

L'**attività ludico-sportiva**, non necessariamente agonistica ma semplicemente quella praticata per puro divertimento, è importantissima per la vita di ciascun individuo. Soprattutto per i più giovani. Non a caso, l'Onu l'ha implicitamente considerata come diritto nella *Convenzione sui diritti dell'infanzia* in cui, all'art. 31, si riconosce «al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età».

Concepire l'attività sportiva come diritto, in effetti, è meno strano di quanto si possa pensare, se consideriamo l'importanza che l'attività motoria riveste nello sviluppo psico-fisico dell'essere umano.

### Il movimento è vita

Sin dai primissimi giorni di vita, i bambini iniziano un viaggio alla scoperta dell'ambiente, di sé e del rapporto tra se stessi e lo spazio esterno grazie al movimento, che è dunque un elemento essenziale dello **sviluppo cognitivo**, cioè dei processi che ci consentono di conoscere il mondo, come riconosciuto dagli psicologi dell'età evolutiva nel solco degli studi iniziati dallo scienziato e pedagogista svizzero Jean Piaget (1896-1980). Nel procedere verso l'esecuzione di movimenti sempre più coordinati e finalizzati, il bambino e poi l'adolescente prendono progressivamente controllo del proprio corpo, affinando le capacità motorie dei muscoli e del sistema nervoso periferico. Allo stesso tempo, grazie al movimento e all'esplorazione dell'ambiente, strutturano il sistema nervoso centrale (il cervello), sviluppando le proprie capacità mentali: attenzione, concentrazione, controllo, motivazione. È importante sottolineare come in questi casi ci si riferisca sempre allo sviluppo in termini **psico-motori**, sottolineando la complementarità e l'unità dei processi che ci portano a migliorare il coordinamento mente-corpo e ad acquisire abilità motorie, cognitive, relazionali ed emotive. Tutto questo "lavoro", per nostra fortuna, avviene quasi inavvertitamente, perché viene vissuto per lo più sotto forma di gioco.

### La dimensione sociale e educativa

Questi processi continuano anche durante l'adolescenza, quando svolgere regolarmente attività fisica aiuta

a regolare il metabolismo, prevenendo l'insorgenza di problemi come il sovrappeso e facilitando il normale sviluppo fisico. Tuttavia, a mano a mano che cresciamo i benefici dello sport assumono anche una **dimensione sociale**. Lo sport, infatti, è un importante contesto di socializzazione, grazie al quale ognuno di noi, a qualsiasi età, ha l'opportunità di entrare in relazione con altre persone, fare nuove conoscenze e sperimentare forme di vita comunitaria, condividendo obiettivi, difficoltà, successi e sconfitte. Negli sport di squadra dobbiamo **rispettare un insieme di regole condivise** – non acriticamente, ma con la consapevolezza della loro funzione nel raggiungimento di un obiettivo –, agire di concerto con gli altri compagni, analizzare situazioni in continuo mutamento e trovare le soluzioni più adatte al raggiungimento dell'obiettivo, superare insieme le difficoltà. Quando siamo parte di una squadra dobbiamo imparare ad assumerci una responsabilità nei confronti dei compagni (ma anche degli avversari, in termini di lealtà sportiva), dobbiamo portare a termine un compito (un esercizio, un allenamento, il ruolo assegnato durante una gara), rispettare un impegno prolungato nel tempo (un campionato, un torneo), tutti aspetti che ci aiutano a sviluppare il **sensò di responsabilità**. Lo sport, infine, se praticato con il giusto spirito, è un'importante palestra per plasmare il nostro **vissuto emotivo**. Durante la pratica sportiva sperimentiamo infatti numerose emozioni: la tensione prima di una gara, la paura di non riuscire a eseguire il nostro compito, la gioia per una vittoria, la delusione per una

### DIZIONARIO CIVICO

#### Sport

Lo **sport** è attività antichissima, ma il termine è entrato nella lingua italiana solo alla fine del XIX secolo, quando l'attività sportiva ha cominciato a essere praticata in forme più organizzate, sull'esempio di quanto era accaduto decenni prima nei Paesi d'Oltralpe. La parola, infatti, viene dalla lingua inglese e, precisamente, dall'inglese medievale *disport* (antico francese *desporter*), letteralmente "portare via", sottintendendo che l'attività sportiva, in quanto gioco, svago, si porta via le preoccupazioni della vita. Almeno momentaneamente.

## La pratica sportiva in Italia

PIÙ DI 20 MILIONI DI PERSONE PRATICANO UNO O PIÙ SPORT

34,3%

incidenza sulla popolazione di 3 anni e più

24,4% in modo continuo  
9,8% in modo saltuario

15,6 MILIONI SVOLGONO SOLO QUALCHE ATTIVITÀ FISICA

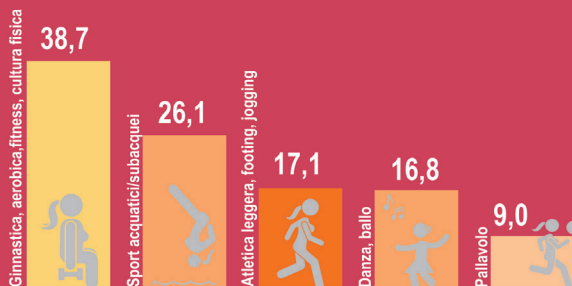
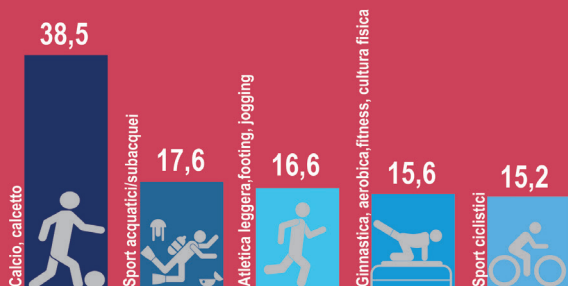
PIÙ DI 23 MILIONI SONO SEDENTARI

26,5%



GLI SPORT PIÙ PRATICATI DA UOMINI E DONNE

per 100 persone di tre anni e più che praticano sport con le stesse caratteristiche



I dati relativi ai singoli sport non sono sommabili perché ogni individuo può aver praticato più di uno sport

Fonte: Istat

## Una nazione di sportivi?

L'Istat, in un'indagine pubblicata nel 2017, ha stimato in oltre 20 milioni le persone di 3 anni e più che praticano uno o più sport con continuità (24,4%) oppure saltuariamente (9,8%), con un'incidenza sul totale della popolazione di riferimento del 34,3%. Il 26,5%, quasi 16 milioni di persone, non pratica uno sport, ma svolge comunque un'attività fisica (passeggiate a piedi o in bicicletta, giardinaggio ecc.), mentre i sedentari, cioè coloro che dichiarano di non praticare né uno sport né altra attività fisica nel tempo libero, sono oltre 23 milioni (39,1% della popolazione) e aumentano con l'età fino ad arrivare a quasi la metà della popolazione di 65 anni e più. Analizzando in particolare le abitudini e gli stili di vita degli adolescenti, un'indagine condotta solo pochi anni prima dalla Società italiana di pediatria rilevava che nella fascia d'età 13-14 anni quasi il 40% degli adolescenti non praticava alcuna attività sportiva - escluse le 2 ore settimanali previste dal programma scolastico - o la praticava per meno di due ore alla settimana. Una percentuale che saliva al 44% per le ragazze.

sconfitta. La pratica sportiva, anche grazie al rapporto di fiducia con compagni e allenatori, ci aiuta ad affrontare in un contesto "controllato" tutte quelle emozioni che sperimentiamo normalmente nella vita quotidiana, permettendoci di imparare a gestirle in sicurezza, e a fronteggiare le difficoltà con spirito costruttivo e maggior autostima. Per tutti questi motivi, praticare uno sport non è solo un percorso di crescita individuale, ma anche di **crescita insieme agli altri**, un importante momento di condivisione di esperienze che riproduce, potremmo dire "in miniatura", la realtà della vita in comune.

### INDAGA & VERIFICA

Realizzate un sondaggio tra almeno cento studenti della scuola per verificare se i dati riportati nell'infografica del box *Una nazione di sportivi?* sono gli stessi per la fascia di età dei giovani adolescenti. Chiedete quindi a chi pratica sport quali benefici trae dall'attività svolta, mentre a chi non lo pratica chiedete quali sono le motivazioni che lo scoraggiano dal farlo.