

SPORT PER TUTTI

L'attività sportiva come valore etico

L'attività sportiva che pratichiamo in palestra, ma anche all'aperto, mette a dura prova il nostro carattere, perché lo esalta, lo libera da tanti schemi superficiali e ci smaschera. Per esempio, se non siamo abituati a rispettare il prossimo, ci sarà difficile mantenere un comportamento corretto durante un'azione di gioco.

a) La **disponibilità** è lo stato d'animo con cui affrontare positivamente un esercizio, una gara ecc. Spesso dobbiamo superare le nostre paure, come quella di non essere capaci, o l'imbarazzo per la presenza dei compagni, l'insicurezza derivante da tutto ciò che è nuovo e così via.

La nostra disponibilità, però, è richiesta anche nel creare un rapporto costruttivo con gli altri, siano essi insegnanti, amici, fratelli e/o genitori. Ogni cambiamento mette un po' in difficoltà: la scuola nuova, i compagni che dobbiamo conoscere, anche un trasloco o un cambio città possono rappresentare dure prove da affrontare. D'altra parte, ogni cambiamento può e deve generare in noi anche entusiasmo per il nuovo ambiente, per la nuova squadra sportiva o per i nuovi insegnanti.

In palestra, per stare bene, dobbiamo essere disponibili a tante cose: all'ascolto, al contatto fisico con i compagni, al confronto con i risultati dei compagni, a riconoscere e accettare i propri errori, a mantenere la concentrazione anche quando si è coinvolti in un'azione, a competere con gli altri ecc.



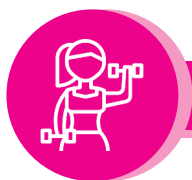
ATTIVIAMOCI

VALUTIAMO LA NOSTRA DISPONIBILITÀ

- Sono disponibile al contatto fisico con i miei compagni?
- Sono disponibile ad ascoltare le spiegazioni dell'insegnante?
- Mi disturba fare confronti con i risultati dei compagni?
- Mi lascio coinvolgere facilmente in un'attività motoria nuova?

SÌ	NO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b) La **motivazione** è la molla interna che determina le nostre azioni e ne sostiene l'intensità. Quando riusciamo a portare a termine una partita, superando la stanchezza e non arrendendoci al caldo o al freddo, lo dobbiamo al fatto di essere "motivati" a fare quello sforzo per raggiungere il nostro scopo. Ma se non riusciamo a imparare una sequenza di andature, a migliorare la nostra resistenza nella corsa, è il momento di chiedere aiuto all'insegnante, all'allenatore o ai genitori, per ravvivare la nostra motivazione.



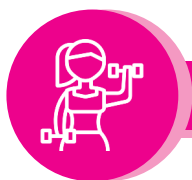
ATTIVIAMOCI

VALUTIAMO LA NOSTRA MOTIVAZIONE

	SÌ	NO
• Riuscire bene in un'attività motoria mi fa sentire più carico?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Una sgridata dei genitori a casa compromette i miei risultati?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Un allenamento graduale e ben organizzato mi rende più sicuro?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Un bel voto in un compito in classe mi fa sentire in forma anche in palestra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Fare sport mi fa sentire più forte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Fare sport rappresenta per me un'occasione per farmi nuovi amici?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

c) La **competitività** è una qualità primaria e specifica dell'attività fisica, ma non solo. Ci si misura con i propri risultati e si cerca di migliorarli in quasi tutte le azioni della vita. Ogni volta che giochiamo al computer, cerchiamo di far più punti della volta precedente; se facciamo due canestri su cinque tiri, la volta successiva cercheremo di farne almeno tre ecc. A volte si gareggia contro sé stessi, a volte contro gli altri compagni. La competizione sportiva è utile e naturale, ed è una buona cosa perché ci spinge a migliorare e, in caso, ad abituarci a tollerare la frustrazione di non essere riusciti a vincere. Non dobbiamo pensare che si competi solo per vincere, anzi la maggior parte delle volte perderemo l'occasione di fare quel gol, quel canestro o quella bella schiacciata, ma non importa.

Dallo sport ci deve arrivare il messaggio che c'è spazio per tutti, la vittoria e la sconfitta sono sullo stesso piano. La vittoria non è una componente vitale e la sconfitta non deve essere causa di delusioni e stress psicologici, deve invece diventare uno stimolo alla determinazione, alla convinzione che si può migliorare e fare meglio la volta successiva.



ATTIVIAMOCI

VALUTIAMO LA NOSTRA COMPETITIVITÀ

	SÌ	NO
• Sono disposto a scoprire i miei limiti per poi impegnarmi a spostarli sempre più in là?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Mi divertono le esercitazioni competitive?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Mi stimola molto competere con un compagno?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Riesco a reagire serenamente alle sconfitte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

d) L'**aggressività** nello sport è inaccettabile quando ferisce fisicamente o moralmente un'altra persona, e se ciò succede significa che non abbiamo imparato a incanalare la nostra aggressività all'interno di regole e schemi consentiti dalla società civile. L'aggressività può essere utile, se serve a scaricare le pulsioni e l'energia fisica e a cercare di vincere una competizione in modo corretto, seguendo le regole. In questo caso, allora, l'aggressività rappresenta un atteggiamento sano e formativo perché ci fa sentire bene con noi stessi e con gli altri.



ATTIVIAMOCI

PER FARMI NUOVI AMICI MI COMPORTO SPORTIVAMENTE... COSÌ:

- Quando sono in possesso di palla, sono disponibile a passarla ai compagni.
- Quando involontariamente faccio cadere o spingo un/a compagno/a: 1) mi fermo, 2) gli/le chiedo se si è fatto/a male, 3) mi scuso.
- Senza chiederlo, non “prendo in prestito” oggetti di un/a compagno/a.
- Nella mia squadra sono TUTTI bene accolti.
- Quando si fa un'esercitazione a coppie, chiunque sia in coppia con me potrà aspettarsi il meglio che ho da offrire.
- Chi gioca con me avrà il mio sostegno, il mio incoraggiamento, quando sbaglia, e la mia attenzione.
- Sono capace di dire “bravo” o di dare il cinque a un/a compagno/a che fa un bel canestro o una buona esecuzione di un esercizio.
- Sto dalla parte di un/a compagno/a che è stato/a offeso/a senza motivo.



Lo sport è un diritto

Per un disabile o diversamente abile, cioè per una persona portatrice di un handicap psicofisico, l'attività fisica è un mezzo molto importante per condurre uno stile di vita che migliori la sua salute, fisica e mentale. Inoltre il movimento previene lo sviluppo di disfunzioni secondarie ai suoi problemi principali, legati alla sedentarietà dovuta all'handicap.

I portatori di handicap che esercitano uno sport sono molto più numerosi di quanto si possa pensare, molte migliaia. Con l'esercizio fisico conquistano quegli spazi che consentono il movimento e permettono loro di esprimersi con gli altri, di gestire le proprie emozioni e di stabilire in maniera attiva come comportarsi in un gruppo o nella società. Lo sport li rende, come tutti, più forti, più sicuri di sé, più capaci di affrontare situazioni nuove. Anche la persona disabile deve quindi accettare l'invito a non risparmiare le energie, ma a controllarle e a spenderle in modo equilibrato, nei limiti delle sue capacità.

La partecipazione alle attività sportive da parte di persone disabili riafferma un principio importante: praticare **lo sport è un diritto e un bene per tutti**. Per praticarlo, i diversamente abili devono superare lo stress e i disagi legati alla loro difficile condizione. Inoltre, per condividere gli spazi di tutti, previsti in particolare dagli sport di squadra, sono stimolati a non isolarsi e a partecipare alle attività tenendo conto della presenza degli altri.

Per loro sono nate le **Paralimpiadi**, che si svolgono ogni quattro anni, nella stessa città delle Olimpiadi e subito dopo il termine di queste. Il numero dei partecipanti è significativamente in crescita: il primo anno, a Roma nel 1960, la partecipazione fu di 400 atleti; a Sydney nel 2000, hanno partecipato 135 nazioni; a Pechino nel 2008, le nazioni presenti erano 150, con circa 4200 atleti; a Rio de Janeiro nel 2016, le nazioni partecipanti sono state 176, con circa 4359 atleti. Il CIP, Comitato Italiano Paralimpico (www.comitatoparalimpico.it), promuove la diffusione della pratica sportiva per persone disabili nel nostro Paese.

La storia di Marla

A Sydney ha trionfato l'americana Marla Runyan, la prima atleta cieca nella storia delle Olimpiadi. Nonostante il buio, Marla si è qualificata nei 1500 metri nella squadra delle mezzofondiste americane. Anche se legalmente cieca, Marla è considerata troppo veloce per partecipare alle Paraolimpiadi, dove vinceva con facilità. Lei dice di correre "immaginando il traguardo" e, brancolando, incesplicando, arrivando a rompersi un ginocchio e un piede, è comunque riuscita a entrare nella nazionale americana.

Quando è in pista, deve andare veloce e al contempo sentire il suono dei passi degli altri corridori, percependo la presenza dei loro corpi, rimanendo nel gruppo che la guida anche al buio fino all'ultimo rettilineo. Quando sente la voce del suo allenatore che l'aspetta al traguardo, nella prima fila degli spettatori, sa di essere vicina al traguardo e dà tutta sé stessa per il tratto finale.

Marla non si considera una "cieca che corre", ma una persona che corre alle Olimpiadi e, per caso, è anche cieca.



La storia di Pistorius

Oscar Pistorius è il protagonista di un caso straordinario scoppiato nel 2005, quando chiese di partecipare alle Olimpiadi di Pechino del 2008. La sua non era una richiesta standard: Pistorius è un atleta privo di gambe, a causa di una malformazione alla nascita.

Con grande coraggio, fin da ragazzo si è dedicato allo sport, riuscendo anche a dotarsi di due particolari protesi in fibra di carbonio, denominate *cheetah*, che gli hanno consentito di correre in pista e vincere il bronzo sui 100 metri e l'oro sui 200, alle Paralimpiadi di Atene del 2004, diventando il recordman del mondo paralimpico sui 100, 200 e 400 m piani.

Con l'aiuto di tecnici specializzati, Pistorius è riuscito a migliorare sempre di più la qualità delle sue protesi. All'inizio la sua richiesta fu respinta dalla IAAF, perché "un atleta che utilizza queste protesi ha un vantaggio meccanico dimostrabile (più del 30%), se confrontato con qualcuno che non usa le protesi". Ma Oscar non è una persona che si arrende facilmente: ha presentato ricorso al tribunale sportivo, e intanto è riuscito a partecipare a diverse gare con atleti normodotati: la prima volta a Roma, nel giugno del 2007, sui 400 metri, dove è riuscito a piazzarsi secondo.

Il 16 maggio 2008 il tribunale sportivo ha acconsentito alla sua partecipazione alle olimpiadi, con la motivazione che "al momento non esistono elementi scientifici sufficienti per dimostrare che Pistorius tragga vantaggio dall'uso delle protesi". Nonostante questa vittoria, Pistorius non è riuscito a realizzare il tempo minimo necessario per essere ammessi alle gare.



L'oro ed il bronzo di Caironi e Contrafatto



ATTIVIAMOCI

METTITI NEI PANNI DI... OVVERO CERCA DI INTUIRE CIÒ CHE SI PROVA QUANDO SI HA UNA DISABILITÀ FISICA.

- Spostati seduto su una sedia a rotelle e/o con le stampelle.
- Bendati gli occhi per 10 minuti e cerca di compiere alcuni dei tuoi gesti abituali.
- Mettiti dei tappi nelle orecchie, guardati attorno e osserva ciò che avviene nell'ambiente attorno a te, senza che tu possa percepire rumori e voci.
- Mettiti un cerotto sulla bocca e cerca di comunicare con un/a compagno/a.