

DOVE PUÒ CONDURCI LO SPORT

ALISTAIR CASTAGNOLI

POSITIVE COACH, DOTTORE IN SCIENZE MOTORIE, STUDIOSO DEI PROCESSI DECISIONALI E DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA NELLO SPORT, BLOGGER (<http://parliamodibaskete.blogspot.it/>).



■ LA STRADA DA PERCORRERE

Ci sono momenti che accadono improvvisamente e che assumono poi un'importanza notevole nello sviluppo della nostra vita. Momenti che segnano in profondità il nostro animo e che ci aiutano a trovare la strada, a definire la persona che vogliamo essere. Se ognuno di noi si ferma e ci riflette su, sono certo che scoprirà che almeno uno di quei momenti è legato agli anni in cui lo sport gli ha fatto da compagno di viaggio.

Perché? Perché lo sport ci entra sotto pelle, scorre dentro le nostre vene, ci nutre, ci cambia, ci fa crescere e ci fa sentire vivi, parte di qualcosa di più grande di noi.

Come? Attraverso le emozioni che condividiamo con le persone che lo vivono con noi. Che soffrono e gioiscono con noi. Che ci guidano nella scoperta di chi siamo e ci spingono ad andare oltre i limiti che ci imponiamo.

Questo è lo sport.



Figura 1 - "... lo sport insegna a rialzarsi."

Un meraviglioso regalo della vita.

E, come tutti i regali, sta a noi decidere se accettarlo, aprirlo, comprenderlo fino in fondo e, in seguito, donarlo a qualche altra persona. O se al contrario, appoggiarlo su un mobile e lasciarlo lì ad impolverarsi.

Sta a noi fare la scelta di come intendere lo sport e come aiutare lo sport.

Perché lo sport va oltre una decisione presa sui campi da gioco, sulle piste, nelle corsie.

Lo sport insegna.

Insegna ad andare avanti nonostante le difficoltà ed insegna a rialzarsi.

Lo sport un giorno ti porta a comprendere l'esistenza in modo più profondo e a pronunciare parole come queste: "Ogni volta che devo affrontare un duro percorso per raggiungere un obiettivo, mi vieni in mente. Mi hai allenata anche a questo." Parole che fanno sentire un coach fortunato per aver avuto l'opportunità di aiutare quell'atleta, quella persona a uscire dai campi di gioco più pronta per affrontare la vita.

■ IMPATTI

Lo sport ha un impatto grandissimo sulle persone. Tutti sappiamo di come praticare attività fisica porti benefici a mente e corpo, di come intervenga sull'educazione di persone e gruppi e di come sia associato al percorso terapeutico di diverse patologie (ansia, depressione, disturbi dell'alimentazione). Chi insegna sport ha la grande possibilità di educare. Educare all'interazione



Figura 2 - "La strada che insieme a questa rivista vogliamo intraprendere nei prossimi mesi."



Figura 3 - "...vita insieme agli altri..."

e alla cooperazione tra gli individui e il territorio, al rispetto delle regole e allo sviluppo. Lo sviluppo di un maggiore benessere personale, di una legalità condivisa e di una collaborazione scientifica e democratica che porti alla trasmissione dei quei valori su cui è fondata la convivenza civile.

Questa è la strada che chi crede nel progresso e nel miglioramento deve sposare anche, e soprattutto, attraverso lo sport.

Nelson Mandela ci ha lasciato numerose frasi su cui riflettere.

Una delle più potenti a mio avviso è la seguente. "Education is the most powerful weapon which you can use to change the world. (L'educazione è l'arma più potente che puoi usare per cambiare il mondo.)". Lo sport – che Lui ha usato per unire una Nazione divisa – ha la possibilità di insegnare preziose lezioni di vita, educando in modo positivo e spingendo gli individui alla grandezza.

In questo, noi che amiamo un certo tipo di sport, dobbiamo credere!

Ed è questa la strada che insieme a questa rivista vogliamo intraprendere nei prossimi mesi. Usare lo sport per educare. Per far crescere. Non solo per raccontare, ma per costruire assieme una eredità importante, che ci sostenga nei momenti più duri.

■ STRUMENTO EDUCATIVO

Chiudo citando due esempi autorevoli che sento a noi vicini.

Il professor Claudio Bardini, coordinatore provinciale di EMFS di Udine, che, in una intervista al quotidiana

no Messaggero Veneto il 7 gennaio 2014, dichiara che «A proposito di educazione, l'Organizzazione mondiale della sanità ha indicato quanto sia importante attraverso la pratica sportiva scolastica sviluppare al meglio le competenze per la vita, le life skill, ossia la capacità di risolvere problemi e prendere decisioni, la creatività e il senso critico, l'autoconsapevolezza e le capacità relazionali, senza dimenticare l'importanza di saper comunicare in modo efficace, di gestire lo stress e le emozioni, di sapersi mettere nei panni degli altri».

E Graziano Delrio, attuale Ministro per gli Affari Regionali e le autonomie con delega allo Sport, che nel settembre 2013 in un suo intervento al convegno organizzato da LND e ANCI dal titolo: "Giocheremo domani? Calcio d'inizio a nuovi finanziamenti per sicurezza, efficientamento energetico, innovazione per il benessere delle nostre comunità", afferma:

« ... crediamo nel valore dello sport come straordinario strumento di coesione sociale, di incontro tra le persone ... crediamo tutti che senza lo sport questo paese avrebbe meno cultura.

...

Io ho finito di giocare quasi a quaranta, ma credo che questi trent'anni, che ho vissuto sui campi di calcio e tutte le domeniche e tutte le amicizie, tutte le persone che ho conosciuto abbiano arricchito la mia vita, la mia vita di relazione. E comunità vuol dire vita di relazione, vuol dire vita insieme agli altri, vuol dire avere presente che hai un compagno d'aiutare, avere presente che non vinci da solo.

Mamma mia, quanti insegnamenti ci sarebbero anche per la politica. Il rispetto dell'avversario. Non vinci da solo, ti devi allenare, devi avere disciplina, devi mantenere, diciamo, il rispetto delle regole. Quante lezioni ci sono per la politica nello sport. » E termina il Suo intervento con questo messaggio: «Riteniamo che lo sport sia uno strumento educativo insostituibile, in questa società, per i valori che abbiamo detto.»

Due persone di valore che usano delle parole chiave importantissime, che ci responsabilizzano a fare sempre di più perché noi tutti abbiamo un missione importante.

Aiutare atleti di tutte le fasce di età a rispettare e migliorare la vita attraverso l'amore per lo sport.

Bibliografia di riferimento

- Ament W., Verkerke G.J. – *Exercise and fatigue* – Sports Med, 2009; 39(5): 389-422
- Bainbridge D. – *Adolescenti* – Einaudi, 2009
- Bergen B.K. – *Louder Than Words* – Basic Books, 2012,
- Gazzaniga M. – *Chi Comanda?* – Codice, 2013
- Goleman D. – *Intelligenza Emotiva* – Bur, 2011
- Goleman D. – *Leadership Emotiva* – Rizzoli, 2012
- Goleman D., Dalai Lama – *Le Emozioni che Fanno Guarire* – Mondadori, 2009
- Jackson P., Delehanty H. – *Eleven Rings* – The Penguin Press 2013
- Janseen J. – *Championship Team Building* – Quality Books, Inc., 2002
- Johnson J.G. – *Cognitive modeling of decision making in sports* – Physiology of Sports and Exercise, 2006; 631-652
- Kahneman D. – *Pensieri Lenti e Veloci* – Mondadori, 2012
- Kayser B. – *Danes with brains* – J Physiol. 2010; 13: 2285
- Kayser B. – *Exercise starts and ends in the brain* – Eur J Appl Physiol, 2003; 90: 411-419
- Köhler A., Rieß S. – *I Principi del Dalai Lama per i Genitori* – Apogeo, 2010
- Konnikiva M. – *Mastermind* – Canongate UK, 2013
- Iasevoli G. – *La Psicologia dello Sport* – <http://www.psicologia-giuridica.net/psicologia-giuridica-e-societa/la-psicologia-dello-sport/>
- Lavega P., Filella G., Agulló M.J., Soldevila A., March J. – *Undertanding emotions through games: helping trainee teachers to make decisions* – Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 2011; 9(2): 617-640
- Moroso E. – *Scritti privati* – (osservazioni non pubblicate), 2013
- Nardone G. – *Psicotrappole* – Salani, 2013,
- Nardone G., Montano A., Sirovich G. – *Risorgere e Vincere* – Salani, 2012
- Noakes T.D. – *Fatigue is a brain-derived emotion that regulates the exercise behavior to ensure the protection of whole body homeostasis* – Frontiers in Physiology, 2012; Vol. 3; Article 82
- Noakes T.D. – *Time to move beyond a brainless exercise*

physiology: the evidence for complex regulation of human exercise performance – Appl Physiol Nutr Metab, 2011; Vol. 36: 23-35

- Seligman M.E.P. – *The Optimistic Child* – Houghton Mifflin, 2007
- Silby C., Smith S. – *Games Girls Play* – St. Martin's Griffin Edition, 2001
- St Clair Gibson A., Baden D.A., Lambert M.I., Lambert E.V., Harley Y.X.R., Hampson D., Russell V.A., Noakes T.D. – *The conscious perception of the sensation of fatigue* – Sports Med, 2003; 33(3): 167-176
- Thompson J. – *Positive Coaching* – Balance Sports Publishing 1995
- Thompson J. – *The Double Goal Coach* – Harper, 2003
- Trabuchi P. – *Perseverare è umano* – Corbaccio, 2012
- Trabuchi P. – *Resisto Dunque Sono* – Corbacci, 2007
- Warren W. – *Coaching and Motivation* – Reedswain Publishing, 2002

Fonti dal Web

Intervento del Ministro Graziano Delrio al convegno organizzato da LND e ANCI dal titolo: "Giocheremo domani? Calcio d'inizio a nuovi finanziamenti per sicurezza, efficientamento energetico, innovazione per il benessere delle nostre comunità". http://www.youtube.com/watch?v=nvIOGbYua_Q

<http://www.sportindustry.com/site/Home/SportFitness/ImpiantiSportivi/articolo1007529.html>

http://medicionline.paginemediche.it/downloads/download_6651_gennaio-iasevoli-lo-sport-aiuta-la-mente-a-crescere.aspx.

<http://messengeroveneto.gelocal.it/sport/2014/01/07/news/bardini-coordinatore-in-cattedra-con-i-docenti-di-educazione-fisica-1.8428730>

Foto Articolo

Erika Zucchiatti – <https://it-it.facebook.com/zukskuphotos>