



INSIEME PER LO SPORT

dall'incontro con gli Istruttori, Allenatori e Dirigenti delle Società sportive dell'Alto Garda e Ledro

Nella serata di lunedì 20 ottobre u.s., presso la Sede della Cassa Rurale, si è svolto l'incontro organizzato in collaborazione con il CONI, Comitato provinciale di Trento, per confrontarsi attorno ad un tema di particolare interesse: "Sport perché? Sport per chi? Sport come?".

Un grazie ai numerosi Responsabili delle Società sportive presenti per aver raccolto il nostro invito, ed al rag. Giorgio Torgler, presidente del

Comitato provinciale del CONI, presente con il segretario provinciale M.d.S. Francesco Giroldi, per la collaborazione e la disponibilità forniteci anche in questa iniziativa.

zare le attività proposte, sia nell'età evolutiva della vita dell'individuo che nel suo seguito. Il gioco, infatti, è la motivazione primaria dell'uomo, che lo "spinge" ad agire in ambito motorio in tutta la sua vita.

L'attività motoria e sportiva correttamente proposta contribuisce in modo considerevole alla formazione della personalità individuale in tutti i suoi aspetti: fisico, intellettuale, emotivo e sociale. I processi che agiscono sull'avviamento alla pratica motoria e sportiva sono tanti. In un primo tempo, la predisposizione individuale, l'atteggiamento familiare e la scuola, in seguito le motivazioni personali e le amicizie (il gruppo dei pari), ed anche la disponibilità di strutture e la presenza di organizzazioni qualificate per la proposta delle attività (le società sportive).

Quali possono essere i vantaggi dati dal praticare una corretta attività motoria e sportiva?

Praticare un'attività motoria o sportiva può indurre notevoli trasformazioni nei vari ambiti dell'individuo. Eccone alcuni esempi:

Trasformazioni e vantaggi di tipo cognitivo

- Comprensione dei problemi
- Anticipazione mentale
- Elaborazione
- Programmazione
- Verifica
- Feed Back immediato
- Problematiche riproponibili e graduabili nelle difficoltà

Trasformazioni di tipo emotivo

- Superamento di complessi, ansie, paure, fobie
- Aumento della consapevolezza, padronanza, sicurezza
- Autonomia decisionale, indipendenza

- Maggior accettazione delle problematiche comuni nel gruppo dei pari (immagine di sé).

Trasformazioni di tipo Físico Organico Sessuale

- Miglioramento del proprio stato fisico
- Benefici fisici
- Benefici organici
- Capacità di adattamento
- Metabolismo più efficiente (maggiore resa minor dispendio)
- Aumento della resistenza alle malattie

Trasformazioni relazionali e sociali

- Esperienze socializzanti
- Importanza del ruolo nel gruppo
- Senso di responsabilità
- Accettazione delle regole e dei rituali
- Aumento dell'autostima
- Riconoscimento in un ruolo e in una propria identità
- Esperienze riproponibili
- Aumento della "resilienza" (capacità di resistere)

In quale periodo della vita i vantaggi di una corretta pratica sportiva hanno un'importanza e un'efficacia maggiore?

Le capacità individuali aumentano e si moltiplicano in modo proporzionale alle sollecitazioni motorie positive e stimolanti che portano ad una continua ricerca di soluzioni adeguate ai problemi motori proposti. Questo avviene in modo considerevole soprattutto nella cosiddetta età sensibile che va di solito dai 6 ai 14 anni.

Quali sono le metodologie applicative da adottare e come deve essere praticata l'attività sportiva?

Particolare attenzione deve essere posta dagli addetti ai lavori alla fase



La nostra gratitudine anche al Relatore della serata, prof. Arturo Mazzurana, docente della Scuola Regionale dello Sport, al quale abbiamo chiesto di tracciare per i nostri Soci una sintesi dei temi affrontati nel corso dell'incontro e che gentilmente ha predisposto quanto segue.

"Il bambino che non gioca non è un bambino, ma l'adulto che non gioca ha perso per sempre il bambino che ha dentro di sé" (Pablo Neruda).

Nella pratica sportiva l'aspetto divertente, ludico e piacevole deve essere sempre presente e deve caratteriz-

di passaggio dal gioco allo sport, in quanto devono tener conto dell'avvenuta capacità nel ragazzo di saper sopportare i carichi fisici e psicologici che la pratica dello sport agonistico comporta. Lo sport, infatti, è di per sé selettivo e discriminante e quindi richiede capacità quali: la tolleranza alla frustrazione, la capacità di analisi del contesto, una personalità e una preparazione adeguata per affrontare un forte stress psicofisico.

L'allenamento giovanile deve essere proposto da persone qualificate, con specifiche caratteristiche e competenze in quanto prevede, per raggiungere un adattamento graduale, situazioni operative che devono seguire determinati criteri come:

- Un adeguato clima psicologico
- La progressività formativa
- Il rispetto delle tappe formative
- Il consolidamento delle tappe raggiunte
- La valutazione dei progressi in base al percorso effettuato e all'età biologica raggiunta.

Quali sono le esigenze individuali che portano a iniziare e a praticare, nel corso della vita, un'attività sportiva?

Le motivazioni primarie che spingono alla pratica motoria e sportiva sono quindi il gioco e l'agonismo; in un secondo tempo entrano in azione bisogni come il desiderio di stare in gruppo, di socializzare, di avere un ruolo riconosciuto, quindi l'esigenza di aver soddisfazione e successo, di migliorare il proprio fisico e di fare esperienze nuove.

Il mancato appagamento di una o più di queste esigenze può portare la ragazza o il ragazzo a fenomeni, purtroppo molto frequenti, di insoddisfazione, di frustrazione e quindi all'abbandono dell'attività sportiva.

Si dunque ad un'attività motoria e sportiva corretta, adeguata e ben proposta per una serie di motivi così sintetizzabili :

- 1 Lo sport è gioco è gioia è divertimento, costituisce un'esperienza speciale quando si pratica con spirito giocoso. Si gioca con qualcuno

per qualche cosa e non contro qualcuno.

- 2 Lo sport è confronto con se stesso e con gli altri. Dal confronto leale con gli avversari si impara ad affrontare situazioni imprevedibili e difficoltà crescenti. La competizione offre un'occasione per tirare fuori il meglio da ognuno di noi in un confronto corretto con gli avversari.

- 3 Lo sport è amicizia e collaborazione. Offre la possibilità di far parte di un team insegnando il rispetto delle regole del "fare squadra", dando maggior importanza agli obiettivi del gruppo rispetto agli interessi personali.

- 4 Lo sport aumenta le risorse fisiche, migliora l'aspetto estetico, dà sicurezza. L'attività sportiva, se svolta in modo appropriato e in ambiente salutare, accresce la sicurezza in se stessi, migliora l'aspetto fisico e favorisce l'accettazione della propria immagine. L'attività praticata in modo graduale e adatto alle proprie possibilità sviluppa le capacità fisiche e contribuisce positivamente alla formazione del carattere e della personalità.

- 5 Lo sport fa bene alla salute. La pratica corretta dello sport rinforza il fisico e rinforza le difese personali. Il corpo è fatto per muoversi. La pratica regolare di un'attività sportiva mantiene l'organismo in forma, allontanando il rischio di malattie,

in particolare quelle legate alla sedentarietà.

- 6 Lo sport permette di realizzare tante aspirazioni personali, offre occasioni per aumentare la fiducia in se stessi, trovando soluzioni adeguate ai problemi che si incontrano. Permette di progredire provando piacere e soddisfazione per quello che si fa.

- 7 Lo sport offre continuamente la possibilità di riprovare. L'opportunità di provare e riprovarci è soddisfatta dall'attività sportiva mettendo alla prova non solamente i muscoli, ma anche l'intelligenza, la creatività e l'inventiva.

- 8 Lo sport contribuisce alla formazione della personalità. Pensare, decidere e anche rischiare mentre si gioca permette di sviluppare abilità che risultano importanti, non solo nello sport, ma anche nella scuola, nella società e in tutte le infinite situazioni che si vivono giornalmente.

Quale tipo di sport è il più consigliabile?

Si può dire che in età giovanile lo sport più indicato è quello che più piace, quello che più diverte, quello praticato vicino a casa e con i compagni preferiti, l'importante è poter giocare con il movimento. La scelta specialistica e agonistica arriverà in un secondo tempo al momento giusto e potrà far tesoro di tutte le qualità affinate con il gioco in età giovanile, un patrimonio motorio che resta per tutta la vita.

