soltanto che i ragazzi vengano da noi e lo sport può, a questo scopo, essere considerato "un ponte tra la strada e la chiesa".

Dedicare veramente attenzione all'educazione significa interessarsi di tutta la vita di un ragazzo, camminandogli accanto, aiutandolo a crescere come persona, conducendolo verso l'autonomia e la responsabilità. **Educare** infatti è molto diverso da "istruire" o "addestrare", non si tratta evidentemente di impartire conoscenze o azioni ma di aiutare a vivere bene in un processo graduale ed integrale. Lo sport è solo un momento di tale percorso, che deve inserirsi in questa scelta educativa di fondo.

In un incontro rivolto agli animatori ANSPI di Oratorio, S.E. Mons. Pietro Maria Fragnelli, citava la frase di un noto sociologo:

“Le visioni e le esperienze sociali di una generazione si possono trovare nello sport. Vedete come gioca una generazione oggi e forse vi vedrete il codice della sua cultura”.

Il modello di sport che vuole proporre l'Anspi in Oratorio richiede chiarezza sulla tipologia di uomo al quale vogliamo giungere: il nostro riferimento è Cristo, modello autentico a cui ci ispiriamo. Questo richiede alcuni correttivi da operare rispetto al modello dominante che porta ad un modo non cristiano di porsi sul campo di gioco; le estreme conseguenze diventano i risultati truccati, i cartellini falsi, gli scandali (calcio-scommesse, doping...) ma che sono solo la punta di una prassi e di una mentalità comune. Il modello Oratoriano ANSPI deve perseguire a chiare lettere una verità che rende liberi. I nostri campi, i nostri cortili devono diventare campi d'impegno cristiano. Chi in Oratorio usa sotterfugi per vincere perde la faccia con i suoi allievi perchè la lealtà è sempre il migliore risultato: il rispetto delle regole è garanzia di autenticità e la sconfitta è la strada per comprendere l'importanza di sapersi rialzare dopo qualsiasi caduta.

“Imparare a perdere senza considerarsi dei perdenti richiede un vero tirocinio educativo, un percorso possibile soltanto in un ambiente che aiuti ad indagare le cause di un insuccesso e non inciti a perseguire il colpevole permettendo che l'aggressività si scateni sul capro espiatorio. E' necessario educarsi a riconoscere i limiti e le cadute senza farne una tragedia, ma accogliendoli serenamente come segni concreti di quella precarietà ed imponderabilità di cui è segnata l'esistenza umana”. (CEI, Sport e Vita Cristiana, n. 38)

E' importante che nell'Oratorio ANSPI si faccia molta attenzione a non cadere nell'errore di non vivere più il bello di ciascuna età. Ciò è evidente quando i bambini sono da subito emancipati e trattati come adulti in miniatura - sia nel vestire, sia nel linguaggio, sia nel modo di comportarsi in campo - ma anche quando gli adulti si atteggiavano a ragazzini ricorrendo ad un gergo improprio e volgare anche davanti ai piccoli, nonché nel loro modo di vestire e di stare in campo. Tale moda è dovuta ad una distorta antropologia:

“L'attenzione al corpo, alla sua efficienza e al suo aspetto caratterizza la mentalità di oggi. Ma tra la motivazione igienica e quella estetica - di per sé legittime e giuste - si insinua, non poche volte, una forma ambigua e decadente di narcisismo, che stoltamente rimuove il senso del limite ed insegue il mito dell' eterna giovinezza” (CEI, Sport e Vita Cristiana, n. 19).

Questo mito fa infatti riferimento ad una visione di uomo appiattita sul presente e senza legami relazionali. Narcisio è un giovane di bellissimo aspetto, che specchiandosi in una fonte, s'innamora follemente della sua immagine tanto da morire di dolore, nel momento in cui s'accorge che non potrà mai possederla. La chiave di lettura del mito è la rimozione del fallimento. C'è il rifiuto del confronto con gli altri che - si teme - hanno la capacità di mettere in discussione il proprio io messo in relazione. L'immagine riflessa nella fonte simboleggia questo rapporto interpersonale al quale Narcisio si sottrae nel momento in cui non si riconosce nell'altro.

Siamo di fronte al dato più problematico: si è perso di vista il “noi comune” ed è prepotentemente alla ribalta il soggetto individuale con i suoi ristretti orizzonti. Da ciò emergono le difficoltà per il gioco di squadra. Questa visione dell'individuo che tocca tanto i ragazzi che i dirigenti sportivi è diametralmente opposta a quella cristiana:

“le regole si piegano alla legge del più forte, il gioco contrappone ed oppone concorrenti, il confronto si fa scontro teso e violento” (ivi, n. 32).

In questo modello non esiste l'alterità sulla quale si fonda l'uguaglianza, la giustizia, la disponibilità ad aiutare promuovendo il benessere dell'altro, la libertà di pensiero e di azione, l'apertura mentale, la tolleranza.

Fare del campo sportivo un campo d'impegno cristiano significa farne un luogo educativo dove il ragazzo - l'adolescente o il giovane - può avere un confronto autentico con l'altro: un confronto fondato sull'accettazione, sulla conoscenza reciproca delle proprie diversità/unicità e sulla condivisione solidale del processo di crescita.

Lo sport non ci interessa semplicemente come esercizio motorio e diversivo, ma come possibilità di fare insieme un cammino. Procedere con criterio educativo è quindi mettere il ragazzo al di sopra dell'organizzazione, al di sopra dello spettacolo e al di sopra dei trofei. Quando un uomo organizza lo sport per un guadagno, pensa allo spettacolo; quando l'organizza in funzione dei trofei, pensa alla vittoria; quando lo prepara educativamente, spettacolo, guadagno e trofei sono secondari e funzionali allo sviluppo della singola persona che viene aiutata attraverso l'attività sportiva. Per lo spettacolo si comprano e si coltivano campioni; nell'educazione si coltiva il ragazzo normale e autentico. Questa è la grossa differenza con le società sportive.

L'Oratorio non va alla ricerca del ragazzo che sa giocare al pallone per un ritorno d'immagine o per ottenere il risultato, ma si cerca il ragazzo per aiutarlo nella sua crescita personale.



Per fare tutto questo è fondamentale che l'allenatore, il dirigente e lo stesso arbitro abbiano maturato la volontà di educare, che richiede testimonianza e coerenza di vita. L'educatore non è un manager, ma una persona che sa vivere insieme ai ragazzi. La presenza educativa è la scelta vocazionale di mettersi al servizio dei ragazzi per donare il proprio tempo in risposta ad una chiamata che viene dal Signore.

Perché mai i ragazzi dovrebbero venire in Oratorio? Non perché in Oratorio c'è un campo sportivo in erba sintetica e neppure perché si organizzano dei tornei. I ragazzi vengono quando sanno che c'è qualcuno che li aspetta e questa presenza deve saper attrarre perché capace di toccare le corde del cuore. Pertanto non bastano competenze tecnico sportive: bisogna saper stare con i ragazzi. Sbaglia chi si illude di porsi sullo stesso livello amicale o chi pretende di porsi in modo dirigenziale. Lo stile asimmetrico lo pone invece su un livello di autorevolezza che gli permette di camminare con il ragazzo verso la sua autonomia. Ciò è fondamentale per l'arbitro quando dirige un incontro o per un animatore che gioca con i ragazzi. Per l'animatore, l'arbitro o il dirigente di un Oratorio il ragazzo è sempre più importante del trofeo, dello spettacolo e dell'organizzazione.

È fondamentale - per rendere il campo sportivo un territorio d'impegno cristiano - costruire accurati itinerari educativi, fissando traguardi e mete finali e dando indicazioni pratiche di atteggiamenti, contenuti ed esperienze per percorrerli. Occorre cioè progettare e programmare interventi che partano dai ragazzi che frequentano e li conducano verso obiettivi più alti come la collaborazione, il rispetto, la responsabilità. Il tutto in un ambiente umano, ricco di esempi e di valori, nel quale vengono inserite le attività ludico sportive e che però faccia molta attenzione ad evitare il ricatto "se vieni in Chiesa ti faccio giocare"..



Lo sport fatto in Oratorio deve esigere sempre una comunità di riferimento: il compito educativo viene svolto a nome della parrocchia e se ne deve sempre tener conto. L'ANSPI - nella sua identità costituzionale - è nata con l'intento di aiutare la realtà parrocchiale a fare Oratorio e non ci si può affiliare se ci si allontana: questo atteggiamento specifico dell'ANSPI è da conservare e da trasformare continuamente in punto di forza.

Il campo sportivo - allo stesso modo - deve avere un forte legame con l'Oratorio, ma anche qui ci sono due confini da precisare e da rispettare: se è vero che non è pensabile un Oratorio senza il gioco è anche vero che sport e gioco non sono la stessa cosa. È perciò indispensabile che lo sport - se vuole entrare in questo ambiente - rispetti certe condizioni. Se non si arriva a questo accordo è meglio non farlo.

L'ANSPI, all'interno di questa riflessione, intende scommettere su "uno sport da Oratorio", ponendo quindi la condizione educativa come principale obiettivo. Se perderà questa sfida allora avremo un fardello pesante da portare, ma se invece la vincerà, continueremo ad essere nella Chiesa "una preziosa risorsa".

Un'esperienza concreta:

SPORTORATORIO

Per "Sportoratorio" s'intende un insieme di giochi sportivi - che prevedono campionati o tornei - aventi come scopo di far incontrare ragazzi di parti diverse d'Italia facendogli praticare gli sport più diffusi negli oratori.

L'iniziativa ha preso spunto dall'istanza educativa contenuta nella nota pastorale della Commissione Ecclesiale per la Pastorale del tempo libero, turismo e sport "Sport e vita cristiana" sui temi della gratuità, agonismo, corporeità, vittoria, sconfitta e Comunità.

Le squadre composte da 12 elementi under 11 - 6 maschi e 6 femmine - dovranno disputare gare di calcio, pallacanestro, pallavolo, tennis da tavolo e giochi d'atletica leggera e in ogni incontro dovranno essere schierati in campo tutti i 12 ragazzi con la presenza contemporanea sia di maschi sia di femmine.

La pluralità delle gare da disputare e quindi dei diversi sport in lizza non consente di primeggiare sugli altri e tutti hanno la possibilità di prendere parte attiva al gioco. Si ottiene così l'obiettivo della gratuità e i partecipanti devono solo divertirsi, stare con gli altri e non pensare ad altri interessi, quali vincere una medaglia, una coppa, ecc.

In ogni specialità tutte le squadre devono incontrarsi e non essendoci eliminazioni dirette e finali, l'agonismo si riduce notevolmente. Anche nelle singole specialità individuali entra in campo il gioco di squadra perché ogni partecipante, con il proprio risultato, contribuisce a portare punti alla classifica della squadra e non a quella personale.

La corporeità viene messa in evidenza dall'intraprendenza dei ragazzi che si cimentano non in un'unica specialità ma in più giochi.

La vittoria – in questo modo - sarà sì un obiettivo importante ma la sconfitta verrà accettata come proprio limite e servirà a migliorarsi: alla fine del gioco infatti, tutti riceveranno lo stesso premio perché si saranno impegnati e avranno comunque vinto (almeno una gara).

In quest'ottica creare il sentimento di essere una comunità è facile: le regole del gioco sono state impostate infatti per consentire il raggiungimento di questo scopo.

“Sportoratorio” diventa così uno strumento operativo per riaffermare che lo sport non è scontro ma incontro, non si gioca uno contro l'altro ma uno insieme all'altro.

Regolamento sintetico

Il torneo è riservato agli oratori affiliati ANSPI.

Scopo del torneo è quello di far incontrare i ragazzi di parti diverse d'Italia per mezzo del gioco facendogli praticare gli sport più diffusi negli oratori.

Le squadre dovranno essere composte da minimo 12 elementi, di cui 6 maschi e 6 femmine, under 11.

Ogni squadra dovrà partecipare con tutti gli elementi, facendoli sempre partecipare attivamente al gioco, pena perdita della gara.

Il torneo si svolge nelle seguenti fasi:

- Locale e/o Zonale (competenze per Diocesi)
- Provinciale
- Regionale
- Nazionale

I tornei previsti sono cinque:

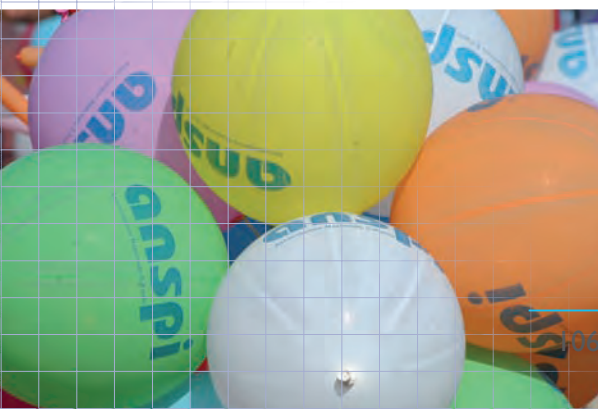
- Torneo di calcio
- Torneo di pallavolo
- Torneo di pallacanestro
- Gare di Tennis Tavolo
- Giochi di Atletica leggera su pista.

Per rendere valido il torneo ogni girone, in qualsiasi fase, dovrà essere composto da un minimo di tre squadre a max 4 squadre.



Oratorio in festa - Gioca con il sorriso





Oratorio in festa Gioca con il sorriso

La manifestazione nasce nel 1980 con il nome “**Coppa Scarabocchio**”, denominata così perché coinvolgeva solo i piccoli. Nasce su suggerimento di Cino Tortorella (mago Zurlì) ideatore dello Zecchino d'Oro e venne pubblicizzata sul periodico paolino “Il Giornalino”.

La prima edizione si svolse a Brescia, luogo della sede Nazionale, ma già l'anno successivo la location fu modificata e il paese prescelto per ospitare la manifestazione fu Misano Adriatico sulla riviera romagnola. Nel 1983 un'altra novità caratterizzò la festa; si aggiunsero altre categorie e l'evento si rivolse ai bambini e ai ragazzi. Da allora ogni edizione divenne sempre più attesa per gli oratori Anspi sparsi in tutta Italia, gli organizzatori e i partecipanti divennero sempre più protagonisti e anima della Festa. Per connotare lo spirito che da sempre anima gli oratori ANSPI venne introdotto lo slogan “**Gioca con il Sorriso**”. Nel 1994 la Rassegna cambiò località e denominazione e si fece sempre più strada l'idea della Festa al posto delle Finali Nazionali dello sport svolto in Oratorio.

Per un paio di anni la sede della manifestazione fu Caorle, nel 1997 Marina di Massa e nel 1998 Cesenatico.

Dal 1999 la manifestazione si svolge a Bellaria-Igea Marina e comprende tre distinte fasi:

- La prima rivolta ai giovanissimi
- La seconda ai giovani
- La terza agli adulti.

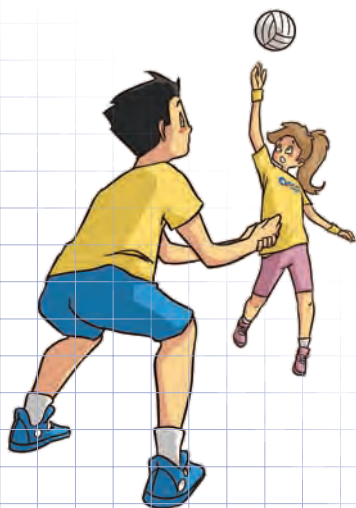
La consapevolezza acquisita in questi anni è quella di uno sport interpretato e praticato con criterio educativo. Sono venuti meno i termini di finale o selezioni per dare invece spazio alla voglia di incontrarsi e di fare festa insieme. Ecco perché da alcuni anni ormai la denominazione della manifestazione ha preso il nome di **Oratorio in Festa - Gioca con il sorriso**, in quanto l'ANSPI si identifica come l'associazione degli Oratori. È bello constatare come durante la manifestazione la città di Bellaria-Igea Marina diventi un grande Oratorio, dove protagonisti sono i ragazzi e le famiglie. Di fatto l'intento di fondo rimane sempre quello di “rendere familiare l'Oratorio e oratoriana la famiglia”.



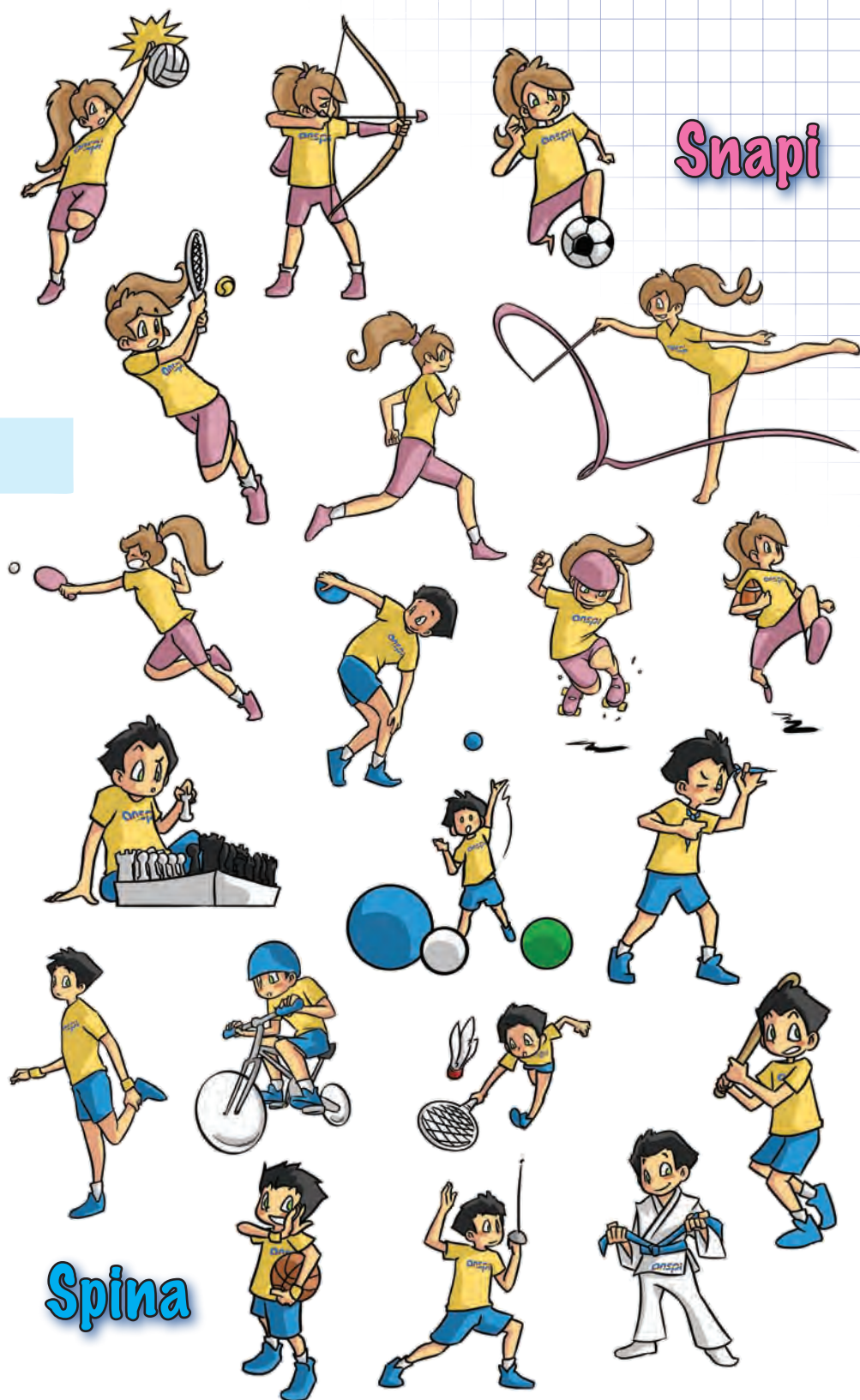


anspi





Spina e Snapi



Indice

| | |
|--|-----|
| Lo sport nell'ANSPI _____ | 3 |
| La pratica sportiva nell'ANSPI _____ | 5 |
| Parlare di sport e parole di sport _____ | 11 |
| La cultura sportiva _____ | 21 |
| Lo sport che fa sognare _____ | 33 |
| Aree in gioco _____ | 45 |
| I soggetti dello sport _____ | 53 |
| Lo sport che fa male _____ | 71 |
| Gioco sportivo in Oratorio _____ | 89 |
| Sport in Oratorio _____ | 97 |
| Oratorio in festa - Gioca con il sorriso _____ | 105 |
| Spina e Snapi _____ | 110 |