



UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE
FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA

Corso di Laurea in Educazione Professionale

SPORT ED EDUCAZIONE

Relatore: Chiar.mo
DOTT.SSA DANIELA
SALTARI
FIRMA

Daniela Saltari

Tesi di Laurea di:
ORELLI FEDERICO
FIRMA

Federico Orelli

A.A. 2022/2023

INDICE DELLA TESI

Introduzione

- 1- Importanza dell'educazione sportiva
 - 2- Storia e sviluppo dell'educazione sportiva
 - 2.1 Evoluzione dell'educazione fisica e dello sport in ambito educativo
 - 2.2 Riferimenti letterari
 - 2.3 Ruolo dell'educatore professionale nella promozione sportiva in ambito scolastico
 - 3- Benefici dello sport sull'apprendimento e lo sviluppo del bambino
 - 3.1 Impatto dello sport sull'acquisizione di abilità cognitive e motorie
 - 3.2 Effetti positivi sul benessere fisico, mentale e sociale
 - 4- Educazione sportiva e inclusione
 - 4.1 Ruolo dello sport nella promozione dell'inclusione sociale di studenti con disabilità
 - 4.2 Casi studio e buone pratiche di programmi sportivi inclusivi nelle scuole
 - 4.3 Integrazione dello sport nel curriculum scolastico
 - 4.4 Come agire nel territorio
 - 5- Progetto di tirocinio
- Conclusioni

INTRODUZIONE

Nella mia tesi di laurea andremo ad esplorare il connubio inscindibile tra attività sportiva e il processo educativo, focalizzandoci in particolare sugli aspetti professionali maggiormente significativi. Attraverso un'analisi appropriatamente approfondita, cercheremo di comprendere come lo sport possa contribuire in modo significativo alla formazione e alla crescita delle singole persone sia a livello personale che professionale.

La questione fondamentale da comprendere però è, innanzitutto, perché scegliere come tema della tesi “Sport ed Educazione” e soprattutto cosa ha a che fare tutto ciò con il mio percorso universitario? Comincerei per prima cosa affermando un mantra che più volte ho sentito ripetere durante questo viaggio formativo, ossia che ognuno tra noi può considerare se stesso come un essere unico, in quanto unico è irripetibile, perciò in quanto individuo differente dagli altri, ogni persona è di conseguenza da considerare come un essere speciale. Cos'è allora che ha reso la mia esperienza di studi così speciale e differente dalle altre? La particolarità che è andata a caratterizzare la mia esperienza è stata la maniera in cui ho deciso fermamente di avvicinarmi ai vari tirocini svolti, in particolare nel mio secondo e nel mio terzo anno di frequentazione di questo corso. In questi due anni infatti ho intrapreso dei progetti educativi in due comunità per minori differenti a dir poco insoliti oltre che innovativi, che riguardano appunto l'ambito sportivo. In effetti ciò in cui consiste la natura di tali progetti è la creazione e l'attuazione di un laboratorio sportivo, nello specifico si tratta di veri e propri laboratori di arti marziali. So bene come tale scelta possa presentare timori e perplessità, come si possa supporre che insegnare tecniche di combattimento a dei giovani in condizioni di anormalità e disagio possa essere considerata una scelta pericolosa, ma le arti marziali non sono soltanto la mera applicazione di tecniche di attacco e di difesa. Esse sono prima di tutto disciplina e valori, ed oltre ad essere utili nella necessità di bisogno di difendersi da pericoli esterni ad un ambiente sicuro, impartiscono una grande lezione a chi beneficia del loro apprendimento: a mio avviso essere uomini responsabili e di valore non vuol dire essere incapace di recare danno agli altri, ma bensì ritengo necessario essere un'esperienza molto formativa il fatto di essere capaci di far del male agli altri individui, ma di scegliere di non farlo a meno che non ci sia la minaccia di violazione dell'incolumità di se stessi o di persone a cui teniamo o che non meritano tale trattamento.

In vari periodi della mia vita, io stesso sono stato beneficiario di tali discipline e ne ho tratto molto giovamento sia nel campo mentale che sociale oltre che naturalmente nell'ambito fisico. Lo sport mi ha insegnato ad affrontare la vita a testa alta, a superare i miei limiti, personali o sociali che fossero, a svegliarmi la mattina con un obiettivo nella testa, a mettermi in gioco, a comunicare, collaborare e a competere con gli altri, ad alzare l'asticella sempre un centimetro più in alto della volta precedente, ad acquisire mano a mano sempre più sicurezza e più amore e soprattutto più rispetto per me stesso. Perciò nel primo paragrafo intendo contestualizzare in breve gli effetti positivi dell'educazione sportiva, benefici che già gli antichi sembravano aver compreso, procedendo quindi nel secondo paragrafo con la sua storia e con vari riferimenti letterari a favore della tesi. Nel terzo paragrafo illustrerò il ruolo dell'attività sportiva nell'apprendimento e lo sviluppo dei bambini, per poi proseguire esplicitando la sua natura inclusiva e le possibili applicazioni nella sfera quotidiana nel quarto paragrafo, concludendo infine nell'ultimo tirando le

somme di quanto esplicitato in precedenza e procedendo con i ringraziamenti. Premesso ciò, voglio ringraziare tutti i qui presenti per l'attenzione ed iniziare questa affascinante esperienza di apprendimento insieme.

1.1. L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE SPORTIVA

L'educazione sportiva è un componente essenziale dell'educazione generale dei giovani e svolge un ruolo significativo nell'ambito educativo per vari motivi. Essa rappresenta un aspetto cruciale del sistema educativo, poiché offre opportunità di sviluppo fisico, mentale e sociale agli studenti. Il tema dell'educazione sportiva è sensibilmente rilevante nel conteso dell'educazione professionale, poiché mira a formare operatori pedagogici specializzati nell'integrazione di attività sportive nella didattica e nella promozione di uno stile di vita attivo. Per comprendere appieno tale importanza è necessario effettuare una contestualizzazione più ampia.

Salute fisica e benessere: Lo sport promuove l'attività fisica, contribuendo così alla salute fisica dei giovani. Migliora la resistenza cardiovascolare, sviluppa la forza muscolare, favorisce una postura corretta e aiuta a mantenere un peso corporeo sano. In un'epoca in cui l'obesità infantile è in aumento, l'educazione sportiva svolge un ruolo cruciale nel combattere questa tendenza e promuovere stili di vita attivi.

Sviluppo delle abilità motorie: Lo sport aiuta i giovani a sviluppare abilità motorie fondamentali come la coordinazione, l'equilibrio, la velocità e l'agilità. Queste abilità motorie non solo sono importanti per eccellere nello sport, ma sono anche trasferibili ad altre aree della vita quotidiana, migliorando la qualità della vita in generale.

Apprendimento delle abilità sociali: La partecipazione allo sport in un contesto di squadra insegna ai giovani importanti abilità sociali come il lavoro di squadra, la comunicazione, la leadership, il rispetto per gli altri e la gestione delle emozioni. Queste competenze sono fondamentali per la loro crescita e sviluppo come individui ben adattati alla società.

Disciplina e impegno: Gli sport richiedono disciplina, dedizione e costanza. I giovani imparano a fissare obiettivi, aderire a una routine di allenamento e a impegnarsi per raggiungere il successo. Questi sono principi importanti che possono essere applicati a tutti gli aspetti della loro vita, compresa l'educazione formale.

Gestione dello stress e dell'ansia: Lo sport può aiutare i giovani a gestire lo stress e l'ansia attraverso l'esercizio fisico e la competizione sana. Imparano a stabilire un equilibrio tra le sfide e il divertimento, migliorando così la loro resilienza mentale.

Valori e etica: Lo sport insegna valori come il fair play, la lealtà, l'onestà, la responsabilità, il rispetto, la disciplina e la tolleranza. Gli atleti imparano a vincere con umiltà e a perdere con dignità,

apprezzando il successo o il risultato ottenuto con impegno e dedizione, importanti lezioni di vita che contribuiscono a costruire una società basata su principi morali solidi.

Riduzione del rischio di devianza e comportamenti a rischio: Partecipando a attività sportive ben strutturate, i ragazzi possono essere guidati verso un uso sano del proprio tempo libero a disposizione, oltre che evitare comportamenti a rischio che rappresentano una vera piaga sociale della società odierna, come l'abuso di sostanze, l'evitamento sociale, il gioco d'azzardo o la delinquenza giovanile.

Inclusione e diversità: Lo sport offre un'opportunità per promuovere l'inclusione e la diversità. Può riunire persone di diverse età, razze, culture e abilità fisiche. L'educazione sportiva può insegnare ai giovani a rispettare e accettare le differenze e a lavorare insieme in armonia.

Passione e realizzazione personale: Lo sport offre ai giovani la possibilità di scoprire le loro passioni e talenti. La realizzazione personale attraverso lo sport può aumentare la fiducia in se stessi e la motivazione per raggiungere il successo in altre aree della vita, anche nella scuola. Gli studenti coinvolti in programmi sportivi molto spesso mostrano un maggiore impegno e un maggiore interesse nell'ambito scolastico, poiché lo sport sembra aumentare la motivazione e quindi migliorare le prestazioni accademiche dei singoli studenti.

In conclusione, l'educazione sportiva svolge un ruolo cruciale nella formazione dei giovani, contribuendo alla loro salute fisica e mentale, sviluppando importanti abilità sociali ed etiche, e preparandoli per sfide future. Pertanto, promuovere un accesso equo e di qualità all'educazione sportiva dovrebbe essere una priorità nella società contemporanea per un miglior approccio a livello ecologico in campo di trattamenti, formazione e prevenzione, per la creazione di individui sani, competenti, responsabili e realizzati, dando vita a un ambiente educativo arricchente e stimolante per i ragazzi coinvolti, sia come singoli che come gruppo di pari.



2. STORIA E SVILUPPO DELL'EDUCAZIONE SPORTIVA

2.1 EVOLUZIONE DELL'EDUCAZIONE FISICA E DELLO SPORT IN AMBITO EDUCATIVO

Ora andiamo ad osservare un breve excursus storico riguardante lo sport in sé per sé e il suo legame con l'educazione, nella quale fin dall'antichità ha trovato terreno fertile per l'applicazione di varie discipline differenti che hanno contribuito alla formazione di individui sia nel piano fisico che caratteriale.

- **Antichità:** Nell'antichità, l'educazione fisica era strettamente legata alla formazione dell'individuo come cittadino e atleta. In Grecia, i giochi olimpici erano una celebrazione dell'apice della cultura fisica e dell'arte. Gli atleti gareggiavano in discipline come la corsa, il salto in lungo, il lancio del disco e del giavellotto, dimostrando abilità fisiche e potenza. I giochi olimpici antichi erano anche un momento di pace durante le guerre tra le città-stato, promuovendo la cooperazione e l'amicizia. Nella Grecia antica, le scuole di filosofia come quella di Platone e Aristotele integravano l'educazione fisica nei loro programmi educativi. Platone, ad esempio, sosteneva che l'educazione del corpo e dell'anima fosse fondamentale per la formazione del cittadino ideale. Aristotele riteneva che l'attività fisica fosse essenziale per sviluppare l'equilibrio e l'armonia nell'individuo. L'educazione fisica nell'antichità aveva un ruolo multifunzionale, includendo la preparazione militare, la promozione della salute, la formazione morale, la celebrazione della bellezza armoniosa ed anche la coesione sociale, è fondamentale infatti portare in memoria che gli eventi sportivi, come i giochi olimpici in Grecia e i giochi circensi in Roma, erano occasioni in cui le persone di enorme divario sociale e di regioni differenti si riunivano per celebrare le abilità fisiche e rafforzare l'unità della società. Questo approccio integrato all'educazione fisica rappresentava un aspetto chiave nella formazione dei cittadini delle società greche e romane, influenzando la loro cultura e i loro valori.

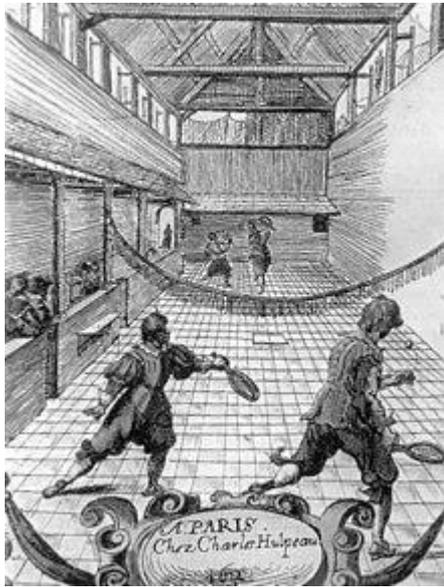


- **Medioevo:** Durante il Medioevo in Europa, l'educazione fisica subì un declino significativo a causa delle condizioni socio-politiche instabili, delle guerre e delle epidemie. In questo periodo, gran parte dell'attenzione era rivolta alla sopravvivenza piuttosto che all'addestramento fisico. Notevole oltre che significativa fu l'influenza predominante della Chiesa Cattolica, che spesso considerava l'attività fisica come profana. Nonostante ciò, l'addestramento militare e alcune discipline di combattimento come le arti marziali continuarono a essere praticate, mantenendo un certo grado di rilevanza nell'allenamento fisico dei giovani. In alcune parti del mondo, come l'Estremo Oriente, si svilupparono sistemi di addestramento fisico basati su arti marziali e pratiche yoga, dimostrando la persistenza dell'interesse per l'educazione fisica. Va notato che l'educazione fisica nell'Estremo Oriente aveva una forte connessione con la cultura e la filosofia, e molte di queste pratiche erano intrinsecamente legate allo sviluppo della mente e dello spirito, oltre che del corpo. Pratiche come il Tai Chi, le arti marziali e l'allenamento militare erano fortemente caratterizzate da una particolare enfasi riguardante la connessione tra corpo, mente e spirito. Proprio per tale ragione tali discipline erano specificamente fondamentali nella formazione dei funzionari e dei guerrieri oltre che naturalmente dei cittadini di



- **Rinascimento:** Con il Rinascimento, ci fu una rinascita dell'interesse per la cultura fisica. I pensatori dell'epoca come Leonardo da Vinci esploravano l'anatomia e l'importanza del corpo umano. In questo periodo, l'educazione fisica iniziò a integrare esercizi più strutturati e la pratica delle arti marziali acquisì rinnovato interesse. L'opera di Girolamo Mercuriale, "De Arte Gymnastica" (1569), fu un contributo importante, offrendo una visione sistematica dell'allenamento fisico. vi fu un profondo risveglio intellettuale e culturale in Europa, con una rinnovata enfasi sulla cultura classica dell'antichità greca e romana. Questo revival classico ebbe un impatto significativo sull'educazione, incluso l'educazione fisica, poiché si riteneva che le antiche culture avessero compreso l'importanza di un corpo sano e una mente equilibrata. Le palestre o "gymnasia" divennero luoghi di allenamento fisico e intellettuale, e l'educazione fisica fu considerata parte essenziale del curriculum educativo. Johann Amos Comenius, un pedagogo del XVII secolo, sottolineò l'importanza dell'educazione fisica nell'ambito di una formazione completa, essa non era solo vista come una preparazione per la guerra, ma anche come un mezzo per

migliorare la salute e la qualità della vita, perciò sia scuole che accademie dell'epoca iniziarono ad incorporare tali pratiche educative nei loro programmi, concependo tale strategia come parte integrante dell'educazione dell'individuo, così da garantirne una formazione proiettata verso l'ecologia dell'individuo, non limitandosi ad un sapere meramente conoscenziale.

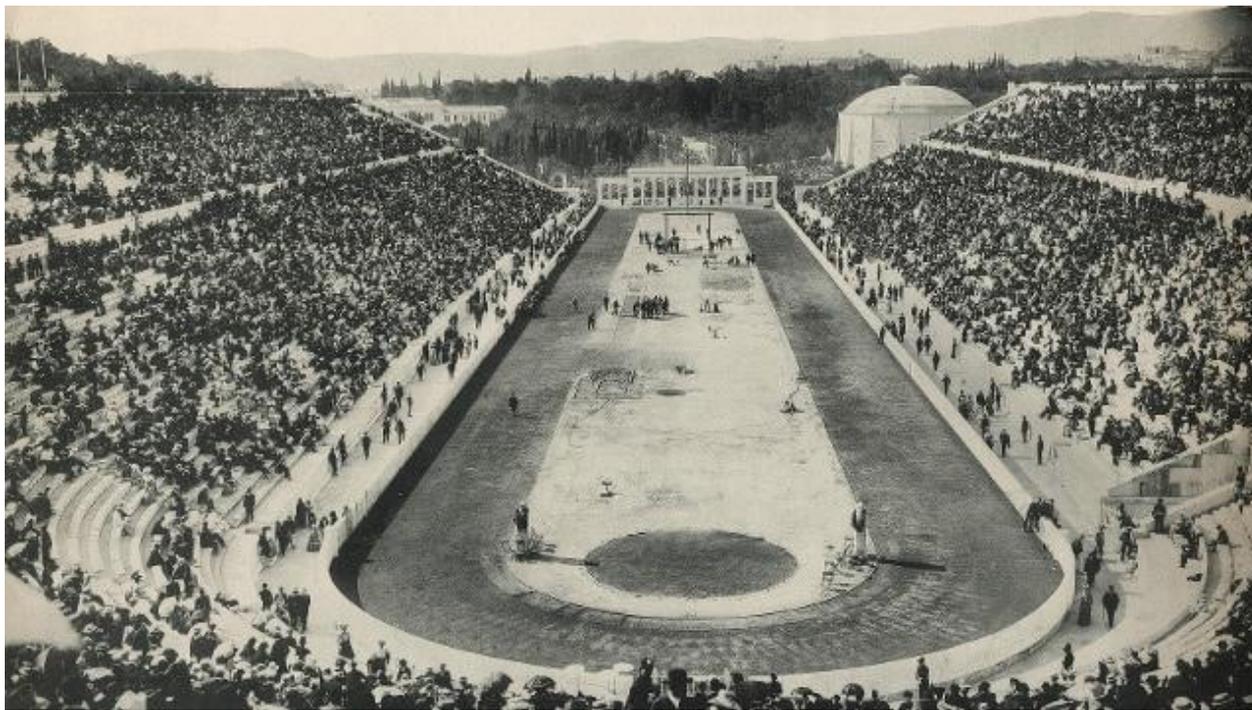


- **XIX secolo:** Nel XIX secolo, con l'urbanizzazione e l'industrializzazione, l'educazione fisica tornò al centro dell'attenzione. Friedrich Jahn, conosciuto come il "padre della ginnastica," sviluppò un sistema di esercizi noto come "turnen" in Germania. Questo approccio promuoveva l'allenamento ginnico per migliorare la forza, la resistenza, la flessibilità e la coordinazione. Negli Stati Uniti, Catherine Beecher promosse l'educazione fisica per le donne, riconoscendo l'importanza della salute femminile. Le donne cominciarono a partecipare a competizioni sportive, anche se spesso in discipline considerate più adatte al genere femminile, come il tennis e la pallacanestro. Questo segnò l'inizio di un processo di emancipazione delle donne nell'ambito sportivo. Il XIX secolo vide l'emergere di un rinnovato interesse per i giochi e gli sport dell'antichità greca. Questo interesse culminò con la creazione dei primi giochi olimpici moderni. Nel 1896, Atene ospitò i primi Giochi Olimpici dell'era moderna, che segnarono l'inizio del movimento olimpico internazionale. Questi giochi miravano a promuovere l'ideale dell'atleta completo e incoraggiare la partecipazione internazionale nello sport. molti sport iniziarono ad organizzarsi in

modo più formale. Vennero stabilite regole ufficiali per giochi come il calcio e il rugby, che precedettero lo sviluppo del calcio moderno e del rugby. Le scuole e le università iniziarono ad adottare regole comuni per i giochi, dando vita alle basi dei moderni sport interuniversitari.

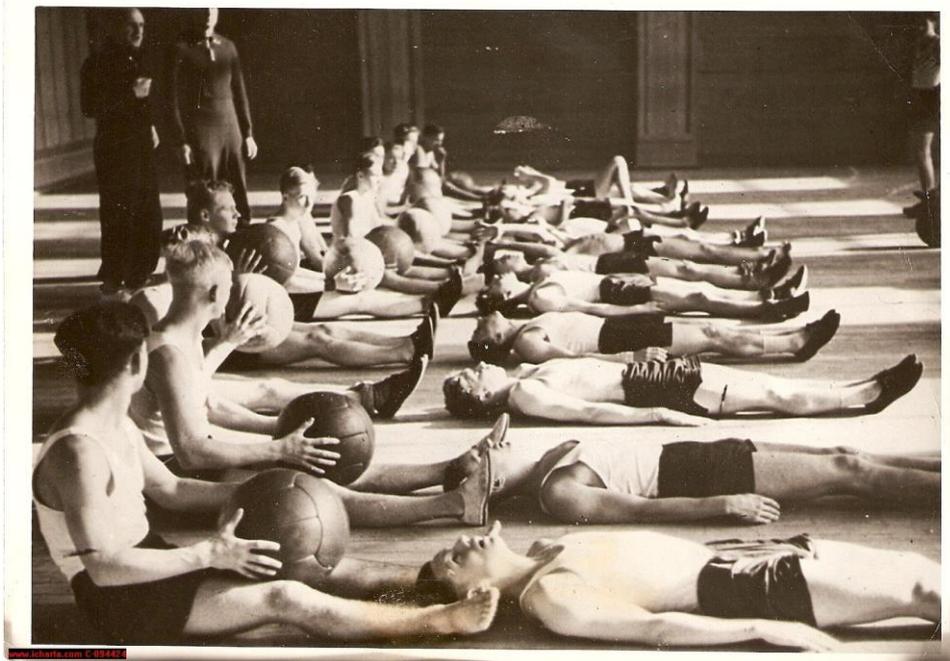
In tale contesto storico l'educazione fisica divenne parte integrante del sistema educativo. Le scuole iniziarono ad includere l'educazione fisica nei loro programmi, promuovendo la salute e il benessere degli studenti. Questo fu particolarmente evidente negli Stati Uniti, dove figure come Dudley Allen Sargent e Luther Gulick furono pionieri nell'introdurre programmi di educazione fisica nelle scuole.

La vera svolta in Italia fu l'emanazione della legge n. 4442 del 7 luglio 1878, voluta da De Sanctis e nota come "Legge Casati", la quale introdusse l'insegnamento obbligatorio della ginnastica in tutte le scuole di ordine e grado. Fu la prima legge dedicata per intero a questa materia, con otto articoli ben dettagliati.



- **XX secolo:** Il XX secolo vide una maggiore istituzionalizzazione dell'educazione fisica nelle scuole, influenzata dai bisogni militari durante le due guerre mondiali. L'educazione fisica divenne parte integrante del sistema educativo, con l'obiettivo di preparare giovani più sani e robusti. Tuttavia, questo periodo vide anche un'eccessiva militarizzazione dell'educazione fisica, con un'enfasi eccessiva sulla competizione e sulla conformità. Verso la metà del secolo, l'educazione fisica iniziò a basarsi su una

comprensione più scientifica dell'anatomia, della fisiologia e della biomeccanica. Questo approccio scientifico portò a una maggiore precisione nell'allenamento fisico e nell'analisi delle prestazioni sportive, in effetti dopo la Seconda Guerra Mondiale, c'è stata una crescente consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere. L'educazione fisica ha iniziato a concentrarsi maggiormente sulla promozione della salute generale, sulla prevenzione delle malattie legate alla sedentarietà e sulla promozione di stili di vita attivi, inoltre il mondo dello sport si è espanso notevolmente con l'istituzione di numerose discipline sportive e il loro sviluppo a livello organizzativo, favorendone la partecipazione. Negli anni '60 e '70, c'è stato un crescente interesse per il fitness e l'attività fisica, con l'emergere di movimenti come il fitness aerobico e l'allenamento con i pesi, mentre negli anni '80 e '90 in molti paesi, le scuole hanno rivisto i loro programmi di educazione fisica per enfatizzare l'inclusione e l'accessibilità. Si è cercato di coinvolgere tutti gli studenti, indipendentemente dalle loro abilità, e di promuovere il fair play e la cooperazione. Possiamo sintetizzare affermando che durante il corso del XX secolo, l'educazione fisica è passata da un focus iniziale sulla preparazione militare a una disciplina più ampia, orientata verso la salute, il fitness, la prevenzione delle malattie e la promozione del benessere. Questi cambiamenti hanno rispecchiato l'evoluzione delle esigenze sociali e delle conoscenze scientifiche nel corso del secolo.



- **Periodo contemporaneo:** Oggi, l'educazione fisica nelle scuole e in altri contesti educativi è stata rivisitata. Si pone un maggiore accento sulla promozione della

salute e del benessere attraverso l'attività fisica, incoraggiando la partecipazione di tutti, indipendentemente dalle abilità. La tecnologia ha giocato un ruolo significativo nell'allenamento e nell'analisi delle prestazioni, offrendo nuovi modi di coinvolgere gli studenti. Inoltre, l'educazione fisica è stata sempre più legata all'apprendimento socio-emotivo e alla salute mentale, si è anche evoluta per affrontare le questioni sociali e ambientali. Ci sono iniziative per rendere lo sport più sostenibile e per utilizzarlo come strumento per promuovere la coesione sociale, l'uguaglianza di genere e la diversità. Nel XXI secolo, dal punto di vista etico, ci sono state preoccupazioni crescenti riguardo all'etica nello sport, inclusi problemi come il doping, il gioco d'azzardo e il comportamento antisportivo. Oggi si tenta di porre sempre più l'accento sul ruolo cruciale dello sport nell'affrontare problemi legati alla sedentarietà come l'obesità, il diabete e altre malattie di tale genere, oltre che alla promozione di concetti quali l'inclusività e l'accessibilità. Di fatto sono molti gli sforzi per coinvolgere atleti di diverse abilità, etnie, generi e background socio-economici differenti. Il concetto di **"sport per tutti"** è diventato una priorità.



In conclusione, l'educazione fisica e lo sport hanno subito un'evoluzione complessa, influenzata da cambiamenti sociali, culturali, politici e scientifici attraverso le diverse epoche storiche. Da un focus iniziale sulla formazione dell'atleta completo, si è passati a un approccio più ampio che promuove la salute, il benessere e i valori sociali, riflettendo le trasformazioni della società nella linea storico-temporale.

2.2 RIFERIMENTI LETTERARI

Il prossimo passo in questo percorso sarà quello di presentare, esaminare e commentare alcuni estratti di libri e articoli scientifici che riguardano prettamente l'ambito pedagogico dell'attività sportiva.

- **DOTT.SSA ELEONORA STOPANI (Psicologa Psicoterapeuta presso l'Istituto IPSICO di Firenze) : ARTI MARZIALI E PSICOTERAPIA**



Iniziamo affermando che innanzitutto, benché si possa dire che tutti quanti conosciamo i benefici che tali discipline portano all'essere umano in termini prettamente corporali, in molti ignorano i benefici psicosociali che ne conseguono.

Anzi, nella mia personale esperienza di fighter, mi sono più volte imbattuto in discussioni e confronti con altri soggetti per avere un feedback basato sulla loro visione riguardo tali pratiche e per avere un pacifico e costruttivo scambio di opinioni e pensieri sull'argomento in questione.

Qual è stato il responso dell'opinione di un pubblico che non ha mai approcciato le arti marziali o gli sport da combattimento? Negativo e accusante nella maggior parte dei casi. Le persone erano convinte per lo più che l'approccio in età giovanile a queste discipline favorisse esclusivamente il bullismo, la delinquenza e la devianza giovanile, la predominanza fisica e psicologica dei soggetti preparati al combattimento sui coetanei, l'applicazione della forza e delle tecniche apprese in allenamento come strumento per l'attuazione di atti illeciti, poco raccomandabili e al limite della legalità. Questo articolo va a smontare quelli che sono i falsi miti sul mondo degli sport da combattimento.

“**L'effetto terapeutico dello sport sulla sfera psichica** sembra evidente: esso è fondamentale per uno sviluppo armonico della personalità, è strumento di educazione, di socializzazione, di equilibrio e di terapia, è fondamentale nello sviluppo e nella crescita dell'individuo ed è di notevole aiuto nei casi di nevrosi e, spesso, di psicosi. È ormai opinione comune che lo sport sia quindi per tutti. Esso può essere definito in base ad almeno quattro elementi psicologicamente importanti: movimento, gioco, norma, agonismo. (.....) Nell'attività fisica non c'è solo il vivere la propria aggressività, c'è anche l'istinto, l'amore, la sessualità. Lo sport può esercitare un'enorme influenza, perché c'è uno scarico di tensioni verso ideali specifici. L'attività sportiva può dunque definirsi “psicoterapeutico-simile”, perché favorisce l'emancipazione dell'Io, la sua naturale espressione, e un sano ridimensionamento della realtà. Da essa sono soliti trarre vantaggio soprattutto soggetti nevrotici di età compresa tra i 20 e i 30 anni (specialmente attraverso attività quali, per esempio, le arti marziali). In alcuni gruppi di terapia con soggetti nevrotici, si è visto come il praticare uno sport portasse a risultati positivi, come un minor bisogno di psicofarmaci o lo sviluppo di un maggiore autocontrollo. (.....) può esserlo in realtà anche per le psicosi; in tali casi, però, ci si trova di fronte a problemi che l'attività sportiva può solo attenuare e, solo entro certi limiti, contenere. In particolare, le discipline meglio conosciute come **arti marziali**, che per propria natura fondono corpo e mente, hanno in questo senso virtù terapeutiche. Le arti marziali non possono essere definite precisamente

dal termine di sport, come lo intendiamo oggi: questo perché sono diverse nella concezione e negli scopi. Hanno una tradizione e una componente filosofica e formativa che vanno infatti ben oltre la pura parte agonistica. Esse sono nate per motivazioni ed esigenze precise, e anche il loro percorso storico ha un suo specifico significato. Per loro stessa definizione, lo scopo principale è il perfezionamento del carattere dell'individuo.”

Come possiamo osservare anche da quest'articolo, nella pedagogia dello sport si parla molto del connubio virtuale fra mente e corpo e dello sviluppo armonico ed ecologico del soggetto. Niente che gli antichi non avessero già intuito, ricordiamo una frase che è entrata a far parte del linguaggio comune, ma che affonda le sue radici nel passato e più precisamente nelle Satire del poeta romano Decimo Giunio Giovenale che scriveva: “Orandum est ut sit mens sana in corpore sano” (Satire, X, 356) ovvero “Preghiamo gli dèi affinché possiamo avere una mente sana in un corpo sano”. Che sta a indicare l'idealizzazione di un corpo sano ed efficiente come supporto di una mente lucida e creativa oltre che elastica.

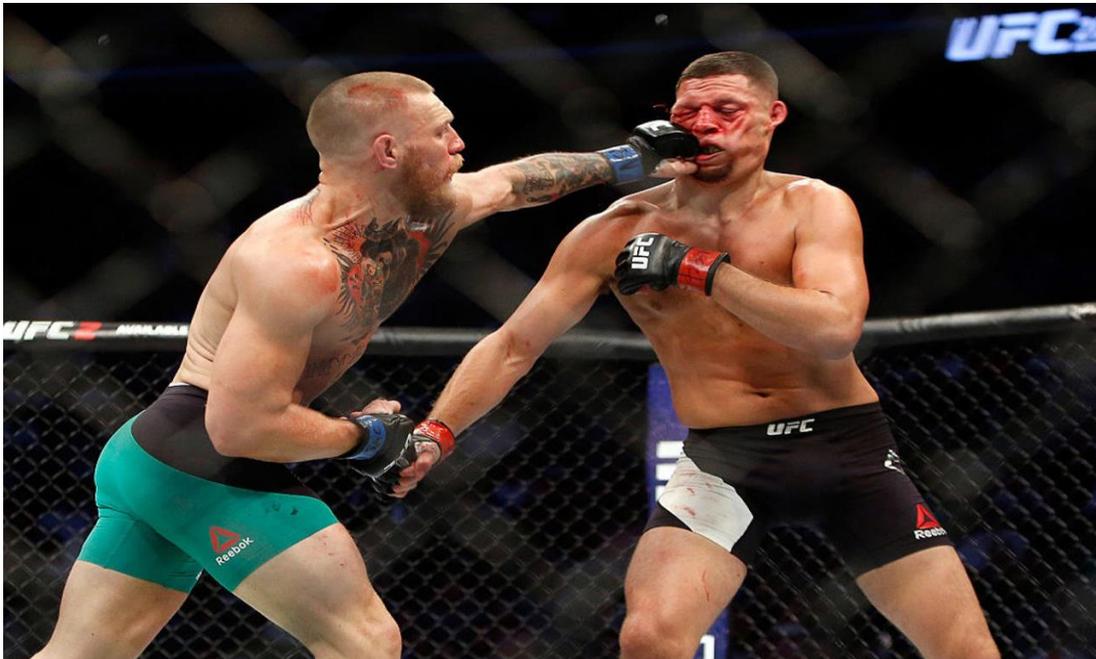
A questo punto mi sento in dovere di spezzare una lancia a favore di tali argomentazioni. Ricordo quando avevo circa sedici anni e per la prima volta in un campus estivo un istruttore di pugilato mi fece provare le fondamentali di questo sport che subito mi appassionò. Ciò mi spinse pochi mesi dopo ad iscrivermi ad una palestra di kickboxing, il risultato? Sicuramente è stata una delle esperienze più formative per la mia persona in ambito ecologico, strumento che per la mia crescita personale potrei paragonare essenzialmente soltanto ad un percorso psicoterapeutico. Per prima cosa ha migliorato notevolmente, step by step, la mia forma fisica, la mia agilità e il mio linguaggio del corpo all'epoca caratterizzato da una modesta goffagine. Apparentemente potrebbero essere considerati elementi scontati e superficiali, ma essendo il corpo espressione incontestabile della mente e suo elemento diretto di influenza indotta, questi piccoli cambiamenti mi hanno aiutato a recuperare sicurezza, fiducia in me stesso, una diminuzione dell'ansia sociale e un confronto più sano in campo conflittuale. Contrariamente a quanto fossi portato a credere, la quantità gli scontri fisici nell'ambiente esterno alla palestra sono andati a scemare mano a mano che facevo progressi. Fondamentale è aggiungere che quest'incremento di sicurezza in me mi ha recato benefici anche a livello della gestione dello stress, delle emozioni, delle frustrazioni oltre che nell'approccio verso l'altro sesso. Posso dire che tutto ciò abbia contribuito all'autorealizzazione del mio Io.

“Non è necessario avere uno scopo da raggiungere, basta semplicemente vivere ciò che si sta facendo. L'arte marziale è un viaggio in cui è importante arricchirsi lungo il percorso. L'importante

è il processo, non il prodotto. I paralleli tra la **psicoterapia** e le **arti marziali** sono diversi. Si può affermare che tutte le arti marziali possono essere concepite come una sorta di percorso psicoterapeutico e, per questo motivo, ottimo ausilio al trattamento classico. L'efficacia dell'approccio fisico è attribuibile alle basi fisiologiche dell'esperienza. Piaget mostrò che i bambini imparano primariamente attraverso vie visuali, tattili e cinestetiche, che sono più tardi integrate in cognizioni più elevate. Stern sostenne che la modalità fisica dell'esperienza è presente lungo tutta la vita, e la capacità di ciò che egli chiama "percezione transmodale" indica che tale apprendimento fisico è automaticamente trasportato alla sfera cognitiva ed emozionale. Fuller ritiene che alcune arti marziali posseggano qualità che sostengono la salute psicologica e promuovono cambiamenti personali in una direzione socialmente desiderabile (...) esse sono tanto più utili in sostegno alla psicoterapia in soggetti che hanno difficoltà di relazione con una modalità verbale, come pazienti con ansia sociale, disturbi psicosomatici e alessitimia. Ancora più interessante, ciò che viene dimostrato da Kutz e collaboratori, riguardo alla possibilità delle arti marziali di evidenziare problemi che, se osservati e riconosciuti per tempo da maestri esperti, possono essere trattati in psicoterapia da specialisti del settore: si rivelano per esempio in maniera chiara le difficoltà di relazione, i sentimenti di paura e la regolazione delle distanze interpersonali. Così la psicoterapia, unita alla pratica delle arti marziali può direttamente migliorare la salute mentale: favorisce l'integrazione corpo-mente, il rilassamento, l'attenzione, la comunicazione, l'autoaccettazione. (...). Guthrie ha trovato, per esempio, come la combinazione tra **psicoterapia** e **arti marziali** sia stata d'aiuto soprattutto a donne vittime di abusi psicosessuali; una certa utilità è stata evidenziata anche per il trattamento dei disturbi alimentari, abusi di sostanze e crescita in famiglie disfunzionali. Le arti marziali, risulterebbero utili anche nella psicoterapia dei soggetti disabili così come di pazienti psicotici violenti, difficilmente raggiungibili con una psicoterapia standard, attuata nel modo classico. Anche nella psicoterapia rivolta agli adolescenti con problemi comportamentali e a bambini con problemi comportamentali, le arti marziali fornirebbero maggiori incrementi nell'autostima rispetto al solo trattamento tradizionale. Va infine considerato che le arti marziali possono essere controindicate in alcuni casi: in particolare, possono non essere adatte per soggetti che potrebbero usare le tecniche di combattimento in maniera inappropriata, come personalità sociopatiche, o persone che fanno abuso di droghe o altre sostanze."

Rimanendo quindi nel concetto di apprendimento esplicitato da Piaget e di percezione trans modale descritto da Stern, le arti marziali aiuterebbero la psiche, specialmente in età giovanile e per di più primaria, a installare uno state of mind arricchito dai concetti di tecniche procedurali, rispetto dell'altro (anche nello scontro), disciplina, confronto sano, rispetto dell'ambiente che ci circonda e a

una migliore gestione degli istinti e delle emozioni. Ad esempio, nei primi allenamenti (così come ho potuto riscontrare negli allenamenti da me coordinati durante il tirocinio, soprattutto per quanto riguarda i soggetti dotati di un grande temperamento caratteriale rabbioso, simile al mio a quei tempi), in cui io ero preso dalla foga di colpire e di rispondere immediatamente all'attacco, ciò che avveniva era una perdita dell'equilibrio mentale che di certo sfavoriva l'attuazione di una risposta efficace e provocava solo ulteriori danni a me, sia fisici, sia mossi dalla frustrazione di non poter colpire, ma ciò era dovuto a una mancata gestione della rabbia e della tecnica. Lo stesso vale per un confronto verbale: rispondere in maniera eccessivamente istintiva o farsi trasportare incondizionatamente dal flusso delle emozioni senza una necessaria riflessione e ragionamento non risulta mai essere una buona idea.



- **DOTT.SSA ELENA MICHELI (Psicologa Psicoterapeuta presso l'Istituto IPSICO di Firenze):SPORT ESTREMI E SALUTE MENTALE**



“Praticare sport da sempre è considerato un elemento di mantenimento dello stato di salute non solo fisica ma anche psicologica (.....) lo sport rimane il momento di condivisione con gli amici, di discontinuità dalla vita spesso sedentaria, di esplorazione di “nuovi territori” o di puro e semplice svago con una rosa di attività da poter svolgere ed alle quali appassionarsi molto ampia all’interno della quale ognuno trova la cosa che più si addice alle proprie attitudini. (.....)tra le tante attività ci sono i cosiddetti sport estremi che secondo alcune ricerche attirano soggetti con caratteristiche ben definite. Per sport estremi si intendono “attività competitive entro le quali il partecipante è sottoposto a sfide fisiche e mentali ‘inusuali’, come l’adattamento alla velocità, all’altezza, alla profondità o alle forze naturali e dove sono richieste rapide e precise elaborazioni percettivo-cognitive”.(.....) Zuckerman aveva individuato un tratto personologico accomunato ai praticanti di sport estremi: il *sensation seeking* (letteralmente: alla ricerca di sensazioni). Questo tratto viene definito come “la ricerca di sensazioni ed esperienze diverse dalla norma, nuove, complesse e intense e la disponibilità ad assumersi rischi, fisici, sociali, legali e finanziari per raggiungere tale esperienza”. (.....)Coloro che prendono parte ad attività sportive avventurose riportano migliori qualità di vita, capacità di regolazione emotiva, competenze interpersonali, capacità di

fronteggiamento di emozioni come la paura e sensazioni cinestetiche piacevoli. La paura elicitata dal rischio, solitamente evitata in altri contesti, diventa parte dell'esperienza contribuendo a sviluppare una diversa disponibilità nei confronti delle emozioni disturbanti e ad apprendere nuove consapevolezza su se stessi. Il rischio insito nella pratica di certe attività provoca ovviamente discomfort, percepito ma non evitato, aumentando le capacità di resilienza e la fiducia nelle proprie risorse. Questo porta a sviluppare una maggior tenacia nei processi decisionali e una disponibilità nei confronti di sfide e di situazioni potenzialmente ansiogene. Si elicitano inoltre uno stato mentale di completo coinvolgimento con il momento presente (mindful), che sappiamo essere connesso a una serie di benefici psicologici e che le ricerche ci raccontano correlare positivamente con la pratica di attività sportive avventurose. (.....)Spesso negli sport ad alto rischio, per quanto possa esserci competizione se di gara si tratta, l'altro non è visto come uno sfidante ma spesso come un compagno d'avventura con il quale cooperare per ridurre i rischi e godere dei benefici dell'attività. In una società che promuove sempre di più attività "sicure" e fisicamente poco impegnative, dove la salute passa spesso per il controllo di determinati fattori piuttosto che per la sperimentazione di nuove sfide ed esplorazioni, gli sport estremi possono quindi essere una risorsa anche educativa di approccio alla vita quotidiana.”

Fonti dell'autrice; Peter Clough, Susan Houge Mackenzie, Liz Mallabon, Eric Brymer. *Adventurous Physical Activity Environments: A Mainstream Intervention for Mental Health* Sports Med (2016) 46:963–968; Brymer E., Schweitzer R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *J Health Psychol.* 2013 Apr;18(4):477-87.

In questo articolo troviamo del materiale interessante per creare degli spunti di riflessione. Parlando di sport estremi, cosa ci fa venire in mente l'aggettivo estremo? Personalmente, tale termine suscita in me un'idea di spinta, una spinta spasmodica che tende verso i confini, confini a cui mano a mano ci avviciniamo, movimento involontario che ci porta a toccarli con mano per poi superarli. È quindi un po' come la crescita personale, tentare di uscire passo dopo passo dalla zona comfort, convincersi di fare qualcosa nonostante la paura di fallire o di recarsi dolore emotivamente. È acquisire sicurezza in se stessi, nel proprio corpo, nella propria natura caratteriale e nei propri limiti, cercando sempre di andare oltre, autoconvincendosi che è possibile superare gli ostacoli, purché ci si provi, è la convinzione che, come nel bungee jumping, a volte, è necessario buttarsi per assaporare a pieno, nel bene e nel male, nella gioia e nella possibilità della sofferenza, il reale sapore della vita. Quella vita che è al di fuori di noi, al di fuori spesso del nostro controllo, al di fuori delle nostre

certezze, al di fuori delle nostre aree sicure, al di fuori delle nostre stanze, quella vita che è estrema e ambivalente, ma senza la quale è impossibile migliorarsi, è impossibile cambiare le cose di noi che non ci piacciono, è impossibile confrontarsi col mondo esterno e convincersi di avere un valore. L'unica cosa che separa un individuo dal suo valore è la paura di cadere nel percorso di vita che sogna di intraprendere, la paura di rialzarsi e sentire gli altri ridere e parlare male di lui, la paura di essere giudicato per le sue scelte, la paura che, se per caso non si raggiunge l'obiettivo ultimo prefissato, tutta la strada fatta sia solo un grande e inutile investimento emotivo che ha portato a un enorme pianto inferiore. Ma pensiamo ai campioni di sci, chi sarebbero oggi se il loro sé bambino e impaurito, non si fosse infilato gli sci e fosse sceso coraggiosamente da quella montagna? Cos'è un uomo se coraggiosamente non esce dalla sua zona comfort per conoscere il mondo e superare i suoi limiti?

Ecco perché praticare sport estremi favorisce un buon stile di vita dal lato ecologico e non solo una mera scarica di adrenalina.



- **DOTT. DANIELE COCO (Dottore di ricerca in Pedagogia e collaboratore del Centro di Ricerca in Biochimica e Nutrizione dello Sport (CriBeNS) dell'Università Cattolica del Sacro Cuore): PEDAGOGIA DEL CORPO LUDICO-MOTORIO E SVILUPPO MORALE**



Questo libro, facendo spesso riferimento ai fondamenti teorici della pedagogia, intende sottolineare l'importanza dell'elemento ludico oltre che dello sport, correlato alla locazione educativa, alla definizione specifica dei luoghi educativi e alle differenti fasi del percorso evolutivo individuale. Il dottore intende mostrarci come l'educazione alla corporeità ed al gioco, se utilizzata come strumento educativo, può incanalare l'espressività corporea del bambino verso forme che lo aiutino a crescere, a rendersi conto che le sue difficoltà possono essere superate ed utilizzate per creare positive relazioni educative. Si afferma quanto il gioco sia fondamentale per instaurare delle basi solide per la crescita del bambino che progressivamente lo sosterranno e influenzeranno positivamente nella sua trasformazione in uomo adulto. La regola deve essere un punto cardine dell'educazione e il gioco può sicuramente aiutare ad interiorizzarla. Ma cos'è la regola innanzitutto? Qui viene intesa come etica, come l'ago della bilancia che ci indica cosa sia giusto o sbagliato, come definizione del bivio che separa questi due concetti prettamente

relativi, parlando così di regole morali con il potere di indirizzare l'individuo a governare la propria esistenza e fornire supporto allo sviluppo di una personalità unica e irripetibile. Infatti le nostre azioni non solo dunque cambiano il mondo esterno, ma cambiano anche quella parte del mondo che è rappresentata dal nostro essere. Naturalmente all'interno del gioco è necessaria la presenza di un educatore, responsabile della creazione e del mantenimento di regole che risultino funzionali ad una crescita armoniosa degli individui coinvolti. Costui deve quindi essere in grado di porre tali regole come limiti in senso non esageratamente restrigente, per quanto è possibile in termini di realtà, come elemento che favorisca la costruzione di un'esperienza individuale non ostacolante. L'uomo è infatti colui che oltre a guidare, a condurre, a eseguire il compito che gli è stato assegnato, sa anche insegnare ed educare attraverso mediazioni attente e finalizzate. Risulta perciò fondamentale lavorare in maniera personalizzata sull'equilibrio emotivo e sulla meta-regola di accettazione e consapevolezza dei propri limiti. Con il termine educare si esprime un trarre fuori dall'educando le potenzialità che lo connotano, in questa azione è messo in primo piano l'azione quindi dell'educatore, il quale deve essere attento alle caratteristiche già presenti nell'educando per poterle portare alla luce. Si comprende allora che il ruolo dell'educatore-guida non è quello di plasmare una realtà esterna come un qualsiasi prodotto, ma di far sì che l'educando esprima tutte le sue potenzialità. Facendo riferimento all'autore e pedagogista Giuseppe Mari, si predilige un educatore autorevole ad un educatore autoritario, entrambi pongono limiti con fine formativo, tuttavia l'educatore autorevole in quanto testimone si assoggetta ai limiti che pone agli altri, l'educatore autoritario, in quanto modello, si eleva ad un piano superiore non assoggettandosi tali limiti. Nonostante ciò in questo libro si predilige una comunicazione educatore-utente asimmetrica come la narrazione che, contrariamente al dialogo, identifica l'educatore come narratore che in quanto tale giace in una posizione privilegiata rispetto agli altri, mantenendo un concetto di asimmetria in un contesto relazionale autentico e empatico. Invece il dialogo indica una comunicazione simmetrica tra interlocutori di pari livello. Ma di cos'altro ha bisogno un educatore per definirsi tale? Un educatore deve essere critico e scrutatore minuzioso del setting educativo deve applicare e incrementare le capacità di percezione e osservazione, capacità indispensabile per giudicare e comprendere le concrete necessità e le esigenze degli educandi. Un buon rapporto educatore-utente è innanzitutto sentire se stessi, mentre sento rifletto su di me e su quello che sento compio un'attività intellettuale. Di conseguenza il sentire se stessi ci rende disponibile ad accogliere ciò che rispetto alla nostra realtà interiore è esterno e diverso. L'educatore deve riuscire a vedere l'educando una persona da formare ma che allo stesso tempo ci sia utile alla nostra formazione di individuo. Si fa riferimento al ciclo di apprendimento

esperienziale descritto da Kolb (esperienza effettiva, riflessioni sull'esperienza personale, sviluppo di modelli e teorie derivanti dalla riflessione, applicazione del nuovo apprendimento alla reale situazione reale) successivamente migliorato da Pfeiffer e Jones inserendo il gruppo di lavoro. La scuola, la squadra, il gruppo sportivo sono tutti luoghi in cui è possibile imparare con gli altri. Altro strumento educativo necessario inscindibile dagli altri è la valutazione, composta da un'iniziale selezione dei comportamenti che verranno poi raccolti, misurati secondo delle scale nominali. Solo successivamente tali comportamenti saranno osservati in maniera analitica (registrandone l'eventuale manifestazione con il suo grado di completezza) e poi globale (ponendo tali analisi in un'unica griglia). Dopodiché vi è un confronto dei dati tramite un'opportuna scala di paragone e infine viene attribuito un giudizio dato dalla differenza fra l'ipotesi costituita dall'educatore e l'effettiva attitudine tenuta dall'utente in questione. La valutazione si articola in tre fasi: iniziale (funzione diagnostica), in itinere (funzione di tenere informati i progressi), terminale (funzione di vedere il grado delle competenze acquisite). Ogni valutazione permette di raggiungere nel modo più efficace gli obiettivi posti dalla programmazione dell'educatore e se funzionale si può ricalibrare e apportare modifiche al percorso educativo. Le funzioni di tale valutazione sono : presentare un feedback, funzione di rinforzo (tramite l'attribuzione di valore al risultato dell'azione e dal comportamento verbale e non verbale dell'operatore) e di sanzione, reale o percepita che sia, purché sia significativa. È bene che il bambino comprenda come usare il proprio corpo per capire come ascoltare il suo mondo interiore, come ci si muove nell'ambiente. È buono favorire e incrementare qualsiasi esperienza ludica, qualsiasi attività che sia indoor o outdoor affinché impari con attività divertenti e costruttive, sperimentando movimenti e sensazioni nuove e dando modo anche agli adulti una sana e necessaria distrazione dal lavoro, divertendosi e crescendo insieme al bambino. Lo sport così come il gioco servono a favorire lo sviluppo della corporeità; si possono quindi sviluppare situazioni che favoriscono l'espressione dell'individualità, l'accettazione dell'altro e l'autonomia.

Categorie	Definizione	Origine	Esempi (giochi)
Agon	Forma pura del merito personale/abilità e sua manifestazione nelle contrapposizioni sportive	Parola <i>greca</i> che indica la <i>gara competitiva</i>	Golf, scacchi, calcio, rivalità politica
Alea	Affidamento alla sorte e abdicazione di ogni decisione	Parola <i>latina</i> che indica il <i>gioco dei dadi</i>	Roulette, lotteria nazionale, dadi
Mimicry	Gusto per il travestimento e illusione, temporanea, di essere un altro	Parola <i>inglese</i> che indica il <i>mimetismo degli insetti</i>	Maschere, travestimenti, <i>cosplay</i>
Ilinx	Ricerca della vertigine, dell'ebbrezza della velocità	Parola <i>greca</i> che indica il <i>gorgo e la vertigine</i>	Sci, motocicletta, yoga, luna park

Questa 4 modalità di pratiche ludiche (che in italiano chiamiamo rispettivamente competitività, casualità, finzione ed ebbrezza) danno luogo a :

- LUDUS: tendenza a superare gli ostacoli ed a accedere al rischio dell'esito
- PAIDIA: ebbrezza, l'eccesso che dà piacere, uscita dei parametri ordinari della vita

Quindi c'è un forte legame tra gioco, apprendimento e costruzione dell'identità personale e valori sociali. Infatti con il gioco il bambino acquisisce : l'autonomia, l'accettazione dell'altro, l'umanità con le sue contraddizioni. Il gioco è lo specchio della vita futuro che il bambino dovrà affrontare. Tornando ora al ruolo dell'educatore in tutto ciò, il dott. Coco intende sottolineare la necessità di una formulazione sistematica di una ricerca educativa formata dalla costruzione di un metodo scientifico: il movimento, oltre ad essere il meccanismo o il risultato visibile di una funzione, è soprattutto espressione spontanea delle potenzialità umane. Insegnare può anche significare educare attraverso il movimento, utilizzando le sue diverse variabili per perseguire obiettivi socio-relazionali e costruire competenze trasferibili in altri campi della conoscenza, determina anche condizioni per migliorare atteggiamenti e comportamenti capaci di sostenere la persona nelle

diverse situazioni problematiche. Nello sport in ambito educativo la prestazione e il risultato assumono un ruolo secondario rispetto al contributo valoriale, emotivo-affettivo e comportamentale: infatti la ricerca deve essere neuroscientifica (sfera cognitiva e morale), la corporeità, relazione tra corpo, movimento ed educazione, ricerca sperimentale sulla corporeità, approccio integrato sul piano operativo. Oggi grazie alla tecnologia è possibile facilitare l'educatore nella rilevazione e raccolta dei dati. Ecco a voi l'estratto di questo libro che a mio avviso esplicita nella maniera migliore l'importanza del connubio sport-educazione:

“6. Il problema di educare bambini, ragazzi, giovani e adulti alla moralità, non è solo quello di quali contenuti offrire loro come valori dell'agire morale, ma è anche il problema di come aiutarli a fare propri, ad interiorizzare quei valori che la società, la cultura, la religione, il mondo propongono come meritevoli di impegno personale per la loro realizzazione. Quindi l'educazione rappresenta “l'attività umana in grado di ricomporre l'armonia tra diverse istanze, tra il sé esteriore e il sé interiore, tra il corpo e l'interiorità, tra il limite e la finitezza dell'uomo e la sua ansia di infinito, tra il non senso e la ricerca del senso” (Musaio, 2013, p. 114). L'interesse dell'educatore è quello di individuare i processi attraverso i quali il bambino sviluppa la capacità di percezione del valore morale e, di conseguenza, individuare i modi per aiutare e sostenere tali processi evolutivi. Pertanto la domanda che ci poniamo è: “perché bisogna parlare di valori nello sport”? “Non esiste azione umana senza valori, [...] ad esempio, il cosiddetto comportamento motorio, che ritroviamo nell'esercizio e nell'attività fisica, non è mai qualcosa di meramente biofisiologico o solo meccanico, ma è carico di significati culturali” (Isidori, 2008, p. 32). “Da qui la necessità di far conoscere all'educando l'oggetto-valore da trasmettere, per aiutare quest'ultimo a desiderarlo ed a preferirlo. Se non vi è una presentazione dei valori ed una conoscenza previa da parte dell'educando, non si potrà mai pensare di strutturare un'azione educativa efficace” (Isidori, 2008, p. 41). Lo sport è educativo quando permette lo sviluppo delle attitudini motorie della persona in relazione ai suoi aspetti affettivi, cognitivi e sociali (Le Boulch, 1979). E quindi quali valori porta con sé lo sport? I valori puri sono quelli positivi, essi garantiscono il rispetto della dignità della persona e della collettività, rappresentano il mezzo ed il fine dell'educazione motoria sportiva: salute e benessere; ludicità; socializzazione; integrazione; partecipazione attiva; amicizia; lealtà; costanza; creatività motoria; autocontrollo e miglioramento di se stessi. Un elemento fondamentale oltre al soggetto che propone l'attività sportiva è l'ambiente socio-culturale di riferimento dove essa viene praticata “I valori, anche se sembrano esterni, sono in realtà interni all'uomo, perché presuppongono una libera scelta del soggetto che consciamente li assume. Le norme, invece, e le

regole, appaiono esterne, imposte dal di fuori. È proprio questa dialettica tra interno/esterno, tra libertà e imposizione, a rappresentare una delle dinamiche più note dell'educazione sportiva, nella quale il gioco, con le necessità del rispetto delle sue regole da parte di tutti e le sanzioni previste in caso di non osservanza, rappresenta un potente strumento di formazione morale e del carattere” (Isidori, 2008, p. 40). Educare il corpo, il movimento, le emozioni. Educare ai valori, alle regole ed alla socialità. Educare alla prevenzione ed all'integrazione sociale. Educazione delle forme intellettive: corporea; spaziale; naturalistica; intrapersonale; interpersonale; linguistica; esistenziale; logico-matematica; musicale. Questi aspetti sopra elencati ci permettono di dare la giusta collocazione dello sviluppo educativo dello sport. Lo sport migliora e perfeziona alcune capacità in relazione al movimento dell'uomo ed all'esecuzione del gesto. Le capacità motorie influenzano l'intensità e la qualità di risposta dell'uomo all'ambiente. Le esperienze motorie portano il bambino, il ragazzo, l'uomo a conoscere l'ambiente che lo circonda elaborando continuamente dati e stimoli ricevuti dai contesti che perlustra tramite i cinque sensi che promuovono i processi cerebrali che sono alla base di determinate capacità. L'educazione al movimento permette di far fare esperienza alla persona e permetterle quindi di conoscere meglio se stessa, il suo corpo e le sue emozioni in relazione con il mondo. Quindi l'educazione ai valori attraverso lo sport, può essere considerata un mezzo di formazione globale della persona, prima come bambino poi come uomo.”

Più e più volte l'ho visto accadere nella mia vita, sia durante la mia carriera sportiva, in me e negli altri membri del team, sia come coach/educatore, i benefici dello sport, nel momento in cui si decide di partecipare attivamente, per il proprio benessere, e dal momento in cui la persona che gestisce tale attività è motivato e grintoso nella trasmissione dei valori e nel voler aiutare l'altro a migliorarsi, sono davvero molteplici. Io come gli altri ho imparato gradualmente a conoscermi al meglio (anima e corpo), contenere la rabbia agonistica, acquisire un senso di autoefficacia, riconoscere la necessità del relax, sviluppare un senso di autostima, migliorare la capacità di autocontrollo (in campo fisico quanto emozionale), riconoscere i miei limiti e l'allenamento come ricerca per migliorare la propria prestazione e non come frustrazione.

Come feedback avuto dai ragazzi di età superiore ai 14 anni (ragazzi che ho seguito in progetti esterni all'università, per lo più molto improntati sulla vittoria e sull'agonismo) e dai loro genitori, più volte mi è stato sottolineato un incremento di accettazione del risultato, (testuali parole: saper vincere con stile e saper perdere con dignità), solidarietà, rispetto delle regole, riconoscenza nella lealtà e nel fair-play come valore sportivo imprescindibile, accettazione del ruolo, sopportazione

della fatica, sopportazione della frustrazione, il rispetto per l'avversario, maggiore conoscenza e ricerca dell'altro, l'aiuto reciproco, lo sviluppo della capacità di saper perdonare e perdonarsi. Perciò a mio avviso lo sport aiuta l'individuo ad assorbire consciamente e inconsciamente i valori in campo, favorendo la sicurezza in sé, l'accettazione propria, dell'altro, della collettività, di uno stile di vita sano e formativo, delle regole e dell'ambiente che ci ospita; valori che a prescindere dall'ambito sportivo, sono tutti indici dello sviluppo di una persona che tende ad essere un cittadino modello e realizzato nella società a cui appartiene.

2.3 RUOLO DELL'EDUCATORE PROFESSIONALE NELLA PROMOZIONE SPORTIVA IN AMBITO SCOLASTICO



È ormai noto come l'educatore scolastico veda spesso il suo ruolo impropriamente essere occupato da psicologi, sociologi o operatori non qualificati, trovandosi senza dubbio di fronte a una grande falla nel sistema educativo dei nostri giovani, oltre che a una scorretta appropriazione di una professione altamente specializzata e che richiede una qualifica ben specifica. Introduciamo questo paragrafo indicando con precisione il compito di un educatore professionale nelle scuole. Il fine

ultimo del suo lavoro è il recupero delle potenzialità dell'allievo (soggetto portatore di handicap psichico e/o fisico) e il raggiungimento di un livello sempre superiore di autonomia individuale, collaborando con la famiglia e il contesto sociale. Ci troviamo quindi di fronte a una figura che svolgerà un lavoro coordinato, integrato e completativo, richiedente specifiche competenze e titoli di qualifica, in accordo e in cooperazione con docenti e altri operatori scolastici. In particolare, le funzioni dell'educatore sono:

- collaborazione alla stesura, all'aggiornamento di un Piano Educativo Individualizzato che sia costruito su misura dell'alunno, dei suoi bisogni e delle sue ispirazioni soggettive;
- presenza attiva e partecipazione delle riunioni dell'equipe scolastica;
- programmazione, realizzazione e verifica di interventi quanto più integrati con quelli educativi e didattici degli insegnanti, tramite la cooperazione con i docenti curricolari e di sostegno oltre che con il gruppo-classe;
- supporto fisico ed emotivo del soggetto interessato;
- promozione della sua autonomia tramite la presentazione e l'attuazione di strategie mirate al perseguimento delle finalità formative e di sviluppo complessivo della persona esplicitate nel PEI;
- supporto alla socializzazione con gli studenti mediante la cultura dell'inclusione e l'applicazione di attività mirate alla conoscenza dell'altro e alla cooperazione;
- interventi coordinati tra servizi scolastici e servizi sanitari, socio-assistenziali, culturali, ricreativi, sportivi e altre attività sul territorio, gestiti da enti pubblici e/o privati, in coerenza con quanto formulato nel PEI e in considerazione del più generale progetto di vita dello studente;
- collaborazione con le famiglie e promozione di relazioni efficaci con esse; realizzazione di percorsi di alternanza scuola-lavoro e progetti ponte per l'uscita dal percorso scolastico.

Nello stato attuale delle scienze educative, le discipline sportive e motorie in generale sono da vedere come una risorsa culturale riconosciuta e ben consolidata con fine formativo ecologico, dotata di un valore che si connette a quello delle altre discipline nel favorire i processi di apprendimento, maturazione della personalità, socializzazione e crescita come soggetti responsabili ed equilibrati oltre che partecipanti attivi della società. Recenti documenti ministeriali, hanno elaborato un piano d'interventi a partire dalla Scuola dell'Infanzia fino alla Primaria e alla Secondaria di primo grado che hanno in comune la presenza del singolo soggetto come fulcro progettuale educativo con una particolare attenzione alla natura specifica dei suoi bisogni formativi sul piano sociale quanto culturale in relazione alle necessità e alla natura della linea temporale evolutiva dello studente. Perciò è necessaria una profonda e impegnata cooperazione dell'Istituzione Scolastica e delle agenzie educative che coagiscono fondata su una scrupolosa attenzione alle fondamenta valoriali del rispetto di sé e degli altri, della collaborazione e del vivere insieme, della capacità di "star bene con sé stessi per star bene con gli altri". L'esperienza sportiva può portare un valido contributo nella formazione personale e culturale dei minori, contestualizzandosi in modo specifico in area motoria, connettendosi con le aree sociale, cognitiva ed affettiva e ponendosi anche in prospettiva di prevenzione al disagio, in collegamento e collaborazione con tutte le iniziative attive sul territorio. Alla luce di queste riflessioni diventa quindi importante "scommettere" sull'attività motoria e sportiva con un progetto che possa contribuire a sostenere e sviluppare un "ambiente scuola formativo", con l'obbligo di promozione e sostegno del benessere individuale e collettivo, fungendo inoltre da contrasto effettivo contro il disagio e la devianza giovanile già dagli arbori. Finalità primaria è l'attuazione e un graduale potenziamento di un percorso di educazione motoria e sportiva che, prendendo le mosse dal gioco nelle sue molteplici forme e radici culturali, favorisca l'integrazione globale degli studenti di qualsiasi età e contesto culturale, l'acquisizione di un sano stile di vita e la creazione di un contesto socializzante e stimolante. Il movimento e il gioco, momenti essenziali dell'attività motoria e dello sport, rispondono ad un bisogno primario della persona e, attraverso una corretta azione interdisciplinare, contribuiscono al suo sviluppo armonico promuovendo inoltre la cultura del rispetto dell'altro, del rispetto delle regole che rappresentano mezzi essenziali per l'inclusione sociale e la risoluzione alle dinamiche correlate al disagio giovanile. L'ampliamento delle esperienze motorie dell'alunno deve trovare terreno fertile nei collegamenti e nelle sinergie che la

scuola deve creare tramite la costruzione di legami e collaborazioni forti e durature con i soggetti esterni creando attività ludico-sportive a favore di un'operazione inclusiva degli studenti con maggiori e/o differenti difficoltà. In sintonia con i principi dell'autonomia scolastica, un lavoro di

natura sinergica di insegnanti, educatori, esperti esterni e orientati da una comune cornice progettuale comunemente stesa, hanno l'obbligo morale di promuovere così la didattica delle attività motorie e sportive organizzando contesti favorevoli all'apprendimento, a nuove esperienze, nuove abilità di natura singolare e collettiva, prese di coscienza che possano diventare patrimonio personale degli studenti come parte integrante dei curricula scolastici. Ogni attività proposta prevede inoltre la partecipazione attiva di tutta la rete sociale di supporto, includendo anche i genitori stessi, le società sportive gli enti locali utili al progetto. Dovrà essere a carico dell'educatore professionale il compito di avviare la stesura di questi PEI riguardanti i soggetti con maggiori difficoltà (che siano esse fisiche, mentali o sociali), suo è il compito di indagare in prima persona sulle aspirazioni, le passioni, le preoccupazioni di tali studenti, suo il compito di ascoltare e osservare attivamente in prima linea le dinamiche gruppali, l'aspetto socializzante e naturalmente anche quello fisico (con il supporto dell'insegnante di educazione fisica e dei coach esterni), suo il compito di applicare una valutazione iniziale, in itinere e finale riguardo i progressi, gli ostacoli e le abilità di questi alunni, suo il compito di mettere l'intera e necessaria rete di supporto intorno ad un tavolo qualora consideri necessaria un'eventuale ricalibrazione del progetto in questione.



3. BENEFICI DELLO SPORT SULL'APPRENDIMENTO E SULLO SVILUPPO DEL BAMBINO

Andiamo ora a presentare alcuni articoli scientifici che hanno monitorato come le pratiche sportive abbiano apportato effetti benefici sulla sfera evolutiva e dell'apprendimento dei più giovani.

3.1 IMPATTO DELLO SPORT SULL'ACQUISIZIONE DI ABILITÀ COGNITIVE E DELLA MEMORIA

- **Attività fisica, forma fisica, funzione cognitiva e rendimento scolastico nei bambini: una revisione sistematica**
(Joseph E Donnelly, Charles H Hillman, Darla Castelli, Jennifer L Etnier, Sarah Lee, Phillip Tomporowski, Kate Lambourne, Amanda N Szabo-Reed)



Background: La relazione tra attività fisica (AF), fitness, funzione cognitiva e rendimento scolastico nei bambini sta ricevendo notevole attenzione. L'utilità dell'AF per migliorare le capacità cognitive e i risultati accademici è promettente ma incerta; quindi, questa posizione fornirà chiarezza sulla base della scienza disponibile.

Obiettivo: Lo scopo di questo studio era rispondere alle seguenti domande: 1) tra i bambini di età compresa tra 5 e 13 anni, l'attività motoria e la forma fisica influenzano la cognizione, l'apprendimento, la struttura e la funzione cerebrale? 2) Tra i bambini di età compresa tra 5 e 13 anni, l'attività fisica, l'educazione fisica (EF) e i programmi sportivi influenzano le prestazioni dei test di rendimento standardizzati e la concentrazione/attenzione?



Risultati: la maggior parte della ricerca sostiene l'idea che la forma fisica, singoli periodi di AF e gli interventi di AF apportano benefici al funzionamento cognitivo dei bambini. Erano disponibili prove limitate riguardo agli effetti dell'attività fisica sull'apprendimento, con un solo studio trasversale che soddisfaceva i criteri di inclusione. Le prove indicano che la AF ha una relazione con le aree del cervello che supportano processi cognitivi complessi durante le attività di laboratorio.

Conclusioni: la presente revisione sistematica ha trovato prove che suggeriscono che esistono associazioni positive tra AF, forma fisica, cognizione e rendimento scolastico. Restano da esplorare gli effetti di numerosi elementi dell'AF sulla cognizione, come tipo, quantità, frequenza e tempistica. La letteratura non suggerisce alcuna indicazione che l'aumento dell'attività fisica influisca negativamente sulla cognizione o sui risultati accademici, al contrario suggerisce che l'attività fisica sia importante per la crescita, lo sviluppo e la salute generale. Sulla base delle prove disponibili, gli autori hanno concluso che la AF ha un'influenza positiva sulla cognizione, nonché sulla struttura e sulla funzione del cervello.

Facciamo un esempio, nel mio secondo anno di corso avevo a che fare con un laboratorio di kickboxing individuale con un minore molto particolare, con varie problematiche di temperamento e rendimento scolastico. Non voglio attribuirmi in maniera esclusiva i meriti del suo miglioramento, anche perchè per mia fortuna ho goduto del suo pieno appoggio e della sua meritevole collaborazione, ma senza dubbio a queste attività svolte possiamo attribuirgli una notevole

influenza in questo percorso positivo. Il ragazzo in questione aveva un curriculum scolastico molto incostante, altalenante e molto preoccupante, infatti nel primo quadrimestre le sue prestazioni non erano certamente delle migliori. Dal secondo quadrimestre, in contemporanea già con le prime lezioni di arti marziali da me svolte, il cambiamento dei suoi voti (oltre che della sua forma fisica) è stato notevole, sono migliorati molto, passando da una posizione di bocciatura quasi inevitabile alla presenza di una sola insufficienza nella sua pagella, e una grande protagonista di questi miglioramenti è stata indubbiamente la stimolazione cognitiva dovuta dall'attività sportiva e il valore della costanza appreso dalla partecipazione agli allenamenti con me presenziati settimana dopo settimana.



3.2 EFFETTI POSITIVI DELLO SPORT SUL BENESSERE MENTALE, FISICO E SOCIALE

- **Intervista alla dott.ssa Elisa Morrone, psicologa e psicoterapeuta presso i centri Humanitas Medical Care di Domodossola e De Angeli a Milano.**



- “Dottorressa, in che modo lo sport favorisce il benessere psicologico?”

Sono stati diversi gli studi che hanno confermato i benefici dello sport non solo per il benessere fisico ma anche per quello mentale:

1. L'esercizio fisico influisce sui livelli di serotonina,, stimolando gli ormoni adrenalina e noradrenalina, che permettono di migliorare l'umore;
2. L'attività fisica rilascia endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello che regolano l'umore, riducendo i livelli di stress;
3. La partecipazione agli sport di squadra migliora la resilienza, l'empatia, e le abilità sociali;
4. Lo sport permette di migliorare lo sviluppo cognitivo, la creatività e la concentrazione;

5. Lo sport richiede la definizione di obiettivi, il coordinamento con il tema e il lavoro per raggiungerli, aumentando l'autostima e la fiducia in sé stessi e verso gli altri e l'auto-affermazione;
6. Lo sport consente di passare più tempo all'aria aperta e liberare la mente dalle preoccupazioni;
7. Fare sport aiuta a migliorare l'attenzione, l'autocontrollo e il *problem solving*;

8. Lo sport migliora la percezione del proprio stato di salute fisico;

9. Lo sport ci permette di dormire meglio e quindi essere più riposati.

- Quali condizioni mentali possono beneficiare dello sport?

Sono diverse le condizioni mentali che possono beneficiare dell'attività fisica, soprattutto se eseguita in gruppo e all'aria aperta, sotto al sole. È molto utile nella gestione dello stress sia acuto che cronico e nella gestione della rabbia. I pazienti con depressione, sono poi la classe di pazienti con disturbi psicologici che sicuramente possono beneficiare maggiormente dell'attività sportiva, come molti articoli scientifici ci hanno raccontato e dimostrato. In uno studio pubblicato nel 2018, gli autori conclusero che sia la fluoxetina che l'attività sportiva stimolano l'attività neuronale dell'ippocampo, aumentando la produzione di nuove cellule. Ricordiamo che l'ippocampo è la principale struttura coinvolta nella memorizzazione e nell'apprendimento, ma che svolge anche un ruolo importante nella gestione e comprensione delle emozioni, perciò lo sport può essere considerato una terapia come coadiuvante per le altre terapie che siano di natura psicologica, psicoterapeutica o farmacologica.”

Abbiamo visto quindi come l'attività fisica possa essere benefica anche per soggetti che presentino patologie psichiatriche conclamate, ma ahimè di ciò non ne ho ancora esperienza. Ciò di cui invece ho esperienza è la formazione mia e dei vari minori che ho seguito nei miei progetti e lavori intra ed extra-universitari. L'umore è un indicatore fondamentale in questa questione, sia per esperienza personale che per i commenti e le visibili condizioni dei giovani che hanno beneficiato dei laboratori da me creati e coordinati, posso affermare senza dubbio come già un singolo allenamento rechi palpabili benefici allo stato d'animo degli individui e di come un assiduo prolungato e costante percorso di allenamento favorisca un umore più stabile, felice e pacifico. Di certo non è la cura incontrastabile a un male, ma sicuramente è un fattore facilitante e stabilizzante nella vita di una persona praticante, che sia o meno affetta da disagi fisici o psichici più o meno gravi. Ricordo durante il mio secondo tirocinio, il ragazzo con cui stavo attuando il mio progetto sportivo era noto nella comunità per i suoi attacchi di ira, che si manifestavano in frequenza e intensità notevole, in

maniera verbale e fisica; di certo lo sport non ha sedato la sua natura, la sua rabbia non è stata sepolta con il mio laboratorio, che non ha sicuramente cambiato in tutto e per tutto la sua natura, ma di certo mi sento in dovere di attribuire allo sport e al nostro impegno reciproco (oltre che logicamente al lavoro svolto simultaneamente dal suo educatore di riferimento e dall'equipe multidisciplinare che lo seguiva) il merito della diminuzione di questi scatti irrequieti e incontrollabili che lo caratterizzavano e alla gestione di alcuni impulsi primari e atti violenti verso cose o persone che si sono susseguiti ripetutamente nella sua storia di utente della comunità oltre che come persona nella società esterna a tale ambiente.

Naturalmente queste attività hanno quindi favorito in tutti noi (me come i miei compagni nei vari team e i miei utenti e beneficiari) un maggiore controllo delle emozioni e la creazione di uno schermo, o meglio ancora di un filtro di fronte a eventi che in passato risultavano essere scatenanti di impulsi spesso sbagliati, esagerati e pericolosi. Soltanto durante il mio percorso di studi, quando ho appreso al meglio il significato di resilienza ed empatia ho compreso a pieno il potere che lo sport aveva avuto sul mio carattere, o meglio il potere che lo sport aveva messo tra le mie mani e permesso di inglobare nella mia natura più intima.



- **Una revisione sistematica dei benefici psicologici e sociali della partecipazione allo sport per bambini e adolescenti: informare lo sviluppo di un modello concettuale di salute attraverso lo sport (Rochelle M Eime, Janet A Young, Jack T Harvey, Melanie J Charity & Warren R Payne)**



Background: Esistono linee guida specifiche riguardanti il livello di attività fisica (PA) richiesto per fornire benefici per la salute. Tuttavia, la ricerca alla base di queste linee guida della Pa non affronta l'elemento della salute sociale. Inoltre, non vi sono prove sufficienti sui livelli o sui tipi di PA associati specificamente alla salute psicologica. Questo articolo presenta innanzitutto i risultati di una revisione sistematica dei benefici psicologici e sociali derivanti dalla partecipazione allo sport da parte di bambini e adolescenti.

Risultati: Sono stati segnalati molti diversi benefici psicologici e sociali, tra i quali i più comuni sono stati il miglioramento dell'autostima e dell'interazione sociale seguiti da un minor numero di sintomi depressivi. Lo sport può essere associato a un miglioramento della salute psicosociale al di là dei miglioramenti attribuibili alla partecipazione all'attività fisica. Nello specifico, lo sport di squadra sembra essere associato a migliori risultati di salute rispetto alle attività individuali, a causa della natura sociale della partecipazione. Viene proposto un modello concettuale, La salute attraverso lo sport. Il modello descrive la relazione tra gli ambiti psicologico, psicosociale e socio-sanitario e le loro associazioni positive con la partecipazione sportiva, come riportato in letteratura..

Conclusion: Si raccomanda che la partecipazione allo sport comunitario sia sostenuta come una forma di attività ricreativa per bambini e adolescenti, nel tentativo non solo di migliorare la salute fisica in relazione a questioni come la crisi dell'obesità, ma anche di migliorare i risultati di salute psicologica e sociale.

Di alcuni tratti benefici di tale ricerca ne sono testimone in prima persona. Circa sei mesi fa è terminato il mio laboratorio collettivo di arti marziali in una comunità mista per minori ad Ancona. Proprio lì ho potuto osservare alcune dinamiche individuali e gruppalì cambiare. Determinati soggetti caratterizzati da un carattere particolarmente introverso, a seguito di varie partecipazioni a questo progetto, sembrano aver trasferito alcune dinamiche dell'attività sportiva nella vita di tutti i giorni. L'applicazione di tali attività di gruppo che richiedono la cooperazione, la comunicazione e la coordinazione fra due o più persone, sembrano aver avuto un riflesso nel quotidiano, facilitando l'interazione con gli altri membri del gruppo dei pari, scaturendo inoltre una maggiore sicurezza in se stessi e nel percepire l'ambiente circostante come uno spazio più sicuro in cui esprimersi al meglio nella propria e vera natura individuale.



4. EDUCAZIONE SPORTIVA E INCLUSIONE

4.1 RUOLO DELLO SPORT NELLA PROMOZIONE DELL'INCLUSIONE SOCIALE DI STUDENTI CON DISABILITÀ

Dopo aver esaminato come lo sport possa fungere da strumento per l'inclusione, resta ora da porsi una questione. Come può lo sport superare l'ostacolo della diversità fisica e favorire l'integrazione in un sistema complicato come il sistema classe all'interno della scuola, per soggetti diversamente abili? La questione qui si fa molto complessa. Le barriere sociali, fisiche ed emotive possono spesso creare isolamento e discriminazione. In questo contesto, lo sport si erge come un'opportunità unica per abbattere queste barriere e promuovere l'uguaglianza. Innanzitutto sappiamo come per un soggetto disabile possa essere difficile sentirsi parte di un gruppo di pari normodotati, quindi bisogna trovare delle strategie per poter applicare i valori dello sport per il raggiungimento del nostro obiettivo. La prima tecnica sta nel trattamento da parte di insegnanti ed educatori dell'individuo affetto da disabilità nella maniera che più si avvicini a quello adoperato con un qualsiasi altro studente, non concedendo favoritismi al di là di quelli che l'handicap richiede, in modo da lasciare che i suoi coetanei lo percepiscano come più simile a loro, inoltre è necessario creare una scheda profilo dello studente in questione che contenga tutte le sue informazioni a livello ecologico che ci è consentito ottenere per poter lavorare maggiormente sulle passioni e le abilità intellettive e fisiche di cui può usufruire. Dopodiché bisogna trovare uno sport in cui non sia inabilitato ad agire, per esempio un ragazzino in sedia a rotelle non potrà giocare a calcio, se non ipoteticamente nel ruolo di portiere, ma potrà comunque muoversi in un campo da basket, ricevere, fare passaggi e tentare un tiro a canestro. Viceversa per un ragazzo che avrà una malformazione alle braccia, pur non essendo molto abile a destreggiarsi nel campo o parare i tiri a porta, ma sarà comunque capace di calciare il pallone.

Quindi il secondo passo sta nel trovare, in base alle schede profilo ottenute e ad un trattamento ove possibili paritario, delle attività sportive di gruppo, che siano sport veri e propri o semplici giochi o pratiche, in cui i disabili in questione possano partecipare nonostante gli inhippi e le difficoltà dati dalla loro prestanza fisica.

Invece il terzo passo sta nell'educazione e nella sensibilizzazione impegnata dell'intera classe all'uguaglianza, cercando di non trasmettere al ragazzo con disabilità una sensazione di vergogna, ponendo il discorso nelle varie occasioni in termini anche culturali, sessuali e razziali, accreditando ulteriore potere valoriale all'iniziativa compiuta.

Altro compito che l'insegnante di educazione fisica e l'educatore in concomitanza dovranno fare, sarà quello di creare squadre per le attività che non siano casuali (almeno all'inizio), in modo da collocare il soggetto disabile nella squadra in cui si senta a suo agio nelle dinamiche gruppalì associate a temi come l'agonismo, la collaborazione e il lavoro nel team, soltanto successivamente, una volta che il ragazzo si troverà a suo agio con le attività, si potranno disporre le squadre in maniera del tutto casuale. Ogni squadra dovrà avere un capitano, con il compito magari di svolgere sì mansioni particolari, ma soprattutto e necessariamente con il dovere di incitare, spronare e motivare la squadra con l'obiettivo di fare di tutto affinché essa sia condotta alla vittoria. Questo sarebbe un grande passo avanti per la sua autostima e la nascita di uno sviluppo di capacità di leadership che potranno essergli utili in vari ambiti della sua vita (professionali, finanziari, relazionali ecc...). In questo modo lo studente potrà creare relazioni significative, evitando così il rischio di isolamento sociale, sfidare le aspettative negativizzanti che la sua condizione gli etichetta, migliorare la sua qualità di vita tramite un incremento del suo benessere psico-fisico, scaturito da uno stile di vita sano e attivo. Tutto ciò contribuirebbe ad aumentare la sua autostima, fattore che si ripercuoterebbe positivamente in ogni ambito quotidiano, andando a favorire l'autonomia individuale. Inoltre si faciliterebbe la diffusione di una cultura di sensibilizzazione e accettazione della diversità nei soggetti appartenenti alle fasce d'età più giovanili.



4.2 CASI STUDIO E BUONE PRATICHE DI PROGRAMMI SPORTIVI INCLUSIVI NELLE SCUOLE

• SPECIAL OLYMPICS ITALIA: LA SCUOLA INCLUSIVA

Special Olympics è una onlus che nasce nel 1968, tutto parte da un campo estivo organizzato per le persone con disabilità intellettive nel cortile della casa del fondatore Eunice Kennedy Shriver, che

- **INCLUSIVE SCHOOL SPORT (UK)**

Si tratta di una straordinaria iniziativa volta a garantire che gli studenti disabili abbiano l'opportunità di partecipare attivamente alle attività sportive all'interno dell'ambiente scolastico. Questo programma è il risultato di una collaborazione tra il governo, le scuole e organizzazioni sportive, con l'obiettivo di creare un'atmosfera inclusiva e di sfidare le barriere che possono ostacolare la partecipazione degli alunni con disabilità. Aspetto chiave del successo di questo programma è l'allocazione di fondi per l'acquisto di attrezzature sportive adattate. Questo sostiene la creazione di un ambiente fisico accessibile in cui i ragazzi affetti da disabilità possono partecipare pienamente alle attività sportive. Gli educatori vengono preparati per adattare le attività sportive alle loro esigenze specifiche. Questa formazione mira a sensibilizzare gli insegnanti sull'importanza dell'educazione inclusiva, promuovendo la creazione di un ambiente di apprendimento che rispetti le differenze e offrendo supporto agli studenti che richiedono assistenza speciale. Il programma promuove la partecipazione degli studenti a competizioni sportive inclusive a livello locale e nazionale. Questo non solo fornisce una piattaforma per dimostrare i risultati raggiunti ma anche per celebrare l'uguaglianza e l'inclusione. La competizione a tutti i livelli promuove il senso di appartenenza e incoraggia i giovani scolari a superare le sfide insieme.



- **SPORT FOR ALL (SUD AFRICA)**

In Sud Africa, il progetto "Sport for All" rappresenta un'importante iniziativa volta a coinvolgere studenti con e senza disabilità in attività sportive all'interno delle scuole. L'obiettivo di questo progetto è di promuovere l'uguaglianza e l'unità tra gli studenti provenienti da diverse origini e contesti sociali, sottolineando il ruolo unificante dello sport. Le scuole partecipanti a "Sport for All" organizzano eventi sportivi inclusivi che coinvolgono alunni di diverse abilità e background. Questi eventi sono un'opportunità per i giovani di condividere esperienze, imparare l'importanza dell'inclusione attraverso il gioco e creare un senso di comunità. Il progetto "Sport for All" mette un'enfasi particolare sull'importanza della diversità e dell'uguaglianza attraverso lo sport. Questa enfasi è fondamentale per promuovere un'atmosfera di rispetto e accettazione delle differenze tra gli scolari. Anche in questo progetto gli educatori ricevono una preparazione specifica sull'educazione inclusiva e sull'adattamento delle attività sportive alle esigenze degli studenti con disabilità.

Tali programmi dimostrano che attraverso l'allocazione di fondi per attrezzature specializzate, la formazione degli insegnanti, l'organizzazione di eventi sportivi inclusivi e l'accento sull'importanza della diversità, è possibile promuovere l'inclusione sociale e creare un ambiente scolastico aperto e rispettoso. Inoltre, questi programmi sottolineano che l'inclusione non è semplicemente un obiettivo, ma un valore fondamentale che deve essere promosso attraverso lo sport.



4.3INTEGRAZIONE DELLO SPORT NEL CURRICULUM SCOLASTICO

Perché secondo me è opportuno che il percorso e i risultati sportivi vengano inseriti nel curriculum scolastico degli studenti? Innanzitutto perché ritengo che per una conoscenza più globale ed ecologica di un individuo sia necessario conoscere il suo livello di benessere fisico e psicologico, le sue abilità e la sua scaltrezza sociale, i suoi valori e la sua etica, le abilità motorie, la disciplina, la capacità di portare un impegno o un percorso a termine, il suo livello di costanza, la capacità di mettersi alla prova, di superare gli ostacoli, di approcciarsi a nuove sfide e nuovi ostacoli, di lavorare individualmente e o in gruppo, le strategie di problem solving che ha acquisito, la soglia di frustrazione entro la quale è in grado di operare, la comprensione del ruolo, dei limiti, dell'autorevolezza propria e dell'altro, la capacità di leadership, l'abilità di trovare strategie utili da adoperare in situazioni di difficoltà, la tolleranza allo stress e alla sconfitta, la gestione delle emozioni (in particolare della rabbia), la capacità di raggiungere obiettivi. Queste sono tutte abilità di un curriculum utile nell'approccio al mondo delle professioni.

Perciò ritengo necessaria la stesura di una relazione annuale (o semestrale o addirittura trimestrale in casi particolari, magari di soggetti portatori di disabilità fisica o intellettiva, ove ritenuto necessario applicare una maggiore e accurata registrazione di eventuali progressi o regressi) di tutti gli studenti che dovrà essere svolta dalla congiunzione delle forze di insegnanti, educatori e istruttori intra ed extra-scolastici coinvolti in modo da creare un profilo curriculare sportivo più ampio ed esplicativo possibile per il ragazzo.

Inoltre ritengo che sia opportuno assegnare degli ulteriori crediti in merito alla carriera e ai progressi che vengono a galla da tale elaborato, per prima cosa perché anche ciò riguarda un aspetto formativo essenziale dei giovani, in secondo luogo perché le attività sportive sono attività pedagogiche che diminuiscono la tempistica a disposizione dello studente per occuparsi del carico di compiti e di studi somministrati a scuola, perciò è importante valorizzare la costanza nel portare simultaneamente a termine entrambi i percorsi durante il corso dell'anno scolastico in questione.



4.4 COME AGIRE NEL TERRITORIO

Come fare in modo che in un contesto di vita non sempre stabile i giovani abbiano accesso allo sport per garantirgli una formazione sportiva ecologica? Innanzitutto c'è bisogno di cooperative ed onlus che agiscano nel territorio con un programma preventivo e di inclusione sociale tramite la pratica sportiva, rivolgendosi gratuitamente a minori in condizione di disagio socio-economico.

Il programma deve mirare all'inserimento di bambini e ragazzi a rischio di esclusione sociale in percorsi educativo-sportivi di diverso tipo e all'integrazione nel gruppo squadra. Il percorso sportivo del minore deve essere coadiuvato e monitorato da un educatore e da uno psicologo che affiancano il tecnico sportivo e le famiglie beneficiarie.

L'associazione inoltre deve avere l'obbligo economico e morale di monitorare la salute del bambino organizzando le visite mediche necessarie (specialistiche se necessario) e mettendo a disposizione un servizio di trasporto per l'accompagnamento dei ragazzi.

Il modello di intervento va incentrato sulla costruzione di tre reti di prossimità territoriali coordinate: la rete sportiva-solidale, costituita dalle associazioni sportive che aderiscono a collaborare con la onlus, la rete socio-assistenziale ovvero gli enti che segnalano i minori da

prendere in carico, la rete di partner sanitari ovvero ambulatori o studi medici che collaborano al programma di monitoraggio sanitario.

La parte sportiva è dunque solo uno degli aspetti del percorso che il beneficiario si troverebbe a percorrere una volta entrato nel sistema, in modo da effettuare una presa in carico del giovane in questione che viene seguito in un percorso pluriennale.

Risulta necessario inoltre rendere questi ragazzi parte attiva della cosa: bisogna attivare progetti di empowerment giovanile che mirino a costruire i leader di domani, concentrandosi sui concetti di leadership positiva e protagonismo giovanile, valorizzando capacità, abilità e attitudini dei soggetti direttamente coinvolti, con l'obiettivo di: offrire occasioni di apprendimento e attivazione a bambini e giovani, con particolare attenzione a coloro i quali si trovano in condizione di svantaggio e vulnerabilità socio-economica; favorire nelle persone di minore età la scoperta dei talenti, lo sviluppo di interessi, l'acquisizione della consapevolezza delle proprie attitudini, l'acquisizione di competenze di leadership positiva ed il rafforzamento delle competenze di base; favorire un miglioramento della salute, del benessere fisico e psicologico dei minori presi in carico e coinvolti nelle attività sportivo – educative; creare e rafforzare una rete di solidarietà territoriale costituita da tutti coloro che partecipano con responsabilità alla crescita delle persone di minore età; garantire l'accesso allo sport come diritto fondamentale dei minori, contrastando le diseguaglianze e la povertà educativa minorile.



In questo caso i ragazzi diventano testimoni di un possibile cambiamento, attori dei valori positivi dello sport: sarà compito dell'educatore occuparsi della loro formazione pedagogica, favorendo la socializzazione e coinvolgendoli nella cura dei minori di età inferiore, in attività di sensibilizzazione e in processi di applicazione di attività e di animazione territoriale. Inoltre è importante che siano promosse campagne di sensibilizzazione territoriale in modo da scaturire e creare una promozione sempre più ampia di collaborazione con associazioni, sportive, ricreative o semplicemente impegnate nelle iniziative territoriali attive in favore dei minori. È necessario che tali progetti vadano anche a favore di minori rifugiati che giungono in Italia guidati dall'unica speranza di trovare un mondo più agiato, molto spesso arrivando tramite i corridoi umanitari, portando con sé ricordi traumatici ed esperienze di vita fatte di deprivazione emotiva, violenza e assenza di risorse necessarie al sostentamento. Così facendo potremmo fornirgli uno spazio sicuro, di socialità e un percorso di riabilitazione motoria ed ecologica per mezzo dello sport, riducendo l'isolamento, le basse aspettative sul futuro, le difficoltà relazionali, le difficoltà motorie e di coordinazione ed eventuali malattie psico-fisiche.



Questo genere di esperienza collettiva che coinvolge persone di luoghi e realtà diverse rappresenterebbe per ogni partecipante un'esperienza di arricchimento sociale, culturale e valoriale, educando i giovani in materia di integrazione, cittadinanza attiva e welfare di comunità, grazie al confronto con realtà sociali e culturali eterogenee. Altro beneficio che tali iniziative arreca è il sostegno dato alle famiglie nella gestione pratica dei propri figli tramite servizi educativi di qualità, oltre che la garanzia ai minori di una via d'accesso ad iniziative educative che consentano di sperimentare e sviluppare capacità, relazioni, talenti, passioni e aspirazioni a prescindere dalla condizione sociale dalla quale provengono.

Ecco perché è necessaria la presenza di una onlus che agisca per la promozione dello sport nel territorio, soprattutto a favore di famiglie e giovani non accompagnati in condizioni di desolazione e precarietà.

5. PROGETTO DI TIROCINIO

I progetti educativi da me intrapresi negli ultimi due anni di tirocinio, in due comunità per minori differenti della città di Ancona consistono in laboratori finalizzati all'apprendimento di tecniche di sport da combattimento e arti marziali. Come ben sappiamo l'esercizio fisico riduce i livelli degli ormoni dello stress, stimolando la produzione di endorfine, regolatori naturali dell'umore, stabilizzatori per stress e depressione, portando in generale a uno stato di maggiore ottimismo.

La finalità era naturalmente arrecare un beneficio che vertesse a livello fisico quanto a livello psicologico oltre che pratico, quindi nel campo motorio, di scioltezza e di agilità, come anche creare una fonte di sfogo per lo stress che agisca in maniera positiva sulla rabbia e aiuti a modulare l'umore e le pulsioni, legare il mondo del combattimento ad un'esperienza positiva oltre che preparare gli utenti a difendersi per quanto possibile da un eventuale aggressore e apprendere l'arte di stare bene con se stessi.

Le attività sono state svolte una volta a settimana, partendo dal semplice e breve riscaldamento corporeo (corsa, flessioni, addominali, squat, ecc.) fino ad arrivare a esercizi per fiato, incremento della velocità, apprendimento di colpi e movimenti base fino alle combinazioni più complesse legate allo sport della Kickboxing (che prevede l'uso di tutti gli arti) e della MMA (arti marziali miste, che prevede anche l'uso di prese oltre che colpi), tramite combinazioni in coppia, tramite la shadowboxing e lo sparring (ma solo se si ottiene un buon livello di autocontrollo durante l'allenamento).

Ho gestito i laboratori con poco materiale, i miei personali dispositivi di protezione, ossia guantoni da boxe, fasce per i polsi e paratibia, inoltre qualche altro gadget presente nelle comunità, come ad esempio dei tappetini che ho fatto adoperare ai ragazzi per fare gli addominali. Sia nel primo che nel secondo anno il laboratorio si è svolto nel piazzale esterno alla comunità, a costo 0, partendo da circuiti di esercizi, fino a movimenti a ripetizione, per poter arrivare solo poi ad un allenamento corpo a corpo.



Nel primo anno di progetto, in cui facevo da coach in maniera individuale ad un ragazzo diciassettenne incline alla rabbia e al confronto, verbale o fisico che sia, cresciuto facendo un po' da padre al suo fratellino, vista l'assenza fisica e morale del padre e l'assenza morale della madre, per poi finire all'interno del contesto comunitario già dall'età dei dodici anni. Ho trovato una grande collaborazione da parte sua, oltre che un ampio spettro di miglioramento del giovane dal punto di vista dell'equilibrio fisico, dell'apprendimento tecnico, delle capacità motorie, di regolazione dell'umore, della rabbia, degli impulsi violenti oltre che del rendimento scolastico e della quotidianità in comunità in termini di diminuzione degli scatti d'ira, minore livello di stress, e incremento del senso di responsabilità e disciplina. L'unica difficoltà riscontrata all'inizio è stato il re-start dell'attività fisica per il ragazzo, che si mostrò già stremato e incapace di fare altri movimenti dopo soli tre minuti di corso. Ma dopo un paio di settimane ha incominciato a riacquisire agilità e capacità motorie, e come ho già detto i progressi sono stati notevoli.

Nel secondo anno il progetto è stato svolto con un gruppo di sesso misto di dieci ragazzi di età compresa fra i dodici e i diciannove anni circa, collocati in struttura data la loro provenienza da contesti familiari precari e instabili, talvolta anche pericolosi e violenti, o poiché si tratta di minori stranieri non accompagnati, arrivati a piedi, in camion o, come nella maggior parte dei casi, su un gommone in mare. Alcuni di loro sembravano mostrare buone capacità di elaborazione e di apprendimento, altri, invece, seppur meno portati all'ascolto, mostrano singolarmente e rispettivamente una grande intelligenza emotiva o un grande intuito. Un paio di giovanissimi tunisini in particolare, apparivano dotati di un buon senso di disciplina. I miglioramenti ottenuti in questo laboratorio, oltre a livello fisico e psicologico nei singoli, si è ottenuto soprattutto nelle dinamiche gruppali della comunità: i ragazzi, anche a causa dell'acquisizione di un linguaggio del corpo più sciolto ed elastico, erano più sicuri del proprio Io, ciò scaturiva un'atmosfera che presenta molti litigi in meno, inoltre alcuni di loro hanno iniziato a sostenersi e a cooperare maggiormente a vicenda nelle faccende e mansioni domestiche che erano a loro carico, inoltre in altri si è sviluppato

un forte senso di dovere e di disciplina, nel lavoro quanto nel rispetto dell'ambiente e delle persone intorno ad essi e nella costanza nel portare avanti il loro PEI (progetto educativo individuale). La maggiore difficoltà talvolta è stata mantenere l'ordine e l'attenzione nel gruppo nel momento in cui spiegavo le attività o nel momento in cui i giovani erano ancora alle prime armi e faticavano a rimanere focalizzati e concentrati del tutto.



Detto ciò posso dire di essere soddisfatto di aver applicato tale progetto di tirocinio in comunità e modalità diverse e di aver ottenuto risultati concreti da tale tipo di laboratorio.

CONCLUSIONI

Attraverso il presente elaborato ho potuto divenire ancora più consapevole di essere portatore del messaggio pedagogico, educativo, formativo ed ecologico attraverso la disciplina dello sport qui descritta. Abbiamo visto come lo sport sia benefico al nostro fisico, alla nostra mente, alla nostra psiche, alla nostra crescita personale come soggetti responsabili e permeati da valori che proprio grazie a tali attività diventano intrinseche in noi e spesso producono proprio in noi stessi uno spirito che è il desiderio di trasmettere, di dare indietro ad altri ciò che di positivo abbiamo assorbito in questa fondamentale dimensione dell'essere umano. Attraverso la presente tesi ho infatti dimostrato anche tramite le ricerche e le testimonianze di esperti, il potere di tale disciplina come strumento educativo, in grado di trasmettere valori come il rispetto, la disciplina, la collaborazione e la leadership, permettendo di cooperare e competere, promuovendo la responsabilità individuale e collettiva, lo sviluppo delle abilità sociali essenziali, come la comunicazione, la gestione del conflitto, impartendo importanti lezioni di vita, tanto che gli individui che praticano sport spesso diventano cittadini più consapevoli e partecipativi nella società. Ho dimostrato come lo sport insegna agli individui come affrontare le sfide e superare le sconfitte, favorendo l'incremento della determinazione e della resilienza delle persone, può essere un veicolo per promuovere l'inclusione e la diversità, fuori da ogni discriminazione di tipo razziale, sessista, sociale o per genere o età. Si può quindi affermare con sicurezza come la disciplina sportiva influisca positivamente e globalmente sulla qualità della vita a trecentosessanta gradi.

Affermato ciò intendo ringraziare la mia relatrice, la dott.ssa Saltari, la dott.ssa Flamini che mi è stata di supporto, gli educatori che durante i vari tirocini sono stati parte contribuyente della mia formazione personale e infine anche gli istruttori sportivi che hanno seguito la mia crescita sportiva e personale negli anni e i miei genitori che mi hanno sostenuto e supportato nel mio percorso sportivo e soprattutto universitario.