



Prefazione di Bruno Pizzul

CARTA ETICA dello Sport

EDIZIONI **M**EU DON

Pubblicazione realizzata con il sostegno di



CURATORE: Luca Grion
TITOLO: Carta Etica dello Sport
FORMATO: 18 cm
PAGINE: 144
COPERTINA: Piero Pausin
IMPAGINAZIONE E STAMPA: F&G Prontostampa - Trieste
ISBN: 978-889-7497-22-6

© 2017 Edizioni Meudon
Istituto Jacques Maritain

Trieste, via San Francesco, 58
34133 Trieste (Italy)
www.edizionimeudon.eu
info@edizionimeudon.eu
tel. 040-365017 - fax 040-364409

È vietata la riproduzione, anche parziale, non autorizzata con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopia, anche a uso interno o didattico. L'illecito sarà penalmente perseguibile a norma dell'art. 171 della legge n. 633 del 22.04.1941.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

LUCA GRION
(a cura di)

CARTA ETICA
DELLO SPORT

EDIZIONI **M**EUDON

Ho sbagliato più di novemila tiri nella mia carriera.

Ho perduto circa 300 partite.

Ho avuto la possibilità di fare il tiro della vittoria per ventisei volte e non ci sono riuscito.

Ho costantemente sbagliato nella mia vita.

È questo il motivo per cui ho trionfato.

Michael Jordan

BRUNO PIZZUL

PREFAZIONE

Viviamo in un periodo di palese emergenza educativa. Ne deriva la fondamentale importanza di trovare e percorrere cammini di crescita etica, culturale e civile utili a scongiurare il rischio di perduranti o ulteriori cadute nello stile di vita e nei comportamenti collettivi sbagliati. Al proposito è unanimemente condivisa la convinzione che, accanto a famiglia e scuola, lo sport possa e debba diventare imprescindibile agenzia educativa per quelli che sono i fondamentali e intuibili valori originari legati alla pratica sportiva. Diventa superfluo elencare tutto ciò che lo sport, se fatto, praticato, proposto e gestito nel modo giusto, può insegnare. Basterà indicare un solo fondamentale valore legato alla pratica sportiva: l'abitudine al rispetto delle regole.

Qualsiasi disciplina agonistica ha delle proprie regole che vanno rispettate, altrimenti viene meno la possibilità stessa di praticare quel determinato sport. Ebbene, soprattutto per i

giovanissimi, diventa più semplice adeguarsi a tale rispetto delle regole facendo sport, ossia in aggregazione gioiosamente ludica, che uniformarsi all'imposizione dell'insegnante che ti castiga se sbagli o di un genitore troppo autoritario. E chi si abitua al rispetto delle regole in ambito sportivo acquisisce una naturale capacità a esercitare analoga buona disposizione anche nei comportamenti della convivenza civile.

Tuttavia, è sotto gli occhi di tutti la contaminazione che lo sport subisce quando l'originaria purezza e pulizia viene macchiata da fattori extra tecnici che ne intaccano le potenzialità virtuose. Lo sport "superprofessionistico", a causa del troppo denaro che gli gira intorno, ma non solo, genera situazioni pesantemente negative, che finiscono per diventare d'ostacolo anche ai benemeriti disegni di quanti, attraverso lo sport, si impegnano nel fare opera educativa a vantaggio dei più giovani. Il guaio è che il sistema informativo privilegia al massimo grado la visibilità proprio dello sport di vertice, quello meno educativo, che diventa così inevitabilmente modello di riferimento per i giovani e non solo.

Anche alla luce di queste poche considerazioni si intuisce l'importanza e il valore di questa bella iniziativa promossa dal Comune

di Udine e volta a ribadire, con l'intervento di esperti e studiosi, la necessità di indicare i percorsi e le conoscenze utili a ridare allo sport i suoi valori e i suoi significati. Valori e significati che spesso diamo per scontati e che invece vanno recuperati e riscoperti. Con la consapevolezza che questa educazione è destinata non solo ai giovani ma anche, e forse ancor più spesso, agli adulti che ne abbiano smarrito il senso e l'importanza.

INTRODUZIONE

Sembra che lo sport possa rappresentare un argine importante rispetto al rischio di “cedimento etico” a cui le nostre comunità sono esposte; soprattutto lo sport giovanile. Attraverso l’educazione motoria dei più giovani, infatti, è possibile veicolare valori, oltre che competenze tecniche, allenando non soltanto il saper fare, ma anche il saper essere. Sport, dunque, come ingrediente prezioso per consolidare un tessuto etico condiviso, capace di alimentare forme sane di convivenza civile.

Accanto agli auspici e alle speranze, però, vi sono timori e preoccupazioni. Inutile nasconderselo: anche lo sport vive i problemi, le ansie e le criticità della società di cui fa parte. Sia a livello professionistico che amatoriale abbondano infatti i sintomi di una malattia profonda, rispetto alla quale non è troppo complesso mettere a fuoco le cause, ma è estremamente difficile individuare soluzioni efficaci. Eppure proprio lo sport – e l’educazione alla fioritura

integrale della persona veicolata dall'attività sportiva – può rappresentare una risorsa importante per una società che voglia ritrovare la bellezza dello stare assieme e del lottare per un futuro comune. La *Carta Etica dello Sport*, che qui viene presentata, prova ad offrire un contributo in tal senso.

Solo un primo passo, bisognoso di molti altri a seguire, ma, ne siamo certi, un passo nella giusta direzione.

1. Le ragioni di un progetto

Muovendo dalla persuasione che lo sport possa rappresentare un importante veicolo formativo, la *Carta Etica dello Sport* intende promuovere una rinnovata cultura sportiva. Per riuscire in tale missione è necessario un profondo ripensamento sul senso e sul valore dello sport, che metta al centro la persona e non il risultato.

Lo sport, infatti, è, o dovrebbe essere, ad un tempo, buona pratica di vita e metafora efficace per l'educazione ad una vita sana e alla cittadinanza attiva. Con uno slogan potremmo dire che lo sport rappresenta una grande palestra di vita ma, questo il punto, deve essere

una palestra capace di capitalizzare le virtù e di assicurare la vita buona. Affinché ciò non sia solo un auspicio – o, peggio, un cliché retorico – è però necessaria una precisa assunzione di responsabilità da parte degli adulti nei confronti dei giovani loro affidati.

Sono molte le figure coinvolte, a diverso titolo, nel mondo dello sport: atleti e genitori, allenatori e dirigenti, tifosi e sponsor. Ciascuna di queste figure ha dei compiti e delle responsabilità specifici e tutti insieme possono concorrere a fare dello sport un reale luogo di crescita. A tutti la *Carta Etica dello Sport* promossa dal Comune di Udine intende offrire uno strumento per riflettere sulle potenzialità della pratica sportiva e un invito ad azioni conseguenti.

2. Perché una *Carta Etica dello Sport*?

A partire dalla consapevolezza di tale compito educativo, unitamente alla coscienza delle criticità che affliggono il mondo dello sport, si è quindi deciso di avviare un percorso di riflessione sfociato nella redazione di un codice di autoregolazione. Codice che non va inteso come un ennesimo documento deontologico, teso a sanzionare comportamenti scorretti,

quanto piuttosto come un insieme di principi che liberamente – e responsabilmente – vengono presi da quanti credono nel valore educativo della pratica sportiva. Codice che, accanto ai principi, chiede a ciascuno, in base al suo ruolo e al suo grado di responsabilità, di impegnarsi concretamente per tradurre quei valori in buone pratiche

Questo documento, dunque, non intende affermare ciò che *deve* o *non deve* essere fatto, pena l'incorrere in una sanzione, quanto piuttosto mostrare come sarebbe preferibile e migliore un ambiente nel quale ciascuno imparasse ad agire coerentemente con i valori dello sport. Si intende quindi mostrare il bene e il bello che ci attende come compito, assumendoci la responsabilità di metterci in cammino.

La *Carta Etica* indica dunque una meta; essa rappresenta una linea di partenza e non certo un arrivo.

3. Un lavoro di squadra

La *Carta Etica dello sport* è il frutto di un intenso confronto tra Amministrazione comunale, Istituzioni e Associazioni impegnate a vario titolo nel mondo dello sport. Il tavolo

di lavoro promosso dall'*Assessorato allo sport, all'educazione e agli stili di vita* del Comune di Udine, infatti, ha coinvolto attivamente le diverse realtà sportive cittadine (agonistiche e ricreative, per normodotati e per disabili), il mondo della scuola e dell'università, associazioni dei genitori e ordine degli psicologi, le istituzioni sportive e sanitarie.

La stesura della *Carta* è iniziata nel luglio 2016 e ha richiesto numerosi incontri nel corso dei quali si è discusso a lungo sul significato e sul valore della pratica sportiva.

Dopo essere stata recepita dal Consiglio Comunale, la *Carta Etica dello Sport* è stata presentata ufficialmente alle Associazioni e alle Federazioni durante l'incontro pubblico del 13 giugno 2017 e, alla data odierna, è stata sottoscritta da 31 associazioni attive sul territorio comunale.

La Carta Etica ha inoltre ricevuto il patrocinio dell'Arcidiocesi di Udine, dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine, del Comitato Italiano Paralimpico, del Comitato regionale del CONI, del Garante Regionale dei Diritti della Persona, dell'Ordine degli Psicologi del FVG, dell'Ufficio Scolastico Regionale per il FVG e dell'Università degli Studi di Udine.

4. Ringraziamenti

La *Carta Etica dello Sport* del Comune di Udine è stata una grande avventura collettiva, frutto della generosa disponibilità di molte persone e di numerose realtà istituzionali e associative.

Il primo grazie va all'Assessore Raffaella Basana, promotrice del tavolo di lavoro al quale è stata affidata la redazione della *Carta* e instancabile animatrice di questo gruppo.

Con lei meritano un ringraziamento speciale i collaboratori dell'*Assessorato allo sport, all'educazione e agli stili di vita* del Comune di Udine: Claudia Angeli, Eda Romanello e Filippo Toscano.

Ma il più grato apprezzamento va a ciascuno dei membri del tavolo di lavoro, che con intelligenza e dedizione hanno contribuito alla scrittura e alla promozione della Carta: Simonetta Agostinelli (Pav Udine), Giandomenico Bagatin e Massimiliano Banda (Ordine degli Psicologi del FVG), Ermes Canciani (FIGC regionale), Luigi Canciani e Carla Toffoli (Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine), Alessio Cantarutti e Germano Vidussi (Associazione Insieme con Noi), Michele Comuzzi (CONI regionale), Leonardo De Biase

(Libertas Basket School ASD), Elena Debetto (UISP regionale) e Antonino Di Ninno (UISP provinciale), Elena Del Do' (Associazione Oltre lo sport), Silvia Diviacco, Francesca Tonon e Emanuela Romanelli (Associazione Genitori Comunità Educante), Daniele Fedeli (Università di Udine), Luca Grimon (dell'Istituto J. Maritain/Università di Udine), Letizia Pinosio (DLF Polisportiva), Enrico Tion (CUS di Udine), Victor Tosoratti (A.S.R.D. Udine United Rizzi Cormor), Giorgio Zanmarchi (FAI Sport ASD) e Paola Zelanda (Associazione Basket e non solo).

Udine, 3 ottobre 2017

PRIMA PARTE

CARTA ETICA DELLO SPORT
DEL COMUNE DI UDINE

PREMESSA

Lo sport, accanto al suo valore salutistico, rappresenta un potente veicolo formativo, capace di incidere in profondità sugli stili di vita e sui modi di pensare delle persone. In particolare lo sport concorre alla formazione del carattere: insegna il valore della disciplina e l'importanza della tenacia per conseguire risultati importanti, promuove l'amicizia e l'inclusione sociale, sostiene e incrementa il senso di autoefficacia, educa all'autonomia e alla responsabilità.

Affinché ciò accada realmente, è però necessario che tale ruolo educativo sia riconosciuto e incoraggiato. Se ciò non avviene, se cioè manca la consapevolezza del ruolo formativo dello sport, vincere diventa l'unica cosa che conta e questo apre la strada a tutta una serie di comportamenti e di pratiche palesemente antisportive.

Consapevole dell'importanza di una simile sfida culturale, l'Assessorato allo Sport, all'Educazione e agli Stili di Vita del Comune di Udine si è fatto promotore della *Carta Etica dello Sport*, con l'intenzione di valorizzare e

promuovere gli ingredienti essenziali di una sana pratica sportiva.

La *Carta Etica dello Sport* si rivolge quindi a tutti coloro che, a vario titolo, con ruoli e responsabilità diverse, sono i protagonisti della pratica sportiva: atleti, dirigenti, allenatori, genitori, tifosi, sponsor. A ciascuno di essi la *Carta* vorrebbe offrire l'opportunità di riflettere con maggior consapevolezza sui valori dello sport e sui doveri che ne discendono.

Con la *Carta Etica dello Sport* il Comune di Udine si pone due importanti obiettivi. Da un lato promuovere, in stretta sinergia con gli enti patrocinatori, una cultura dello sport come luogo di educazione a una vita sana, di amicizia e di solidarietà, di inclusione e di integrazione. Dall'altro avviare un percorso di valorizzazione di quelle realtà sportive che sanno incarnare, nel concreto della loro azione quotidiana, i valori espressi dalla *Carta*.

La *Carta Etica dello Sport*, per non ridursi a mera enunciazione retorica di principi, richiede un'adesione coerente e fattiva, nella consapevolezza che solo un protagonismo libero e responsabile delle donne e degli uomini di sport

può fare del gioco un reale strumento di crescita fisica e morale della persona. A tal fine è inoltre necessario che tutte le agenzie educative (a partire dalla famiglia e dalla scuola) riconoscano e sostengano il valore educativo dello sport e dell'attività motoria, che non devono essere considerati secondari e ancillari rispetto agli ambiti di apprendimento disciplinare.

I PRINCIPI

CARTA ETICA DELLO SPORT DEL COMUNE DI UDINE

Art. 1

Lo sport – qui inteso sia come attività agonistica, sia come attività ludico-motoria – rappresenta un'esperienza a cui tutti i cittadini hanno diritto, senza discriminazioni di età, genere, abilità, religione, lingua, provenienza, condizione economica e sociale.

Art. 2

Lo sport, praticato nel rispetto delle caratteristiche anagrafiche e psico-fisiche di ciascun individuo, contribuisce alla conservazione e al miglioramento della salute e offre un prezioso sostegno all'invecchiamento attivo e alla qualità della vita.

Art. 3

Lo sport, ed in particolare lo sport giovanile, rappresenta una importante agenzia educativa.

Chiunque esercita una funzione di responsabilità all'interno del mondo dello sport è tenuto a riconoscere e promuovere la crescita integrale della persona umana, in conformità ai valori costituzionali.

Art. 4

Porre lo sviluppo integrale della persona al centro della pratica sportiva significa rispettarne i tempi di maturazione e di crescita, nonché riconoscere l'esigenza di conciliare vita e attività sportiva, prestazioni e salute, leggerezza del gioco e serietà degli impegni assunti.

Art. 5

La pratica sportiva, in quanto strumento al servizio del processo educativo, deve promuovere la cultura del rispetto e della responsabilità, insegnare a perdere senza umiliazione e a vincere senza arroganza, a riconoscere il valore delle regole condivise, a competere lealmente, ad accettare i propri limiti, a sfidare le proprie debolezze. Ogni forma di doping, o anche solo il ricorso a mezzi scorretti al fine di conseguire una facile vittoria, costituiscono una violazione dei principi dello sport.

Art. 6

Lo sport, oltre che sfida e competizione leale, è fonte di divertimento e di benessere psico-fisico. A tal fine esso deve costituirsi come spazio di condivisione e di incontro, favorendo i valori dell'amicizia, dell'inclusione, della solidarietà e della pace.

GLI IMPEGNI

La Carta Etica dello Sport raccoglie una serie di principi generali e di impegni vincolanti liberamente scelti da quanti, a diverso titolo, ne sottoscrivono finalità e contenuti. Affinchè tali valori non restino semplici affermazioni di principio, ma ispirino e sostengano l'azione quotidiana di quanti credono nelle virtù formative dello sport, risulta utile indicare alcuni specifici impegni a cui sono chiamati dirigenti, allenatori, atleti, genitori, tifosi, sponsor.

I dirigenti si impegnano a:

- scegliere collaboratori e allenatori qualificati, adeguatamente preparati sia sul piano tecnico che su quello formativo;
- promuovere la partecipazione alla vita della società di tutti i soggetti coinvolti, dagli atleti agli allenatori, ai genitori;
- organizzare, per gli associati, occasioni formative obbligatorie che prevedano anche spazi di approfondimento di carattere etico, educativo e psicologico;

- coltivare la propria formazione personale e aggiornare costantemente le proprie competenze;
- adoperarsi attivamente per tutelare la salute psicofisica e la sicurezza degli atleti;
- impegnarsi fattivamente per promuovere la lealtà sportiva, contrastando con decisione corruzione e doping;
- amministrare nel rispetto formale e sostanziale della legalità e della trasparenza;
- promuovere fattivamente una cultura dell'inclusione e dell'ospitalità.

Gli allenatori /insegnanti si impegnano a:

- curare con attenzione la preparazione fisica e comportamentale degli atleti loro affidati;
- coltivare la propria formazione personale e aggiornare costantemente le proprie competenze;
- riconoscere il proprio ruolo di educatori, cercando di favorire la formazione integrale della persona e non solo lo sviluppo delle competenze tecnico-tattiche;
- valorizzare le capacità di ciascun atleta, anche di quelli meno dotati, rispettandone i tempi di crescita e rifiutando ogni prematura specializzazione;

- coinvolgere tutti e, se impegnati con gli atleti più giovani, far giocare tutti (e non soltanto i più dotati);
- valorizzare l'impegno personale e i progressi individuali, non soltanto i risultati agonistici;
- promuovere la socialità, la responsabilità, l'educazione alla salute, ad una corretta alimentazione e ad una intelligente cura di sé;
- promuovere la lealtà sportiva, il rispetto degli avversari e dell'arbitro, il rifiuto di ogni cedimento al fenomeno del doping;
- cercare un dialogo costruttivo con i genitori dei giovani atleti condividendo, nel rispetto dei rispettivi ruoli, le finalità etico-educative di cui la *Carta Etica dello Sport* è espressione;
- porsi come modelli positivi di condotta sia in campo sia fuori.

Gli atleti si impegnano a:

- vivere lo sport come un momento di gioia, di crescita personale, di messa alla prova delle proprie capacità, di confronto positivo con gli altri, di solidarietà, di inclusione e di amicizia;
- sforzarsi di dare sempre il meglio di sé, con tenacia, pazienza e dedizione;
- comprendere il valore delle regole, rispettandole con lealtà in ogni situazione;

- rispettare le scelte dell'allenatore, attenendosi alle sue indicazioni al meglio delle proprie capacità;
- accettare serenamente il responso del campo, anche quando è sfavorevole, rispettando le decisioni dell'arbitro e rifiutando la cultura del sospetto;
- riconoscere nell'avversario un compagno di viaggio e non un nemico da sconfiggere;
- saper fare autocritica, individuando in un maggiore impegno negli allenamenti e in un maggiore spirito di collaborazione le uniche vie per ottenere risultati migliori;
- valorizzare e incoraggiare i propri compagni di squadra;
- assumersi, in rapporto al ruolo e all'età, le proprie responsabilità nei confronti dei compagni di squadra e degli atleti più giovani.

I genitori si impegnano a:

- considerare lo sport come una preziosa risorsa educativa capace di promuovere la salute e la maturazione del carattere dei propri ragazzi, valorizzando la crescita in abilità sociali e autonomia, oltre che negli aspetti meramente agonistici e tecnici;
- sostenere e accompagnare il proprio figlio

nella pratica sportiva, spronandolo ad impegnarsi con costanza, aiutandolo a riconoscere i propri limiti e a sfidare le proprie debolezze, evitando approcci inutilmente critici, umilianti o colpevolizzanti;

- non assolutizzare l'impegno sportivo e riconoscere ai propri figli il diritto a non essere dei campioni, evitando di proiettare su di loro aspettative di successo a tutti i costi;
- rispettare le indicazioni degli allenatori e dei dirigenti, riconoscendone il ruolo e contribuendo ad un intelligente "gioco di squadra" degli adulti al servizio della maturazione psico-fisica dei ragazzi;
- contrastare la "cultura dell'aiuto", evitando ogni uso non strettamente necessario di integratori e un misuso di medicinali;
- incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra, senza per questo screditare e svalutare il gioco degli avversari.

I tifosi si impegnano a:

- rispettare gli avversari, evitando di "tifare contro";
- rispettare le decisioni dell'arbitro;
- rifiutare ogni forma di violenza fisica e verbale;

- accettare serenamente il responso del campo, anche quando è sfavorevole, rifiutando la cultura del sospetto.

Gli sponsor si impegnano a:

- sostenere le società sportive nel rispetto della legalità e della trasparenza;
- non legare il loro sostegno solo ai risultati agonistici;
- incentivare e promuovere le iniziative socio-culturali promosse dalle società sportive;
- sostenere e incoraggiare occasioni di approfondimento di carattere etico ed educativo specifiche per dirigenti e allenatori, atleti e loro genitori;
- valorizzare il legame delle società sportive con i territori e le comunità di riferimento.

La *Carta Etica dello Sport* è patrocinata da:
Arcidiocesi di Udine
Azienda Sanitaria Universitaria Integrata
di Udine
Comitato Italiano Paralimpico
CONI Comitato Regionale
del Friuli Venezia Giulia
Garante Regionale dei Diritti della Persona
Istituto Jacques Maritain
Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia
Regione Friuli Venezia Giulia
Ufficio Scolastico Regionale
per il Friuli Venezia Giulia
Università degli Studi di Udine

SECONDA PARTE

I COMMENTI DEGLI ESPERTI

DEMETRIO ALBERTINI

LA LEZIONE DEL CAMPO

Sono sempre stato in mezzo al campo, sia come calciatore che come dirigente. È quello che so fare. Quando sei in mezzo al campo devi maturare una visione completa, d'insieme. Da un lato devi riuscire a difendere: la tua porta, i tuoi valori, la tua storia. Dall'altro devi pensare a fare goal: devi pensare a quello che è il futuro, al cambiamento, a quel motivo che ti porta a vincere. Senza fare goal, senza osare, non potrai mai vincere ... al massimo pareggi.

1. La preparazione e la gestione delle emozioni

Fin da piccolo mi hanno insegnato che l'importante è partecipare; personalmente, invece, credo nell'importanza di raggiungere la vittoria. La preparazione deve essere sempre finalizzata alla vittoria e non dev'essere limitata alla sola partecipazione. Questo non significa

che vincere sia l'unica cosa che conta, ma che quando si gioca occorre impegnarsi al massimo per provare a vincere (questo, in fondo, è il fine di ogni gioco). La partecipazione diventa importante solo in un secondo momento, quando magari non raggiungi l'obiettivo (perché aver fatto del proprio meglio, senza essersi risparmiati, è di per sé un bel successo) o quando stai facendo una cosa divertente, ludica.

Credo che lo sport agonistico possa insegnare cose importanti ai ragazzi: ad esempio a gestire le emozioni e le pressioni. Per questo motivo, da genitore, ho fatto fare sport agonistici ai miei figli: perché saper gestire al meglio la preparazione, arrivare al giorno prima della gara, poter entrare in campo per giocare qualcosa, rappresentano importantissime lezioni di vita. E, soprattutto, è fondamentale quello che viene dopo: la sconfitta o la vittoria.

La gestione della vittoria significa avere la consapevolezza di essersi preparati bene e di aver condiviso con i propri compagni il lavoro rispettandosi a vicenda. La sconfitta, invece, consiste nel gestire la delusione che maturi dentro te stesso con il dubbio di non esserti preparato bene, ma soprattutto con la consapevolezza di poter fare di più. Queste sono lezioni di vita che i ragazzi possono portare con loro anche a

scuola. Che sia un compito in classe o una partita, una lezione o un allenamento, l'importante è sapere che voti e risultati sportivi sono il frutto del lavoro fatto... questo è lo sport, questa è la scuola. Questa è la vita. Lo dico da calciatore, da dirigente, ma anche da genitore.

2. Il rispetto dei compagni, il rispetto delle regole

Lo sport ti aiuta a crescere come individuo e non solo come atleta. Io punto molto sul rispetto, innanzitutto nei confronti dei propri compagni. Quando devi raggiungere un obiettivo ed essere parte di un gruppo hai, prima di tutto, un diritto e un dovere: hai il diritto di poter essere aiutato nel momento del bisogno ma, soprattutto, hai il dovere di essere preparato ad aiutare un compagno in difficoltà. Così si vince!

Nella mia carriera ho sempre fatto il regista e ho imparato che siamo diversi e complementari. Ognuno di noi ha le sue capacità che, se ben miscelate e organizzate, permettono di arrivare fino in fondo e raggiungere l'obiettivo.

Il rispetto è fondamentale anche da un secondo punto di vista. Mi riferisco al rispetto dovuto alle regole.

Da dirigente ho constatato che le regole dello spogliatoio sono valide sia per una squadra che per un gruppo di lavoro. Soprattutto credo in quella che possiamo chiamare “la regola delle tre C”: conoscere, confrontare e condividere.

Conoscere, perché ogni dirigente deve essere a conoscenza dello stato dell’arte (pregi e difetti) della propria squadra e della propria azienda.

Confrontare, perché essere aggiornati e confrontarsi su quello che fanno i concorrenti e su quelle che sono le nuove proposte è fondamentale.

Condividere, perché quando riesci a condividere una strategia, un cammino e un metodo, sia che tu sia una squadra sia che tu sia una società, riesci a raggiungere l’obiettivo più facilmente. Inoltre credo che la morale – una morale condivisa, appunto – debba essere sempre inserita in un gruppo, affinché ci sia un equilibrio nella gestione.

A livello lavorativo la morale – intesa come educazione, rispetto, regola, stima – è più importante dell’amicizia. L’amicizia è un sentimento che non deve essere determinato dal posto di lavoro, ma dalla costruzione di un percorso comune.

3. Ambizione e talento

Il desiderio e l'ambizione di potersi sempre migliorare sono il motore di tutto. Ambizione, ma non presunzione. Spesso e volentieri vengono indicati come "ricchi di personalità" ragazzi che, in realtà, sono solo presuntuosi. Siamo sempre *border line* tra queste due caratteristiche umane: presunzione e personalità. La personalità va di pari passo con la preparazione e il lavoro. Ambizione è anche sinonimo di desiderio. Il desiderio di raggiungere un risultato passa attraverso il lavoro costante e il sacrificio. Ricordo sempre le parole di papa Giovanni Paolo II che, nel 2000, durante il Giubileo degli Sportivi, disse: «senza sacrifici non si ottengono risultati importanti, e nemmeno autentiche soddisfazioni». La cultura del lavoro e un percorso di crescita adeguato giocano quindi un ruolo fondamentale nel raggiungimento di un obiettivo. La persona che crede nel lavoro difficilmente sarà presuntuosa.

Questa valorizzazione del lavoro e dell'impegno richiesto per ottenere risultati importanti deve farci stare molto attenti quando affrontiamo la questione del talento.

Tutti parlano di talento, ma è difficile darne una definizione precisa. Si tratta forse di una ca-

pacità fisica? Oppure di una capacità tecnica? Io credo che la parola “talento” rimandi soprattutto alla capacità di saper superare i propri limiti. Talentuoso è colui che si concentra sul superamento dei suoi limiti, alzando progressivamente l’asticella dei propri obiettivi. Il talento è un seme che va coltivato e soltanto migliorandosi si è in grado di valorizzare se stessi al meglio.

Un ruolo importante nello sviluppo del talento lo gioca il contesto in cui si cresce. Non si può astrarre lo sport dalla vita. La famiglia, la scuola, la quotidianità, i luoghi che si frequentano sono fondamentali per la formazione di un talento. Come disse una volta José Mourinho: «chi sa solo di calcio non sa niente di calcio».

4. La formazione

Tanto da dirigente quanto da genitore, trovo che una delle cose più importanti sia la formazione, che passa attraverso una ricchezza di esperienze e l’assunzione progressiva di responsabilità. Dirigenti e genitori devono, però, essere all’altezza del loro compito, devono saper accompagnare i più giovani mettendoli nelle condizioni di lavorare bene e di crescere. Ma

per mettere a frutto il proprio talento bisogna nutrire il desiderio.

A mio figlio dico sempre di coltivare una passione, perché è quella che ti fa raggiungere risultati significativi. Il risultato è proporzionato al proprio talento e al proprio lavoro, ma se uno è appassionato di qualcosa è portato a impegnarsi sempre di più per raggiungerlo.

Se dovessi dare un consiglio ad un giovane gli direi: «Cerca nuove sfide che ti facciano sognare». Perché senza il sogno non raggiungi l'obiettivo. Sognate sempre in grande, sognate di diventare campioni, di vincere la Champions e il Mondiale. Se non si sogna in grande, non si arriverà mai a quel qualcosa di speciale.

Sognare non significa illudersi. L'illusione fa male ed è una parola che possono utilizzare gli adulti, non i ragazzi. Spesso proviene da fattori esterni ed è un trasferimento su se stessi di un desiderio altrui. È un sentimento che appartiene agli adulti ma che, troppo spesso, purtroppo, questi ultimi trasferiscono ai figli attraverso il loro comportamento. Il ragazzo, invece, appartiene a un mondo a sé, ancora "vergine" e vuole solo giocare e divertirsi. La disillusione tra ragazzi e bambini, invece, fa parte di un contesto più ampio di vita quoti-

diana e che non può essere astratta dalle normali dinamiche presenti in qualsiasi gruppo.

5. Tifo e valore sociale

Il discorso sul tifo rientra in quello più ampio sull'educazione. Ogni Paese ha il suo modo di tifare e va rispettato. Però, la cultura sportiva in Italia deve migliorare, soprattutto nel calcio. Per farlo ci vogliono Fede e Costanza, come il nome dei mie figli. Noi ci fermiamo sempre alla fede, sperando che prima o poi succeda qualcosa. Sappiamo che sarebbe desiderabile un diverso modo di vivere lo sport e di sostenere i propri beniamini, ma aspettiamo che le cose cambino da sole. Insieme alla fede ci vuole invece la costanza, ovvero la continuità e la determinazione nel lavoro che sostiene e alimenta la fede stessa, soprattutto nel cambiamento. E ci vuole molta costanza nel trasferire una cultura sportiva positiva ai ragazzi. Una sfida impegnativa, ma possibile. In Spagna, ad esempio, ho imparato che l'allenamento a porte aperte aiuta a coltivare il tifo positivo per la propria squadra e non contro l'avversario. Ecco, il tifo contro a prescindere.

Educare al rispetto dell'avversario, indi-

pendentemente da quanto esso sia lontano da noi, potrebbe essere un buon punto da cui iniziare. L'avversario non è il nemico, e imparare questo significa incamminarsi verso uno sport sano capace di assolvere pienamente alla sua funzione educativa.

Per approfondire

Alessio Albertini, *Non accontentatevi di un pareggio mediocre*, La Meridiana, Molfetta 2016.

Ferran Soriano, *Il pallone non entra mai per caso. Come imparare dalla squadra più forte del mondo a gestire con successo un'impresa*, Vallardi, Milano 2012.

Jorge Valdano, *Le undici virtù del leader. Il calcio come scuola di vita*, ISBN, Milano 2014.

LUCA GRION

A SCUOLA DI SPORT

Può sembrare un paradosso, ma uno dei maggiori problemi dello sport è rappresentato dalla narrazione eccessivamente positiva che lo accompagna e che abitualmente lo descrive come luogo di valori positivi, spazio di lealtà e amicizia, palestra d'impegno e di crescita umana. A far problema, ovviamente, non è il contenuto ideale di tale narrazione, ma la distanza che, troppo spesso, separa quelle parole dalla realtà. Accade così che il riferimento ai valori dello sport ricorra quasi immancabilmente nei discorsi pronunciati da dirigenti, allenatori e genitori; un contenuto, però, rapidamente smentito dalle indicazioni pratiche suggerite per vincere la gara o dalle azioni messe in atto dentro e fuori il terreno di gioco. Gli esempi non mancano: società che organizzano incontri per spiegare ai genitori di giovani atleti l'importanza del gioco quale occasione di inclusione e di spensierato divertimento e che poi, ai loro tecnici, chiedono soprattutto risul-

tati. Allenatori che predicano il *fair play* e il rispetto delle regole e poi insegnano a simulare, a mettere pressione all'arbitro o a fare innervosire l'avversario. Genitori che, prima della partita, salutano i propri figli augurando loro di divertirsi e poi, ai pargoli che ritornano a casa, chiedono soltanto se hanno vinto o perso; per non parlare del pessimo spettacolo che, non di rado, padri e madri sanno offrire quando, sulle gradinate, vestono i panni dei tifosi.

Troppo spesso, dunque, è la distanza tra parole ed azioni a far problema e il messaggio che gli adulti finiscono per consegnare ai più giovani è che vi sono, da un lato, *cose che risulta opportuno dire* (senza doverle necessariamente incarnare nelle proprie vite) e, dall'altro, *cose che debbono essere fatte* (possibilmente senza dichiararlo apertamente). Una scuola di ipocrisia nella quale primeggiano quegli atleti che sbandierano tutto il loro amore per uno sport pulito e che poi sono i primi a cercare nelle alchimie farmacologiche le chiavi del successo. Una pratica della "doppia verità" di cui sono maestri quei dirigenti che, con la destra, dichiarano guerra al doping e a ogni altra pratica fraudolenta e che poi, con la sinistra, ne favoriscono e promuovono la diffusione. In fondo, si dice, tifosi e sponsor chiedono risultati, mica altro...

Con queste note, senza dubbio amare, non si intende certo negare il potenziale educativo dello sport, né tanto meno la qualità del lavoro messo in campo, con passione e generosità, da tanti uomini di sport. Quello che si vuole evidenziare è semplicemente il fatto che, per essere realmente un'agenzia educativa al servizio della persona e del cittadino, la pratica sportiva deve saper declinare coerentemente le parole in azioni; e questo richiede volontà e consapevolezza, impegno e determinazione. Soprattutto esige adulti credibili, che con la forza dell'esempio sappiano promuovere i valori dello sport.

La *Carta Etica dello Sport* muove proprio da tale consapevolezza: affinché la pratica sportiva possa esprimere davvero il proprio potenziale formativo – allenando virtù utili sul terreno di gioco, ma ancor più preziose nella vita – è necessario che la valenza pedagogica dello sport venga riconosciuta e incoraggiata. Ma cosa potrebbe – e dovrebbe – insegnare la pratica sportiva ai nostri figli?

1. Riconoscere il valore delle regole condivise

In un tempo in cui la libertà tende a essere pensata, soprattutto, come un diritto indivi-

duale, risulta importante fare esperienza dello stretto legame che unisce libertà e regole. Essere liberi non significa, infatti, fare ciò che si vuole senza che nessuno possa intromettersi nelle nostre scelte. Questa è una concezione ancora infantile della libertà, tutta impegnata nel dire “io” e “mio”, ma incapace di sperimentare la bellezza – a volte faticosa – del “noi” e del “nostro”. Una libertà adulta, invece, è capace di accettare lo stretto legame tra diritti e doveri, riconoscendo in essi le due facce di una stessa medaglia. Lo sport, in questo, può svolgere un prezioso ruolo pedagogico, poiché fa comprendere, senza bisogno di troppe parole, quanto sia importante saper “stare alle regole” per sperimentare la libertà di mettersi alla prova praticando l’attività che più si ama. È questo, in fondo, il significato più importante di ciò che chiamiamo *fair play* – gioco corretto, gioco leale. Sotto la guida di adulti degni di questo nome i bambini possono rendersi conto di come le (buone) regole non siano un ostacolo o un impedimento all’esercizio della libertà ma, al contrario, di come esse la promuovano e la sostengono. Un gioco senza regole, infatti, sarebbe impossibile. Un gioco in cui nessuno le rispetta, d’altro canto, non sarebbe divertente, poiché quello che si

sperava essere uno spazio di svago e di gioia si trasformerebbe rapidamente in un conflitto senza fine. La libertà del gioco si schiude dunque all'interno di regole condivise. Accade così rispetto alla fisicità del gioco (quando se ne tracciano i confini spaziali e temporali); accade così rispetto alla sua struttura formale (quando ci si dice l'un l'altro a che gioco giochiamo, cosa è consentito e cosa è vietato).

Praticando all'interno di un contesto "sano" ciò che più li appassiona, i giovani atleti possono così capire che è *nelle* regole e *grazie alle* regole che la libertà prende forma. Possono rendersi conto che essere liberi non significa sciogliersi dai legami – quasi che la piena libertà possa darsi solo in assenza di vincoli o di impedimenti – e che la conquista di una autentica libertà comporta piuttosto la capacità di "legarsi bene". E questa è una lezione che, se correttamente appresa, può essere applicata a tanti ambiti di vita.

2. Coniugare felicità e responsabilità

Capire il significato profondo delle regole rappresenta inoltre un antidoto molto efficace contro la tentazione di cercare facili scorcia-

toie. Competere lealmente significa, infatti, rispettare se stessi e gli altri. Se stessi, innanzi tutto, perché solo nel rispetto delle regole possiamo metterci davvero alla prova, cercando di esprimere al meglio le nostre capacità. Per altro verso, custodire la correttezza del gioco significa riconoscere il diritto degli altri a poter trovare in noi quell'alleato affidabile di cui hanno bisogno per potersi mettere a loro volta alla prova. L'avversario è senza dubbio un rivale che mi contende la vittoria, ma, proprio per questo, rappresenta per me uno stimolo che mi sollecita ad impegnami e a dare il massimo. L'avversario non è un nemico, così come il gioco agonistico non è una rappresentazione metaforica della guerra. La logica che innerva la dinamica ludica è opposta a quella bellica. In guerra il nemico deve essere annientato, perché solo così si può sperare di conseguire il fine auspicato, ovvero porre fine al conflitto. Nel gioco, invece, l'avversario non è qualcuno da eliminare, perché altrimenti verrebbe a cessare ciò che entrambi desiderano, ovvero giocare e giocare bene. Proprio dal fatto che chi gioca vuole continuare a giocare capiamo che violare consapevolmente le regole per conseguire un immeritato successo equivale a distruggere il gioco stesso.

Ogni atleta e ogni persona che, a diverso titolo, abita il mondo dello sport è quindi responsabile della qualità del gioco. Ecco un'altra lezione importante che lo sport potrebbe e dovrebbe veicolare: imparare a essere responsabili nei confronti di se stessi, dei propri compagni e dei propri avversari. E questa, in fondo, è anche la chiave per dischiudere lo scrigno in cui è conservata la possibilità di realizzare una vita felice.

Come insegnava già il buon Aristotele, l'uomo è un animale sociale il quale, per mettere a frutto il proprio potenziale, ha bisogno di stare con altri (e di stare bene assieme agli altri). Ciò che di grande e di bello l'uomo sa fare nasce sempre all'interno di una trama di relazioni e di vincoli che lo legano a quanti possono aiutarlo ad esprimersi appieno. Una vita felice, osservava Aristotele, non può realizzarsi per l'uomo costretto a vivere in solitudine, separato da tutti e privo di vincoli con i suoi simili. La tradizione filosofica (e il buon senso comune) sanno da tempo che la felicità non è un oggetto che si possiede, ma qualcosa che fiorisce all'interno di quello che potremmo chiamare "lo spazio del noi". La parola felicità, in fondo, rimanda soprattutto alla qualità delle relazioni buone che rendono significativa e preziosa la nostra vita.

3. Sfidare le proprie debolezze

A generazioni alle quali, per loro fortuna, molto è offerto senza sforzo, risulta prezioso far conoscere il sapore dei risultati conquistati con sudore e tenacia. Giocando si può imparare che i risultati importanti non sono mai gratuiti, ma richiedono sacrificio, pazienza e attesa. Tanto impegno, però, viene ripagato con la moneta della soddisfazione personale. Quel sentimento positivo che accompagna la conquista e nutre quello che gli psicologi chiamano “senso di autoefficacia”. È questa, io credo, la ragione per la quale tanti si cimentano con prove faticose e impegnative: per la soddisfazione che sgorga dall’essere stati in grado di tener duro, di non mollare, dimostrando di essere capaci di vincere la sfida.

Lo sport affonda le proprie radici proprio in questa volontà di mettersi liberamente alla prova con situazioni che presentano una certa difficoltà; nasce dal desiderio di affrontare un ostacolo arbitrariamente scelto al solo scopo di capire se si è in grado di superarlo e di farlo meglio di come lo sanno fare i nostri compagni di gioco. L’uomo sembra naturalmente attratto da questo genere di sfida; fin da piccolo ama misurarsi coi propri compagni di gioco al

solo scopo di mettersi alla prova, dimostrando le proprie abilità.

Questo genere di sfida ha quindi una doppia declinazione. Per un verso essa è competizione, ovvero sfida con altri. Per altro verso essa è un mettersi alla prova per capire fin dove siamo capaci di andare con le nostre forze. E questo secondo volto della sfida è probabilmente il più interessante. Una competizione, infatti, si può perdere; c'è sempre qualcuno più bravo, più preparato, più fortunato di noi. La sfida con se stessi, invece, ciascuno può vincerla senza sottrarre agli altri la possibilità di fare altrettanto.Cogliere il gusto autentico di questa sfida con se stessi significa, ancora una volta, riconoscere l'assurdità di quelle piccole meschinità che troppo spesso rovinano anche lo sport amatoriale (e non soltanto il mondo dei professionisti). “Farsi furbi” per conquistare brandelli di gloria, prima ancora di essere un tradimento delle regole del gioco rappresenta un tradimento nei confronti di se stessi.

4. Perdere con dignità e vincere senza arroganza

Secondo alcuni, molti dei mali che affliggono lo sport sono riconducibili al suo ca-

rattere agonistico, per questo non mancano i cantori di uno sport non agonistico, in cui il piacere del gioco sia liberato dal peso del risultato. Peccato però che lo sport sia, per definizione, un gioco agonistico, le cui regole di funzionamento si preoccupano, per prima cosa, di spiegare cosa bisogna fare per vincere e, in secondo luogo, quali sono le modalità consentite per conseguire tale risultato e quali invece sono vietate. Rinunciare alla dimensione agonistica significherebbe quindi eliminare una dimensione essenziale dello sport.

Il problema dello sport, dunque, non è l'agonismo, che ne rappresenta anzi l'anima. Il problema consiste piuttosto nell'exasperazione della componente agonistica, tipica di chi pensa che vincere sia l'unica cosa che conti davvero. Accolta una simile premessa è evidente che per conseguire la vittoria si sia disposti a mettere in secondo piano tutto il resto, *in primis* la valenza educativa dello sport. Al contrario un sano spirito agonistico sprona a ricercare il massimo risultato di cui l'atleta è capace; lo esorta a impegnarsi con sollecitudine e costanza, dando il meglio di sé, ma nel rispetto di sé e degli altri che con lui condividono lo spazio del gioco. Lo sport riconosce il merito e onora l'eccellenza ma, al tempo stesso, sa essere uno

spazio di inclusione e di solidarietà. Tenere in equilibrio valori apparentemente distanti può sembrare difficile, ma il bello della pratica sportiva è che può far sperimentare la possibilità di tale conciliazione.

Attraverso il gioco possiamo quindi insegnare ai nostri figli a lottare onestamente per la vittoria, mettendo a frutto i propri talenti. Se hanno delle capacità per conseguire risultati importanti è bene che lavorino sodo per raggiungerli; e noi genitori dobbiamo gioire con loro quando vincono, perché il bello della vita è anche riuscire a raggiungere gli obiettivi che ci eravamo prefissati, godendo della soddisfazione di aver messo a frutto le nostre capacità. Al tempo stesso dobbiamo anche insegnare loro a non scadere nell'arroganza, a essere consapevoli che dietro ogni successo si cela la possibilità dello scacco, che l'umiltà è virtù preziosa in quanto chiamata a moderare gli slanci di un'ambizione che, se non governata, ci porta inevitabilmente fuori strada.

Per uno che vince, si sa, c'è sempre uno che perde. A volte, come nelle corse, se uno solo è il vincitore in molti sono gli sconfitti. Anche questo può rappresentare un insegnamento prezioso, poiché ci rende familiare il fatto che le cose non vanno sempre come vorremmo e

che, nonostante questo, non dobbiamo lasciarci scoraggiare. Anche se perdiamo non siamo dei perdenti; possiamo sempre girare pagina e ricominciare, anche quando sembra impossibile. Il bello dello sport, del resto, è proprio questo: che dopo ogni sconfitta si può provare di nuovo, rinnovando la sfida con maggiore competenza e determinazione. Un insegnamento prezioso per la vita nella quale, si sa, è inevitabile sbagliare, talvolta fallire tragicamente; noi non ci identifichiamo completamente con i nostri errori, siamo molto di più; siamo possibilità viva di cambiamento e di nuovi inizi. Vinto, come ricorda un vecchio adagio, è chi si arrende alle sconfitte, non chi fallisce una prova.

5. Conclusione

Crescere adulti nello sport – e grazie allo sport – significa quindi conquistare quell'equilibrio interiore che ci consente di apprezzare i molti valori in gioco nella pratica sportiva; l'agonismo, certamente, ma non solo. Significa, in definitiva, saper sfidare con coraggio le nostre debolezze, accettando con umiltà le nostre fragilità. E quando a cimentarsi con simili sfide sono i più piccoli, c'è bisogno di adulti di

riferimento che sappiano essere per loro guide credibili e affidabili, capaci di insegnare facendo e facendo insieme.

Per approfondire

Luca Grion, *L'arte dell'equilibrista. La pratica sportiva come allenamento del corpo e formazione del carattere*, Meudon, Trieste 2015.

Alessandro Donati, *Lo sport del doping. Chi lo subisce, chi lo combatte*, Editore Gruppo Abele, Torino 2013

Pietro Trabucchi, *Ripensare lo sport. Come (e perché) utilizzare lo sport per sviluppare le potenzialità di ogni persona*, FrancoAngeli, Milano 2003.

ALBERTO PELLAI

ALLENARSI ALLA VITA

Fare dello sport un *reale* luogo educativo richiede agli adulti di riferimento – accompagnatori, allenatori, dirigenti ma, soprattutto, genitori – di essere figure credibili e coerenti con i valori dichiarati a parole.

Molto andrebbe detto rispetto al contributo che il gioco può apportare al processo di crescita di un ragazzo. Qui, per ragioni di spazio, mi concentrerò solo su tre aspetti tra loro collegati. Innanzi tutto cercherò di mettere a fuoco il valore formativo delle regole e, per farlo, prenderò le mosse da un episodio di cronaca sportiva molto interessante. Rispettare (e far rispettare) le regole, però, costa fatica. Una fatica dalla quale, per quanto possibile, cerchiamo in realtà di tenerci alla larga e dalla quale, soprattutto, tendiamo a mettere al riparo i nostri figli. Ma questa, come proverò a spiegare, non rappresenta una buona strategia. La fatica maggiore, tuttavia, non è solo quella dei piccoli impegni che dobbiamo saper chiedere ai nostri figli; è soprattutto

la fatica della coerenza che viene richiesta a noi adulti, per poter essere degli autentici punti di riferimento. Se guardiamo, però, ciò che accade dentro e fuori i campi di gioco ci accorgiamo che c'è ancora molto lavoro da fare.

1. Le regole sono più importanti della vittoria

Non mi intendo di pallavolo, ma a suo tempo mi aveva molto colpito una notizia, rilanciata da tutti i media. Si trattava della decisione dell'allora CT della nazionale Mauro Berruto, il quale aveva scelto di rispedire in Italia quattro giocatori che si trovavano in ritiro in Brasile. Eravamo alla vigilia delle finali di World League e a meno di 48 ore dalla prima partita. Alla base di quella decisione vi erano precisi motivi disciplinari: i quattro rimpatriati, incluso il capitano della squadra, avevano disatteso il codice di comportamento previsto per tutti gli altri giocatori. Infatti, a differenza dei loro compagni, che avevano goduto semplicemente della domenica libera, senza autorizzazione si erano presi libertà di far tardi anche il sabato sera e di non rientrare al loro albergo entro il limite orario convenuto con l'allenatore.

Con questa drastica decisione il CT della nazionale ha lanciato un messaggio forte a tutta la sua squadra, affermando la propria autorevolezza con un intervento molto autoritario, che infatti è finito su tutti i giornali. Lo ha fatto a scapito del risultato. In questo modo, però, ha dimostrato che per lui la cosa più importante non è vincere, ma costruire un gruppo di lavoro degno di questo nome, capace di cooperare e di integrarsi; un gruppo dove nessuno fa quel che vuole, perché ci sono limiti e confini che non vengono stabiliti dal singolo, ma che sono stati predisposti da chi ha la responsabilità della leadership e che è chiamato a tutelare l'intero sistema.

Stimo molto ciò che è stato capace di fare questo CT. Penso a tante partite di campionati minori, su campetti di oratorio, dove giocano a volte ragazzini che bestemmiano, che scalciano, che si comportano molto male. Penso a tanti ritiri di squadrette di giovanissimi dove trasgressioni e comportamenti vietati sono stati messi in atto da ragazzini imberbi che avrebbero dovuto ricevere lo stesso trattamento che il CT Berruto ha riservato ai giocatori della sua nazionale. Invece, molti allenatori dicono cose come: «Sì, è davvero indisciplinato, ma è tanto bravo sul campo. Non posso permettermi di squalificarlo

neanche per una partita, altrimenti rischiamo di perdere il campionato». O ancora: «Sì, ha fatto un bel po' di ragazzate. Ma, si sa, sono giovani e anche noi alla loro età facevamo lo stesso».

Vorrei che l'esempio di Berruto fosse una lezione per tutti gli educatori e gli allenatori sportivi. Soprattutto in età evolutiva lo sport è un'occasione per divertirsi e formarsi, per imparare a stare con gli altri e per apprendere anche il rispetto delle regole. E, soprattutto, lo sport dovrebbe servire a partecipare, prima ancora che a vincere. Per vincere c'è tempo tutta la vita. E vincere nonostante tutto e contro tutto e tutti, quando si è giovanissimi, potrebbe rivelarsi un incredibile autogol.

Come consiglio, ai genitori alle prese con la scelta della società sportiva a cui affidare i propri figli, direi questo: date valore prima di tutto al progetto educativo dell'allenatore e non al suo "palmares" di vittorie.

2. La fatica non è un male da cui tenersi alla larga

Stare alle regole, come accennavo in apertura, costa fatica. E proprio la fatica, oggi, è ciò di cui fanno meno esperienza i nostri ragazzi. Re-

centemente, scrivendo di quella che ho chiamato *L'età dello tsunami* – ovvero la pre-adolescenza dei nostri ragazzi – ho cercato di sollecitare una riflessione sul valore educativo della fatica. Credo utile riprendere quelle considerazioni.

Lo spunto da cui muovevo le mie considerazioni riguardava l'abitudine di molti genitori di caricarsi in spalla lo zaino dei figli che escono da scuola. Non mi riferivo ai bimbi del primo anno della scuola primaria, ma a ragazzini ormai grandicelli. Discorso non diverso in occasione di allenamenti o di partite quando, ancora una volta, sono i genitori a portare le borse dei figli.

Si potrebbe stendere una lunga lista dei gesti automatici che ogni giorno compiamo, spesso inconsapevolmente, per preservare i ragazzi dalla fatica. Se suona il telefono mentre siamo tutti a tavola, chi si alza a rispondere? E se qualcuno citofona? Se a terra giace una maglietta sporca, chi la mette nel cesto della biancheria da lavare? Se vostro figlio sta guardando qualcosa alla tv, la mamma sta cucinando e il padre dalla doccia chiede a qualcuno di passarli il sapone che ha lasciato sul lavandino, chi interrompe la sua attività per darglielo?

La domanda è: queste abitudini sono positive per un preadolescente? Per lui è fonda-

mentale mettere alla prova la propria muscolatura, sia quella reale, che serve a sostenere la fatica fisica, sia quella “metaforica”, ovvero la muscolatura emotiva, che lo fa sentire capace di sostenere “imprese da grandi”. In effetti, un ragazzo a questa età non è più un bambino. Proteggere e preservare nostro figlio da doveri e compiti che non gli competono è importante, ma questo non deve impedirgli di acquisire progressivamente autonomia e capacità di prendersi le proprie responsabilità. Per imparare a fare qualcosa l’unica via è esercitarsi.

La sfida per il preadolescente è scoprire quanto sia in grado di resistere alla fatica e quanto, man mano che cresce, possa spostare la soglia di resistenza sempre un po’ più in là. In questo apprendistato, importante per ogni ragazzo che si addestra a diventare adulto, l’attività sportiva può rappresentare un’ottima palestra. A patto che allenatori e genitori facciano la propria parte.

3. Quando il tifo sportivo dei genitori... fa male ai figli

Riprendiamo allora la nostra riflessione sulle regole (e sulla fatica di custodirle).

Noi genitori iscriviamo i nostri figli ai diversi corsi sportivi perché vogliamo che si divertano, che imparino a rispettare le regole, che stiano a contatto con altri coetanei in un ambiente sano e con buoni principi educativi. Poi, però, li andiamo a vedere alla domenica, quando giocano in qualche campionato minore o in qualche torneo dell'oratorio; e in queste situazioni diamo il peggio di noi. Cosa imparano i nostri figli dalle loro esperienze sportive, quando osservano i propri genitori che a bordo campo ne fanno e ne dicono di tutti i colori?

Sembra una cosa di poco conto, invece è un fenomeno che va oltre ogni comune buon senso. Molti figli rimangono "imbarazzati" di fronte alle scene di tifo violento dei propri genitori e vorrebbero essere da tutt'altra parte per non sentire quella vergogna. Altri, invece, si adeguano e – quando si confrontano con qualcosa di inaspettato o sgradito – cominciano anch'essi a usare la violenza verbale e la prepotenza che hanno imparato osservando i propri genitori; quei genitori che sbraitano contro l'arbitro di turno o il ragazzino avversario che ha fatto gol alla squadra del loro "campione di famiglia".

Forse il calcio, tra tutti gli sport, è quello che più scatena i peggiori istinti di certi genitori, ma ho visto "brutte scene" anche in altre

discipline. Quello che non comprendo è l'esasperato spirito competitivo con cui i genitori assistono alle prestazioni sportive di bambini e preadolescenti. Aggiungo che trovo intollerabile che gli adulti siano volgari e maldestri ai bordi del campo e trovo ancora più grave che aspetti quali l'orientamento sessuale, l'etnia o la religione vengano utilizzati allo scopo di offendere l'avversario dei propri figli se non addirittura l'arbitro. Il livello di inciviltà, oltre che il pessimo esempio che viene dato ai figli in situazioni simili è incommensurabile.

È incredibile che in un'epoca in cui ci si è tanto battuti per la tutela dei diritti di ogni minoranza si ricorra ancora ad offese che toccano aspetti così importanti e delicati della vita di alcune persone, con il solo scopo di offendere. Auspico grande attenzione educativa su questi temi in ogni contesto aggregativo, soprattutto nello sport, che da sempre dovrebbe essere un'esperienza in cui i minori possono confrontarsi con la dimensione dei valori del rispetto, della cooperazione, dello spirito di squadra.

Un romanzo di Nicola Bignasca, intitolato *L'arbitro arcobaleno*, presenta ai ragazzi una storia in cui i temi del bullismo, del rispetto, dell'omofobia vengono ambientati per la prima volta nel mondo del calcio e racconta una

storia che aiuta a riflettere. Io lo farei leggere a tutti gli allenatori, gli arbitri e gli educatori che si muovono nel mondo del calcio e dello sport minorile in genere. E anche a tanti genitori, soprattutto a quei papà sfegatati che spesso, a bordo campo, urlano frasi di cui probabilmente, a sangue freddo e mente ferma, sarebbero i primi a vergognarsi.

4. Conclusione

Desidero chiudere queste mie brevi riflessioni con un invito rivolto proprio agli allenatori, agli educatori sportivi e ai genitori: considerate la formazione sportiva di bambini e ragazzi come un allenamento alla vita, prima ancora che una preparazione ad una disciplina. E, soprattutto, non mettete mai la vittoria di una partita davanti a qualsiasi altro valore. Quando si è giovanissimi ciò che conta è imparare la vita. Tutto il resto viene di conseguenza. Altrimenti ci troveremo ad avere sportivi che non sanno stare al mondo, perché pensano solo a vincere.

Per approfondire

Alberto Pellai e Paola Pellai, *Giocare con lo sport. La guida per crescere con lo sport*, Franco Angeli, Milano 1998.

Alberto Pellai, *L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente*, De Agostini, Milano 2017.

Nicola Bignasca, *L'arbitro arcobaleno*, Fontana Edizioni, Pregassona Svizzera 2016.

MASSIMILIANO BANDA

I BENEFICI MENTALI DELLO SPORT

La *Carta Etica dello Sport* propone un approccio equilibrato all'attività fisica, valorizzando una crescita armonica delle competenze fisiche e psicologiche. Proprio su queste ultime desidero qui soffermarmi, cercando di valorizzare il contributo che la psicologia dello sport può offrire all'atleta e a quanti, a diverso titolo, possono promuoverne una maturazione integrale.

Prima di analizzare i contenuti specifici della *Carta*, mi sia permessa una piccola premessa sul ruolo svolto dalla psicologia all'interno del mondo dello sport.

Ogni atleta che raggiunge ottimi risultati possiede caratteristiche fisiche e mentali che gli permettono di ottimizzare la propria prestazione. Sono la qualità fisica innata, la modalità di allenamento e la forza mentale che, interagendo assieme, creano il risultato finale. Ma quanto influisce la mente, da sola, in una prestazione?

È evidente che mantenere una motivazione salda durante tutto il periodo dell'allenamento, approcciarsi alla gara con fiducia in se stessi, rimanere focalizzati sul qui ed ora del momento atletico, gestire al meglio eventuali paure di fallimento e contenere l'ansia da prestazione, sono alcune delle qualità che permettono allo sportivo di esprimersi al meglio. La psicologia dello sport lavora per ottimizzare questi aspetti rendendo più performante la prestazione. Ma l'ambito affrontato da questa branca della psicologia non si ferma solo agli aspetti prettamente agonistici; gli psicologi dello sport lavorano per favorire la promozione dell'attività fisica anche a livelli non competitivi, allo scopo di incrementare il benessere mentale nella popolazione di tutte le età.

1. Sport e salute mentale

Quando parla di salute mentale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si riferisce alla capacità di un individuo di adattarsi in modo costruttivo alle condizioni esterne e ai conflitti interni, rispondendo alle esigenze del quotidiano e stabilendo relazioni soddisfacenti con gli altri. Da questo punto di vista l'attività

sportiva si rivela essere un aiuto prezioso per chi la pratica, in quanto aiuta sia a migliorare ed incentivare le relazioni sociali, sia ad affrontare con maggiore sicurezza le difficoltà della vita.

Le ricerche inoltre ci dicono chiaramente che attività fisica e benessere mentale hanno forti correlazioni. È stato dimostrato infatti che praticare un esercizio fisico costante – si parla di 30 minuti di attività fisica di moderata intensità quasi tutti i giorni – diminuisce la percentuale d'insorgenza di patologie mentali significative come i disturbi d'ansia o la depressione. Questo dato ci sottolinea quanto sia importante non solo praticare sport, ma anche farlo con costanza.

A dispetto di tali evidenze va però constatato come l'attività fisica sia spesso considerata, purtroppo, come un semplice momento di svago, senza riconoscerne i reali benefici. Per convincerci del contrario basterebbe prendere in considerazione una serie di studi che dimostrano in modo persuasivo il miglioramento delle prestazioni cognitive degli alunni dopo avere svolto l'ora di educazione fisica (migliori rispetto a quelle registrate prima di quella stessa ora). L'attività fisica, dunque, favorisce le capacità mnemoniche, di apprendimento e di concentrazione, mentre diminuisce la distraibilità.

Lo sport aiuta inoltre a rafforzare l'autostima e il senso di autoefficacia. Quando parliamo di sport, la prima immagine che viene in mente è quella di una competizione fra più persone in una partita o in una gara, ma innanzitutto la sfida iniziale dovrebbe essere quella di perfezionare le proprie abilità, la prima vera sfida è quella con se stessi. Ogni volta che ci mettiamo in gioco, che lavoriamo per raggiungere un obiettivo, che faticiamo per migliorare non stiamo solo incrementando le nostre abilità fisiche, ma stiamo anche fortificando il nostro carattere. Quando, dopo esserci allenati, riusciamo a fare quello che fino a qualche settimana fa non riuscivamo a raggiungere, aumentiamo la nostra sensazione di autoefficacia. Ci sentiamo più sicuri in noi stessi e più pronti a sostenere la prossima sfida.

La cosa affascinante è che questa sensazione di fiducia la possiamo trasferire dall'ambito sportivo anche ad altri ambiti della vita come la scuola, le relazioni amicali, le aspirazioni individuali. È come se dentro di noi ci dicesimo: «Se ho avuto le capacità di crescere e migliorare in quell'occasione, sento di potercela fare anche questa volta!». Si rafforza così, con il tempo, una modalità più serena e fiduciosa di percepire quello che ci succede. Per queste

ragioni già dallo sport giovanile si dovrebbe puntare maggiormente sul miglioramento delle proprie capacità più che sulla vittoria.

2. Dal risultato alla prestazione

Quando si lavora per raggiungere obiettivi prestazionali ci si concentra principalmente sull'incremento delle proprie abilità, e questa risulta essere la modalità preferibile sia per fortificare la propria sensazione di autoefficacia sia per crescere tecnicamente come sportivi.

Se basassimo invece la nostra fiducia solo sulla vittoria rischieremmo di sentirci sempre in balia dell'altro, che potrebbe essere più forte di noi, più esperto, più in forma; i nostri sforzi diventerebbero vani in quanto potrebbero non servire a raggiungere il nostro obiettivo prefissato. Se ciò dovesse accadere si rischierebbe, tra l'altro, non solo di perdere fiducia nelle proprie capacità ma anche di vedere diminuire la propria motivazione ad impegnarsi nello sport. «Se lo sport mi dà solo insoddisfazioni perché dovrei continuare?». È importante quindi che gli allenatori spingano i propri allievi al miglioramento della prestazione, maggiormente controllabile e legata all'impegno del singolo,

piuttosto che al risultato, poco controllabile e influenzato da fattori esterni.

Fare fiorire fin dalla giovanissima età una mentalità che predilige il miglioramento personale – e la soddisfazione che ne consegue – anziché la vittoria a tutti i costi può contribuire anche a prevenire che gli stessi atleti, una volta diventati adulti, ricorrano a pratiche illecite per arrivare alla vittoria. Il doping ne è un esempio.

Quando un atleta non accetta la sconfitta e sente che la propria identità dev'essere legata all'immagine di uno sportivo vincente, pena l'insoddisfazione personale, allora può sentire la necessità di utilizzare modi scorretti per primeggiare. Il doping non consiste, soltanto, in un pericoloso utilizzo di sostanze o pratiche illecite; non è neppure riducibile ad un semplice atteggiamento antisportivo. Il ricorso al doping denuncia, prima di tutto, la mancanza di una solida e positiva immagine di sé come persona da parte dell'atleta, incapace di accettarsi tanto nelle vittorie quanto nelle sconfitte. In questo caso lo sportivo è simile ad una casa senza fondamenta: dall'esterno sembra resistente e nuova, ma alla prima tempesta inizia a traballare. Se l'atleta, indipendentemente dai risultati, non è riuscito a crearsi una propria

sicurezza e stabilità ad ogni insuccesso rischierà di crollare. Non potrà vedersi ed accettarsi nella sconfitta perché questa andrebbe ad ingigantire le sue insicurezze sfaldando la sua fragile identità. Le due alternative che si stagliano in una situazione simile sono ambedue negative, da una parte l'abbandono dell'attività sportiva al fine di non provare nuovamente altre insoddisfazioni, dall'altra il ricorrere a pratiche scorrette che lo aiutino a sentirsi vincente, o per meglio dire un finto vincente.

Per questi motivi è necessario insegnare agli atleti, fin da piccoli, a ridimensionare il peso alla sconfitta e ad accettarla come parte integrante dell'attività sportiva. È questo il senso dell'articolo 5 della *Carta*, laddove invita gli adulti di riferimento a insegnare ai giovani atleti a vincere senza arroganza e a perdere senza umiliazione. Un insegnamento che, appreso sul campo di gioco, potrà essere poi messo a frutto anche nella vita di tutti i giorni: come nello sport esiste la sconfitta, così nella vita esiste l'insuccesso; come nello sport accettiamo la sconfitta senza perdere la stima che abbiamo in noi stessi come atleti, così nella vita accettiamo gli insuccessi con la consapevolezza che non andranno ad intaccare quello che siamo.

L'insuccesso inoltre può essere fonte di

un'ulteriore spinta motivazionale se viene visto come uno stimolo che ci spronerà a impegnarci ancora di più in quello che facciamo, migliorandoci ulteriormente ed esprimendo al meglio il nostro potenziale.

3. Sfidare con coraggio i propri limiti

Quante volte pensiamo: «Questo non riuscirò mai a farlo, è impossibile per me!», quante volte i limiti che ci auto-creiamo ci condizionano in negativo obbligandoci a mollare o a non tentare di realizzare un nostro sogno. Anche nello sport abbiamo tanti esempi simili. Spesso nei corsi di formazione che tengo utilizzo come esempio la storia del mezzofondista britannico Roger Bannister, che nel 1954 corse non solo contro il tempo, ma anche contro la scienza che aveva sentenziato che l'uomo, per le sue caratteristiche fisiche, non sarebbe mai riuscito a correre il miglio (circa 1600 metri) sotto i 4 minuti. Con una corsa perfetta, e arrivando letteralmente stremato al traguardo, riuscì invece nell'impresa. L'evento ebbe dell'incredibile. Ma la cosa ancora più affascinante fu che, solo nei mesi successivi al suo record, decine di corridori riuscirono a correre

il miglio sotto i 4 minuti; era come se Bannister avesse infranto un muro non tanto fisico quanto mentale.

Quando, attraverso lo sport, riusciamo a scalare la “nostra montagna”, che per ciascuno è diversa, quando quello che sembrava impossibile diventa possibile, iniziamo a credere sempre più in noi stessi e nelle nostre possibilità.

Non serve partecipare ad una finale mondiale per sfidare i nostri limiti: li mettiamo alla prova nella vita di tutti i giorni ogni qualvolta ci imbattiamo in qualcosa di estraneo a cui non siamo abituati o che ci fa sentire insicuri delle nostre capacità. Può essere un nuovo progetto lavorativo, l’inizio di un percorso formativo ritenuto impegnativo o un’inaspettata esperienza di vita.

Nello sport amatoriale, ad esempio, è facile osservare come i successi personali consistano, molto spesso, nel raggiungimento di obiettivi soggettivi, significativi per il singolo atleta. Basti pensare allo sport più semplice e naturale: la corsa. Ogni giorno tantissime persone si cimentano nel *running*, non necessariamente allo scopo di partecipare ad una gara competitiva, ma anche solo per ritrovare un miglior stato di forma. Anche in questo caso le sfide non mancano: diventare capaci di reggere

quella che fino a poche settimane fa rappresentava “una distanza impossibile”, oppure rendersi familiare una velocità che inizialmente appariva “uno scoglio insormontabile”. Quando attraverso il nostro impegno ci troviamo su un gradino che solo poco prima ci sembrava inarrivabile, ci sentiamo pronti a salire la scala su quello più in alto.

Come disse Michael Jordan durante il discorso per la sua introduzione alla *Hall of Fame*: «I limiti, come le paure, sono spesso soltanto un'illusione», un'illusione che lo sport ci può aiutare ad affrontare.

4. Il ruolo dell'allenatore

L'articolo 4 della *Carta Etica dello Sport* pone l'accento sulla necessità di aiutare lo sviluppo psico-fisico della persona rispettandone i tempi di maturazione e di crescita. In questo punto entra in primo piano il ruolo dell'allenatore. L'allenatore, come dicevamo, oltre a favorire un lavoro sulla prestazione, dovrebbe dare la possibilità all'atleta di maturare fornendogli il tempo necessario. Immaginiamo per esempio un bambino che inizia a giocare a pallacanestro a 10 anni. Il suo modo di giocare

sarà condizionato da diversi fattori. Il primo è la sua inesperienza rispetto all'attività sportiva che inizia a praticare. Il secondo è l'aver o meno appreso determinati schemi motori negli anni precedenti in altri sport. Il terzo è il suo attuale sviluppo fisico. Il quarto è il rapporto che instaurerà con i suoi nuovi compagni. Il quinto è la capacità di creare un legame di fiducia con l'allenatore, ecc.

Tutti questi fattori si andranno ad unire assieme e condizioneranno lo stesso bambino che si affaccia alla pratica di una nuova disciplina. L'allenatore in questo caso dovrà riuscire a capire la situazione per creare un terreno appropriato al nuovo allievo e dovrà basarsi, prima di tutto, sull'infondergli il piacere del gioco e, in secondo luogo, sul rassicurarlo rispetto alle sue possibilità di migliorare.

L'allenatore dovrebbe essere non solo un tecnico, ma innanzitutto un educatore in grado di capire le esigenze dei propri allievi. Non a caso nella *Carta Etica* si chiedono degli impegni specifici ad allenatori ed insegnanti. Sono loro infatti ad avere il ruolo di leader; dei veri e propri punti di riferimento pronti a fornire delle risposte alle esigenze degli atleti.

Le competenze di un buon allenatore, specie quando gli vengono affidati giovani atle-

ti, dovrebbero essere molteplici: accanto alle competenze tecnico/sportive dovrebbe infatti curare le proprie capacità comunicative ed empatiche. In particolare l'aspetto empatico nell'insegnamento rappresenta un ingrediente fondamentale perché permette di capire il vissuto dei propri atleti facendoli sentire compresi ed accolti.

Un leader, inoltre, deve saper essere guida fornendo degli obiettivi chiari alla squadra; deve saper riconoscere le abilità dei singoli e valorizzarle, riuscendo a motivare e a creare entusiasmo nei confronti dello sport; deve suscitare curiosità e voglia di imparare. Prima di tutto un bravo allenatore deve rappresentare un modello di comportamento positivo ed un esempio credibile dei valori espressi dalla *Carta Etica*.

5. Conclusioni

In questi ultimi anni già da bambini e ancor più in adolescenza c'è il rischio di chiudersi nel proprio mondo fatto di *social network*, amici virtuali e giochi online. Il pericolo è quello di crearsi un mondo che, se più facile perché più controllabile, risulta completa-

mente staccato dal reale e non permette né di conoscere veramente l'altro né di mettersi in gioco. L'attività sportiva, di contro, consente di creare nuove relazioni amicali in un ambiente protetto, nel quale si diventa realmente protagonisti delle proprie azioni attraverso una modalità d'interazione che oltre alla parola utilizza il movimento e il corpo. Avendo un contatto fisico e diretto con l'altro le relazioni acquistano una diversa valenza. Oltre a ciò l'attività sportiva ci insegna a seguire delle regole, a stare dentro una certa cornice, a rispettare i compagni e gli avversari. Mentre a scuola molti bambini/ragazzi soffrono lo stare all'interno di determinate norme, l'attività sportiva, grazie al divertimento insito in essa, ci dà la possibilità di sperimentare e seguire le regole con più facilità.

Tra gli obiettivi della *Carta Etica dello Sport* c'è anche quello di promuovere lo sport come veicolo formativo, l'idea è che creando dei buoni sportivi, rispettosi di se stessi e degli altri, si plasmino anche dei futuri buoni cittadini che sappiano contribuire a migliorare attivamente la società utilizzando proprio gli insegnamenti e i valori appresi attraverso lo sport.

Quando lo sport riesce a raggiungere traguardi simili non occorre vincere una meda-

glia d'oro alle olimpiadi per essere soddisfatti dei propri risultati e orgogliosi di aver trasmesso la propria passione al maggior numero possibile di persone.

Per approfondire

Pietro Trabucchi, *Resisto dunque sono*, Editore Corbaccio, Milano 2007.

Vincenzo Prunelli et. al., *La psicologia dello sport dei bambini. L'intervento dello psicologo nei settori giovanili sportivi*, Editore Kappa, Roma 2011.

Nicola Pfund, *Allenare il corpo, allenare la mente. Gli sport di resistenza come palestra di vita*, Giunti Editore, Milano 2015.

DANIELE FEDELI

LA VALENZA EDUCATIVA
DELLO SPORT

Una breve riflessione sui risvolti psicologici e pedagogici dello sport deve necessariamente essere contestualizzata all'interno del panorama di studi e di impostazioni operative che hanno caratterizzato nel corso degli ultimi anni il mondo della ricerca scientifica e dell'azione educativa delle diverse agenzie (scuola, famiglia, ecc.).

In maniera estremamente schematica, nel corso degli anni si possono individuare due grandi impostazioni. Da un lato, la tendenza a scindere il bambino in diversi ambiti di funzionamento: quello cognitivo, quello emotivo, quello senso-motorio, ecc. Anche nelle più recenti teorizzazioni sulle cosiddette "funzioni esecutive", si è assistito spesso ad una contrapposizione tra funzioni "fredde" (quelle del pensiero logico e razionale) e "calde" (quelle emozionali), riconducendole anche a strutture cerebrali nettamente distinte e contrapposte

(emisfero sinistro vs. destro, strutture corticali vs. subcorticali).

La seconda impostazione, consequenziale alla prima, ha teso a creare una sorta di gerarchia tra tali dimensioni, collocando al vertice, come importanza, le funzioni cognitive e alla base, talvolta anche come semplici fattori di disturbo, le esperienze emotive. Ciò si è riflesso anche nella prassi educativa, laddove gli apprendimenti strettamente scolastici (da quelli della letto-scrittura a quelli concettuali) sono stati considerati prioritari o talvolta addirittura esclusivi rispetto ad altri aspetti (come gli apprendimenti motori, emotivi, ecc.). In questo modo, però, si è persa di vista la globalità del bambino, inteso come un'unità indissolubile di aspetti cognitivi, emotivi, comportamentali e motori.

1. *Embodied cognition* e sport

Negli ultimi anni le più recenti ricerche nell'ambito delle neuroscienze mostrano come l'individuo arrivi ad una piena consapevolezza e controllo di sé solamente attraverso l'azione: in questo senso, si parla sempre più spesso di *embodied cognition*, ossia di una cognizione in-

carnata in un corpo che agisce nello spazio e nel tempo, che si fonda sulla percezione del corpo e delle emozioni ad esso associate.

Lo sport, inteso nella sua più ampia accezione di attività motoria e gioco, ben si adatta a questo nuovo orientamento, in quanto riassume in sé tutte le varie dimensioni prima elencate: quella cognitiva (conoscere le regole dell'attività, ripetersi le istruzioni su come svolgerla, ecc.), quella emotiva (sperimentare emozioni di divertimento, ansia, orgoglio, ecc.), quella motoria (eseguire specifiche sequenze di atti motori), quella comportamentale (inibire gli atti irrilevanti per l'attività, pianificare correttamente le sequenze da compiere, interagire con compagni ed avversari, ecc.).

In questa prospettiva, una mole crescente di ricerche mostra come la pratica sportiva abbia un'influenza positiva su molteplici aspetti evolutivi:

1. incrementa il senso di autoefficacia del bambino, ossia la convinzione di poter emettere dei comportamenti adeguati al raggiungimento di un obiettivo;
2. aumenta la cosiddetta *self-confidence*, ossia la confidenza del bambino nel proprio corpo, nei propri movimenti e nelle proprie capacità;

3. sviluppa la tolleranza della frustrazione, ossia la capacità di sopportare la fatica, l'insuccesso, ecc.;
4. esercita funzioni di base sia sensomotorie che cognitive, come l'orientamento attentivo, la memoria, ecc.;
5. potenzia funzioni esecutive avanzate, tipicamente umane e mediate dalle aree corticali prefrontali, come l'inibizione, la memoria di lavoro, la flessibilità, la pianificazione, ecc.;
6. amplia il repertorio di abilità socio-emozionali, come ad esempio la capacità di chiedere aiuto, di comprendere i compagni, di gestire le emozioni, ecc.;
7. costruisce alcune autonomie, come ad esempio lavarsi da soli, preparare la borsa, ecc.;
8. promuove, infine, una più ampia capacità di autoregolazione, rispetto alle regole del gioco, alle istruzioni dell'allenatore, alle situazioni contingenti che si verificano durante la gara (ad esempio, la provocazione di un avversario).

È evidente come lo sport abbia quindi una valenza educativa fondamentale, che spesso viene sottovalutata o compromessa da approcci sbagliati da parte degli adulti di riferimento: genitori ed istruttori.

2. Il ruolo educativo dei genitori

Considerata l'importanza dell'attività sportiva, i genitori possono svolgere un ruolo facilitante o controproducente, in base non solo agli atteggiamenti che adottano concretamente ma anche alle idee sottostanti. In altre parole, si tratta non solo di capire in che modo i genitori indirizzano o incoraggiano il bambino verso determinate attività, ma anche cosa pensano dello sport prescelto: è un modo per divertirsi e stare con gli altri? È un esercizio utile alla salute fisica del ragazzo? È una possibile strada verso il successo?

Proviamo allora ad individuare alcuni degli errori più frequentemente commessi dai genitori nel guidare la pratica sportiva del figlio:

- *scegliere l'attività in base alle proprie preferenze o alle proprie esperienze passate* (“io ho giocato a calcio, deve giocarci anche mio figlio”). Si tratta di uno degli errori peggiori in quanto significa trasferire sul bambino delle ambizioni spesso non soddisfatte da parte dell'adulto;
- *scegliere l'attività in base alle scelte di amici o compagni di classe*. Altra opzione frequente, apparentemente più comprensibile, ma in realtà anch'essa caratterizzata da alcuni

limiti educativi: la pratica sportiva infatti dovrebbe e potrebbe essere anche l'occasione per ampliare la propria rete amicale e sviluppare nuove modalità relazionali, senza chiudersi all'interno di schemi angusti e ripetitivi;

- *moltiplicare in modo caotico le esperienze sportive*: si tratta di un approccio sbagliato, soprattutto quando le varie attività vengono appena iniziate e poi, di fronte ai primi sacrifici o alle prime difficoltà, abbandonate e sostituite da altre. In tal modo non si educa il bambino alla persistenza ed all'impegno;
- *svalutare l'attività sportiva a semplice passatempo*. Si tratta di un atteggiamento scorretto, in quanto non aiuta il bambino a responsabilizzarsi, relativamente, ad esempio, al rispetto degli orari e dell'istruttore, all'impegno da approfondire nell'attività, ecc.;
- *svalutare l'attività sportiva rispetto ad altri impegni*. Indubbiamente è importante che nell'organizzazione quotidiana del bambino vi siano delle priorità, per cui ad esempio lo studio deve essere considerato un obiettivo principale. Spesso tuttavia i genitori finiscono per svalutare eccessivamente il momento dello sport: "se non finisci i compiti, non vai agli allenamenti... se ti comporti male, non

vai agli allenamenti... se prendi brutti voti, non vai agli allenamenti...”;

- *avere aspettative di successo.* È un atteggiamento purtroppo molto diffuso, particolarmente errato anche se comprensibile: è abbastanza naturale per un genitore vedere nel figlio un piccolo campione *in nuce!* Tuttavia, queste aspettative rischiano di schiacciare il bambino, creando spesso stati di ansia e demotivazione;
- *porsi come istruttori.* Altro atteggiamento molto diffuso tra i genitori: porsi come allenatore del figlio prima, durante e dopo allenamenti e partite (spesso senza avere alcuna competenza in materia!);
- *porsi come modelli di comportamento scorretto.* Infine, i genitori devono sempre ricordare di essere dei modelli per i bambini, i quali tenderanno ad osservare ed imitare tutti i comportamenti, anche i più sregolati (urlare, insultare, protestare, ecc.).

Questi errori allora dovranno essere evitati e sostituiti con una serie di atteggiamenti positivi: permettere al bambino di sperimentare l'attività sportiva, senza fossilizzarsi in un'unica esperienza ma favorendo al contempo la persistenza nel tempo; riconoscere e premiare

l'impegno e la disciplina anziché il mero risultato sportivo; sostenere emotivamente il bambino, soprattutto nei momenti di difficoltà, ma non sostituirsi in alcun modo all'istruttore o all'allenatore per gli aspetti tecnici; modellare sempre un comportamento rispettoso nei confronti dell'avversario, dell'arbitro, ecc.

3. Il ruolo educativo dei tecnici

Anche gli istruttori e gli allenatori possono e devono svolgere un ruolo educativo importante: non ci riferiamo agli aspetti prettamente tecnici (che esulano dagli obiettivi di questo contributo) ma a quelli relazionali e psicologici. In altre parole, è importante lavorare per la crescita globale del giovane atleta, a partire dagli aspetti di personalità. In questo senso, allora, possiamo prevedere alcune indicazioni:

1. porre attenzione agli aspetti comportamentali ed emotivi del giovane atleta, prima ancora che agli aspetti tecnici;
2. enfatizzare i comportamenti prosociali e regolati;
3. evidenziare i punti di forza del bambino anziché i suoi limiti atletici e tecnici;
4. rinforzare i piccoli progressi del bambino, in

- modo tale da potenziare la sua autoefficacia;
5. lavorare sul rispetto delle regole sul campo di gioco e fuori.

In tal modo l'attività sportiva diventa un contesto realmente educativo, che consente di costruire quella "resilienza" individuale alla base del corretto adattamento del bambino e poi del ragazzo in tanti contesti di vita quotidiana, come la scuola, il rapporto coi coetanei, ecc. Si tratta di un patrimonio di *life skills*, di cui parla con sempre maggiore insistenza l'Organizzazione Mondiale della Sanità e che rappresenta una risorsa indispensabile soprattutto in quelle fasi della vita caratterizzate da particolari turbolenze.

Per approfondire

Fausto Caruana, Anna M. Borghi, *Il cervello in azione*, Il Mulino, Bologna 2016.

Daniele Fedeli, *Emozioni e successo scolastico*, Carocci, Roma 2006.

Fabio Lucidi, *Sportivamente. Temi di psicologia dello sport*, LED, Milano 2011.

LUCA BIANCHI

LO SPORT È UNA COSA SERIA

Investire tempo e risorse nella formulazione di principi generali è un'ardua sfida. In un'epoca di esasperato individualismo, in cui prevale la logica del "tutto su misura", sembra un'operazione d'altri tempi, la cui comprensione, forse, rischia persino di uscire dal perimetro della "mera enunciazione retorica". Nella società liquida, poi, ragionare sui valori comporta affrontare spinose questioni, percorrere un'invisibile linea di confine tra ciò che unisce e ciò che divide gli individui nella loro vita sociale.

Può apparire paradossale fare questo ragionamento in un ambito, lo sport, connesso profondamente con lo svago e il tempo libero, con un insieme di pratiche sostanzialmente ludiche. Ma in realtà questa percezione indica la complessità di un fenomeno meritevole di attenzione, che va ben oltre la dimensione del *nonsense*.

La *Carta Etica dello Sport* fa un esplicito riferimento allo sport quale promotore e veicolo

di inclusione sociale. Le righe che seguiranno vogliono proporre una riflessione proprio su questo tema, esplicitando le ragioni del legame tra partita sportiva e processi inclusivi e cercando di evidenziare come alla base di questo rapporto vi siano nuovi modi di intendere lo sport e una “partita valoriale” tutta da giocare.

1. Il legame tra lo sport e l’inclusione sociale

Agli esordi del Ventunesimo secolo molti sono gli organismi internazionali che sottolineano il rapporto tra lo sport e l’inclusione sociale. L’Unione europea lo fa attraverso il suo *Libro bianco sullo sport* (2007); le Nazioni unite dichiarano il 2005 anno internazionale dello sport e dell’educazione fisica, sottolineandone le finalità inclusive; l’Organizzazione mondiale della sanità individua nell’esclusione uno dei determinanti sociali della salute, affermando come lo sport possa essere uno strumento per fronteggiarla. Molte le dimensioni abbracciate da queste dichiarazioni: normativa, sociale, economica, sanitaria.

L’interesse verso il binomio sport-inclusione sociale non nasce dal nulla, ma affonda le

sue radici negli ultimi decenni del Novecento. A partire dalla seconda metà degli anni Settanta i sistemi sportivi internazionali vedono un processo di crescente espansione e marcata differenziazione. Diviene chiara la linea di frontiera fra due anime dello sport. Da un lato, lo sport-spettacolo, forte della sua straordinaria resa televisiva e delle sue opportunità di sfruttamento commerciale, comincia anche in Europa a modellarsi sulle grandi leghe professionistiche nordamericane, entrando in conflitto con l'ideale olimpico. Dall'altro si diffonde il movimento "sport per tutti", più attento a promuovere strategie di inclusione sociale rivolte al cittadino che alla formazione dell'atleta prestazionale. Alla base di questo fenomeno troviamo vari fattori: l'invecchiamento della popolazione, la qualità e la quantità del tempo libero, la crescente attenzione alla salute, al benessere e all'ambiente, la comparsa di nuove mode e, più in generale, l'incremento e il consolidarsi di vecchi e nuovi bisogni.

Accanto alla tradizionale domanda di sport, fondata sul desiderio di misurarsi con gli altri e di competere per un risultato, emerge un'altra sfera della pratica sportiva, più spontanea e meno organizzata, rivolta a un pubblico diverso, fatto in buona parte di persone

appartenenti alle fasce vulnerabili della popolazione. Molte forme di esclusione cominciano a vedere nello sport una possibile risposta alla domanda di re-inserimento sociale. Lo sport inizia ad entrare sempre più prepotentemente nelle aree della disabilità (motoria, psichica e relazionale), del disagio sociale, delle dipendenze, della giustizia penale.

Fatalmente, il mutamento del profilo di chi guarda allo sport finisce col riflettersi sul sistema di chi lo sport lo programma e organizza quotidianamente, ridefinendo gli equilibri tra le federazioni ufficiali e il mondo dell'associazionismo.

2. Chi promuove lo sport inclusivo

I numeri possono essere freddi, distanti e non di rado viene imputato loro di lasciare sullo sfondo la qualità di ciò che quantificano. Però, nonostante questi rilievi appaiano fondati, e siano stati ampliamenti argomentati in diversi campi scientifici, i numeri offrono due innegabili opportunità nell'analisi del sociale: mettere a fuoco fenomeni consolidati ma non evidenti e svelare linee di tendenza marginali.

Leggendo i dati che riguardano il rapporto tra sport e organizzazioni *No profit*, che dell'inclusione ne fa una *mission*, è possibile cogliere entrambe le opportunità¹.

Dagli anni Ottanta è cominciato un costante incremento del numero dei praticanti a fronte di un decremento, soprattutto durante gli anni Novanta, di coloro che fanno sport in organizzazioni affiliate a federazioni sportive nazionali (Nomisma). Se è vero che questo andamento trova una spiegazione nell'affermarsi, proprio in quegli anni, dello sport fai da te, si pensi ad esempio alla diffusione delle attrezzature e dei video tutorial per il *fitness* casalingo, vi sono altri aspetti che contribuiscono alla comprensione del fenomeno.

A questo proposito, significativi sono i dati che abbiamo a disposizione sulle associazioni *No profit* in Italia (Istat). Prendendo in considerazione il periodo 1999-2011, è interessante notare come le associazioni *No profit* sportive siano aumentate del 63%, passando da 56.955 a 92.838, e il numero dei volontari in queste associazioni sia quasi raddoppiato, arrivando

¹ Le fonti da cui si è attinti per la consultazione dei dati sono: Nomisma, indagine su Sport ed Economia, 1999; Istat, IX Censimento dell'industria e dei servizi e Censimento delle istituzioni non profit, 2011. Rispetto a Istat, siamo in attesa della pubblicazione dei dati del censimento 2015.

a poco più di un milione. Non trascurabile anche l'impatto del fenomeno a livello economico e occupazionale. I lavoratori dipendenti sono aumentati del 44% (13.139 nel 2011), mentre il volume dei collaboratori esterni, come ad esempio allenatori e istruttori, è quintuplicato (più di 75.000 nel 2011). Fra queste associazioni, inoltre, il 67% si occupa solo di uno sport, mentre il 33% è costituito da polisportive.

Il trend descritto contribuisce a far meglio comprendere il comportamento di chi è uscito dai circuiti delle federazioni ufficiali. Una vera e propria riorganizzazione del settore che ha, di fatto, innescato un processo di istituzionalizzazione del modello "sport per tutti" attraverso un incremento della pratica sportiva nelle organizzazioni *No profit*.

Ma ancor più interessante è consultare i dati sulle attività di queste organizzazioni.

Le *No profit* sportive che nel 2011 hanno lavorato nelle diverse aree del disagio sono 6.816 (pari al 7,3% del totale). Le persone raggiunte sono state quasi 300.000, con una media di circa 45 per organizzazione.

Molte le aree del disagio nelle quali è entrato lo sport: disabilità (motoria, psichica e relazionale), devianza, dipendenze, detenzione

carceraria, povertà ed esclusione sociale, immigrazione, *homelessness*, abusi e molestie.

Infine, va sottolineato il forte legame con il territorio delle *No profit* sportive: più del 90% opera nei confini provinciali. Nonostante non sia possibile occuparsene in questa sede, il dato suggerisce come nel settore socio-sanitario vi siano delle connessioni tra associazionismo ed enti pubblici (Servizi sociali comunali e Aziende sanitarie *in primis*) degne di interesse, soprattutto in una riflessione più ampia sul *welfare* e sulle politiche sociali del nostro Paese.

3. Lo sport è una cosa seria?

L'idea abbozzata in queste pagine ha voluto evidenziare l'esistenza del binomio sport-inclusione sociale e il processo attraverso cui tale binomio si è consolidato negli ultimi decenni.

Guardando lo sport da questa prospettiva, la risposta all'interrogativo posto a titolo di questo paragrafo conclusivo non può che essere positiva. Sì, lo sport è una cosa seria. Non per il giro d'affari generato, né per le aspettative di successo dei genitori verso i figli o per la soddisfazione del desiderio umano di primeggiare. Lo sport è una cosa seria perché a volte

fornisce un appiglio a chi vive un momento di difficoltà. Ma lo è ancora di più quando i valori sottesi alla dimensione inclusiva dello sport non si limitano ad abitare l'area del disagio, ma si diffondono nelle migliaia di campi, campetti e palestre animate quotidianamente da bambini, giovani e adulti.

In tal senso, una carta etica dello sport non solo è in grado di promuovere l'inclusione sociale, ma ne può costituire i termini e le premesse fondamentali, un primo passo verso l'ambiziosa costruzione di una trama del sociale più attenta ai bisogni delle persone.

Per approfondire

Commissione delle Comunità europee, *Libro bianco sullo sport*, Bruxelles 2007.

Elena Donaggio, Andrea Zorzi, *Spazi per lo sport e città: politiche e pratiche per ripensare il welfare materiale*, Paper for the Espanet Conference "Innovare il welfare. Percorsi di trasformazione in Italia e in Europa", Milano 2011.

Nicola Porro, *Lineamenti di sociologia dello sport*, Carocci, Roma 2001.

FLAVIO TRANQUILLO

UNO SPORT CON LA MAIUSCOLA

Un celebre aforisma di Immanuel Kant afferma che «il diritto non deve mai adeguarsi alla politica, ma è la politica che in ogni tempo deve adeguarsi al diritto». Nello scrivere queste righe il filosofo tedesco evidenziava la necessità che l'azione politica si incamminasse lungo un sentiero di giustizia, quello appunto che riconosce ad ogni cittadino i diritti che gli sono dovuti “secondo Ragione”. Questa intuizione può risultare utile anche parlando di sport, del diritto a praticarlo e delle politiche necessarie per tradurre in azioni conseguenti le dichiarazioni di principio.

Non c'è dubbio che tra *affermare* che tutti hanno diritto a fare sport e dare davvero a tutti la possibilità di *esercitare* questo diritto ci sia un'oceánica distanza. Proprio per questo però, cominciare a mettere nero su bianco una serie di principi e di impegni concreti rappresenta un passo importante, ancorché non decisivo. Prendo questa *Carta Etica dello Sport* come

una buonissima intenzione, e in ossequio al senso della mia professione mi riprometto anche di verificare, attraverso i fatti concludenti, che si traduca in ancora migliori pratiche future. Nel frattempo avvio una piccola riflessione sul concetto di “sport cui abbiamo diritto in quanto cittadini”. Non credo si tratti dello sport in quanto tale, ma solo e soltanto di una specifica idea di Sport, non casualmente con la maiuscola.

Troppo spesso, per semplificare, indichiamo nello sport amatoriale e non competitivo la parte buona a prescindere, qualificando quello agonistico e professionistico come la mela marcia che rovina la purezza di questa affascinante attività umana. Io non credo affatto che sia così, e non certo perché raccontando lo sport professionistico (a volte maiuscolo ma spesso minuscolo) mi guadagno da vivere.

La domanda è questa: è sufficiente non guadagnare soldi e prendere bene le sconfitte per onorare davvero la più seria tra le attività meno serie? Io credo di no. Pensarla così appare, ai miei occhi, una semplificazione intessuta di superficialità. Il denaro per uno sportivo può rappresentare la meritata ricompensa, la possibilità di sviluppare il proprio talento, la maniera di non essere discriminato mentre

onora quel talento: tutte cose che mi sembra abbiano un valore estremamente positivo. Alla stessa maniera, è solo quando ti misuri fino in fondo con te stesso, prima che con gli altri, quando provi a spostare i tuoi limiti in avanti dentro le regole che migliori come persona, onorando il diritto di cui sopra. Se invece fai le cose alla buona, tanto per fare, sarebbe meglio lasciar perdere.

“Evviva!” quindi il diritto allo Sport, purché sia davvero tale, con la maiuscola orgogliosamente in vista.

1. Vincere e partecipare

Una enorme difficoltà che si presenta a chi fa il mio bellissimo lavoro è la possibilità di indagare il fenomeno sportivo al di là del risultato. La cosa, sia chiaro, non è affatto semplice, perché se vivi in mezzo a professionisti che sacrificano in dosi massicce tempo ed energie sull'altare di quel risultato, se li vedi piangere e ridere per averlo o non averlo raggiunto, diventa quasi fatale ereditare per osmosi la loro mentalità. Il tentativo di non focalizzarsi sul solo risultato è ancora più difficile perché le nostre (dei media) lacune e le cattive abitudini

del pubblico (uovo e gallina) hanno stratificato un costume fatto di sperticate lodi al vincitore sempre e comunque, cui fanno eco le critiche – se non poi lo scherno – per gli sconfitti. D'accordo sul fatto che questo sia tifo e non giornalismo, e che i due termini *non* siano compatibili, possiamo provare a procedere.

Interpretare il risultato esclusivamente secondo l'antinomia vincente-sconfitti significa perdersi tutto quello che di davvero importante c'è in questo microcosmo della vita che chiamiamo Sport. D'altronde l'etimologia della parola "risultato" è da ricercarsi nel latino *resultare*, cioè "saltare indietro" o meglio ancora "venir fuori di conseguenza". Fare, commentare e vivere lo Sport ha senso solo se ti sforzi di risalire all'indietro per capire quali fattori hanno portato a quella conseguenza che chiamiamo, appunto, risultato. E solo se riesci davvero ad esaltare questo processo, e non già la sua mera risultanza, capisci che alterare il risultato significa condannarsi alla sconfitta, ben al di là di stereotipi e pistolotti.

La lotta al doping e alla corruzione, fenomeni che è troppo comodo imputare apoditticamente "ai soldi che hanno rovinato lo sport", dovrebbe partire proprio dall'abitudine di valutare la prestazione molto più del risul-

tato. Questo vuol dire che non conta vincere, che l'importante è partecipare? Mai e poi mai. E il famoso de Coubertin, direte voi? Beh, spiacente deludervi, ma il barone francese non ha mai voluto trasmettere questo modello di sport. Ciò che fece il padre delle olimpiadi moderne fu riprendere un discorso che il vescovo anglicano Ethelbert Talbot, nel 1908, rivolse ai partecipanti all'olimpiade di Londra. In quell'occasione Talbot affermò che: «L'importante nella vita non è trionfare ma combattere, non è aver vinto ma essersi ben battuto». Capirete che “combattere” e “partecipare” non sono esattamente sinonimi, e che “essersi ben battuto” non può significare una generica buona volontà durante la gara, ma riguarda un autentico impegno nel processo di preparazione che precede la competizione.

2. Rispetto e responsabilità

L'articolo 5 della *Carta Etica dello Sport* parla di rispetto e di responsabilità. Due parole tanto fondamentali per il nostro vivere quanto non sufficientemente tradotte in azione quotidiana. Cerchiamo allora di capire meglio cosa significano nel contesto della pratica sportiva.

Se parliamo di Sport, parliamo per forza di allenamento e di preparazione; non c'è scampo. I fatti – minuti, secondi, metri, gol, mete, punti segnati o subiti – dimostrano che investire in preparazione significa riscuotere in prestazione, nozione che sta molto al di là dell'angusta dicotomia vittoria-sconfitta. Se io abbasso di uno o dieci secondi il mio personale, posso anche non vincere, ma ho certamente dato senso al mio fare Sport.

Ora, così come si allena la prestazione – ben più significativa del risultato – allo stesso modo si devono poter allenare anche il rispetto e la responsabilità, o meglio la comprensione di queste due sacre parole. Per farlo bisogna avere una rappresentazione sintetica di cosa significhino, proprio come bisogna aver un'idea generale di un gesto tecnico per poterlo mettere in atto. Tuttavia, così come per entrare davvero all'interno di quel gesto è necessario non solo immaginarlo, ma affinarlo, capirlo e migliorarlo progressivamente attraverso l'allenamento, un processo analogo è richiesto con i valori del rispetto e della responsabilità. Tutti abbiamo una comprensione basilare di cosa significhino queste due parole, ma solo se ci addentriamo davvero all'interno dei due concetti riusciamo a praticarli nel loro senso più alto.

Ancora: così come per migliorare tramite l'allenamento servono tempo e disponibilità, due ingredienti che ogni individuo può decidere di mettere a disposizione, analogamente anche nel campo dei valori tempo e disponibilità risultano ingredienti necessari. Tali elementi non sono però sufficienti, perché servono almeno altre due cose: confronto e guida.

Confronto, perché solo se guardo agli altri come persone che condividono la mia esperienza riesco a imparare davvero il rispetto. L'avversario non può essere un nemico, ma solo uno stimolo, un esempio, un elemento necessario per poter fare quello che mi fa stare meglio, cioè lo Sport. In più fa fatica, e se non capisco io la sua fatica, che è la mia, chi mai dovrebbe farlo? Se guardo l'avversario sotto questa luce, è impossibile non rispettarlo, a meno che non sia lui a calpestare questo valore. Perché, sia ben chiaro, il rispetto è sì dovuto a tutti, ma – ricordando il senso originario delle parole pronunciate da Talbot prima e da de Coubertin poi – quel “tutti” si riferisce in realtà a “tutti quelli che se lo meritano”. E allora non si può fare a meno di una *guida* che rinforzi i comportamenti che rientrano nella nozione di rispetto e sanzioni quelli che vanno in senso contrario. Una guida che si comporti

così per senso di responsabilità. Laddove la responsabilità non va intesa genericamente verso un buon agire ma, più specificamente, verso quell'attività condivisa che chiamiamo Sport.

Detto da uno che ama diagrammi e tecnicismi alla follia: un allenatore di quello che la *Carta* definisce come attività agonistica deve occuparsi anche (soprattutto?) di aspetti come rispetto e responsabilità. Deve a sua volta prepararsi per poterli trasmettere, la buona volontà non può bastare.

3. Amicizia

L'articolo 6 della *Carta* è quello che più di ogni altro fa appello al valore sociale dello Sport. Valore sociale certo, perché chi fa Sport è parte di una comunità e si allena a stare dentro una società.

In quest'articolo conclusivo, però, si fa un'affermazione impegnativa quando si dichiara che lo Sport favorisce il valore dell'amicizia. Credo che su quest'aspetto valga la pena di fare una piccola riflessione.

“Amicizia”, per come la capisco io, è una parola che non può applicarsi ad un numero di persone sterminato. Tutti quelli che fanno

Sport nella maniera giusta sono miei simili, li rispetto, li comprendo e abbiamo un terreno comune che può permetterci di dialogare e crescere anche se non ci conosciamo direttamente. Non per questo, però, mi spingerei a chiamarli “amici”; quello è un sentimento speciale che nasce libero e insondabile, rimanendo tale per la vita. Una cosa del genere per sua natura non può succedere con tutti gli appartenenti a una comunità. Penso allora che l’amicizia di cui si parla nella *Carta* sia da intendersi come una specie di consonanza emotiva che accomuna chi ha una certa idea di Sport (quella giusta).

Se però alla parola “amicizia” sostituiamo “relazione”, allora sì che capiamo come lo Sport possa essere uno straordinario costruttore di relazioni. E se le relazioni di cui stiamo parlando sono improntate a quel rispetto di cui si diceva, allora abbiamo fatto centro come società. Se capiamo davvero *perché* fare Sport è un nostro diritto, la società in cui viviamo non può che trarne autentico giovamento. Perché il rispetto e l’onore non sono di chi fa risultato alterando le regole con la violenza, come per esempio i mafiosi («la mafia – come ci ricorda Antonio Nicaso – è violenza di relazioni e patologia del potere»), ma di chi li pratica come

valori perché ritiene che quello sia, davvero, vincere.

4. Concludendo

Dobbiamo fare il tifo – e qui il tifo è autorizzato – perché la *Carta* di cui stiamo parlando si stacchi dalla cellulosa e finisca per contaminare l'aria che respiriamo. Perché ciò avvenga è necessario fare quello che Calamandrei chiedeva, non sempre ascoltato, per dare vita alla nostra amata Carta Costituzionale: «La *Costituzione* è un pezzo di carta: la lascio cadere e non si muove. Perché si muova bisogna ogni giorno rimetterci dentro il combustibile, bisogna metterci dentro l'impegno, lo spirito, la volontà di mantenere queste promesse, la propria responsabilità».

È interessante notare come Calamandrei stesse parlando di quella stessa *Costituzione* che, all'articolo 4, afferma che «ogni cittadino ha *il dovere* di svolgere, secondo le proprie possibilità e la propria scelta, un'attività o una funzione che concorra al progresso materiale o spirituale della società». Notate come si parli di un *dovere* e non di un *diritto*.

Se applichiamo questo ragionamento allo

Sport ci troviamo di fronte a qualcosa di ben più impegnativo di quel “diritto allo sport” dal quale la nostra riflessione ha preso le mosse. Infatti, poiché lo sport vero, che non è quello fatto male e senza impegno, concorra certamente al progresso della società, è nostro *dovere* non solo farlo, ma soprattutto promuoverne la migliore immagine. Cioè quella che dai sei articoli della *Carta* traspare chiara e limpida.

Per approfondire

Ettore Messina, *Basket, uomini e altri pianeti*, ADD Editore, Torino 2012.

Kareem Abdul-Jabbar, *Coach Wooden and me*, ADD Editore, Torino 2017.

Gigi Riva, *L'ultimo rigore di Faruk*, Sellerio, Palermo 2016.

LUIGI CANCIANI

PIÙ ATTIVITÀ FISICA
PIÙ SALUTE

La salute non è una condizione data, ma un processo che si riproduce continuamente nel tempo. Ogni sistema vivente ha un suo potenziale sviluppo di salute che si riproduce a partire dalle azioni degli stessi sistemi viventi, i quali fanno uso di risorse interne ed esterne al fine di conservare la propria identità bio-psico-sociale contro i fattori di rischio di un ambiente complesso.

La promozione della salute studia i fattori che permettono il mantenimento della salute nonostante la presenza di rischi (*salutogenesi*), la prevenzione studia le cause e la genesi delle malattie (*patogenesi*).

Negli ultimi anni, la promozione della salute è diventata una scienza vera e propria, con le sue regole, i suoi metodi di ricerca e le sue pubblicazioni scientifiche.

1. La Promozione della Salute

La Carta di Ottawa, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1986, ha definito la promozione della salute come il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sul proprio benessere psico-fisico e migliorarlo.

Questa definizione implica la creazione di ambienti che offrano un adeguato supporto alle persone per il perseguimento della salute, il rafforzamento dell'azione delle comunità locali per permettere ai cittadini di poter effettuare scelte di salute autonome, il potenziamento delle capacità individuali attraverso l'informazione e l'educazione alla salute in modo da permettere alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria condizione psico-fisica ed effettuare scelte sane, il ri-orientamento dei servizi sanitari nella logica di renderli più adeguati ad interagire con gli altri settori, in modo tale da svolgere un'azione comune per il benessere della comunità di riferimento.

La promozione della salute mira soprattutto a raggiungere l'uguaglianza sanitaria nella società attraverso il lavoro integrato di tutte le figure professionali che hanno responsabili-

tà sul benessere delle persone, offrendo a tutti eguali opportunità e risorse per conseguire il massimo potenziale di salute possibile. A livello individuale, tale promozione è il processo che consente di aumentare il controllo sui fattori determinanti della propria salute e perciò migliorare quest'ultima.

2. L'importanza delle condizioni ambientali

Negli ultimi anni la presa di coscienza sul rapporto di interdipendenza tra individuo e ambiente ha influenzato ulteriormente sia le tematiche relative alla promozione della salute, sia gli studi condotti per comprendere i fattori che interferiscono sull'adozione di stili di vita sani e sui processi di cambiamento dei comportamenti a rischio.

La centralità dello stile di vita nel determinare lo stato di benessere delle persone è una delle acquisizioni del moderno approccio alla promozione della salute e di questo devono tenere conto la ricerca, i programmi di educazione e le azioni nelle comunità, con un'assunzione di responsabilità che travalica il settore sanitario e necessita di integrazioni e sinergie con il più ampio contesto sociale possibile.

Ogni intervento di educazione e promozione della salute deve tener conto sia della conoscenza delle diseguaglianze sociali, in particolare per l'accesso ai servizi e all'informazione, sia delle differenze di età e di genere, in modo da individuare e raggiungere i gruppi a rischio con una comunicazione mirata ed efficace.

La promozione della salute consiste anche nella capacità di condizionare i fattori che la determinano. È un processo che comprende azioni dirette a rafforzare le capacità delle persone, azioni dirette a cambiare le condizioni sociali, ambientali, fisiche ed economiche ed anche azioni dirette a ri-orientare l'offerta dei servizi sanitari.

La salute è, infatti, un bene essenziale per lo sviluppo sociale, economico e personale ed è un aspetto fondamentale della qualità della vita. I fattori politici, economici, sociali, culturali, ambientali, comportamentali e biologici possono favorirla così come possono lederla. La promozione della salute non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma coinvolge anche gli altri settori che influiscono sulla salute stessa con un approccio definito "intersectoriale" che implica l'intervento, la collaborazione e il coordinamento di settori diversi della società (istruzione, cultura, sport, trasporti, agricoltura,

turismo, ecc.) per realizzare iniziative in grado di migliorare lo stato di benessere della popolazione e contribuire così alla sostenibilità del sistema sanitario nazionale.

3. Lo stile di vita

Quando si parla di stile di vita si fa riferimento ad un modo di vivere basato su profili identificabili di comportamento che sono determinati dall'interconnessione tra caratteristiche individuali, interazioni sociali e condizioni socioeconomiche ed ambientali. Quello che è certo è che lo stile di vita, inteso come insieme delle scelte quotidiane che ognuno di noi liberamente assume, condiziona e determina la nostra salute ed il nostro benessere non solo in riferimento al presente ma anche e soprattutto per gli anni a venire. Se si deve migliorare la salute delle persone attraverso il cambiamento dei loro stili di vita, gli interventi devono essere diretti non solo verso gli individui stessi ma anche alle condizioni sociali e all'ambiente di vita quotidiano che interagiscono nel produrre e mantenere questi profili di comportamento. La centralità dello stile di vita nel determinare lo stato di salute e il benessere delle persone è

una acquisizione chiave del moderno approccio alla promozione della salute e diviene oggi una preziosa occasione per indirizzare le persone a scegliere stili di vita salutari attraverso atti quotidiani, semplici ed accessibili a tutti quali corretta alimentazione, regolare attività fisica, eliminazione del fumo e consumo moderato di alcolici.

Se, per quanto riguarda il fumo e l'abuso di alcol, si tratta di compiere scelte radicali di rinuncia non sempre facili da portare a termine ad abitudini voluttuarie direttamente ed indirettamente pericolose in quanto fattori di rischio certi e documentati per svariate malattie, a proposito di alimentazione ed attività fisica è certamente più semplice perseguire l'assunzione di scelte salutari in termini appropriati e differenziati per genere e per età.

4. L'attività fisica

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. Secondo questa definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità l'attività fisica comprende non solo le attività sportive, ma

anche il lavoro di chi svolge un'attività manuale, oltre ai normali movimenti della vita quotidiana, come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio o i lavori domestici.

Molteplici sono i benefici accertati e documentati dell'attività fisica: produce dispendio energetico e diminuisce il rischio di obesità, migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2, previene l'ipercolesterolemia e l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo, diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno, riduce il rischio di morte prematura, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache, previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture, ma anche i disturbi muscolo-scheletrici (per esempio il mal di schiena), riduce i sintomi di ansia, stress e depressione, previene (specialmente tra i bambini e i giovani) i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti e favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e facilita la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti.

Per contro l'assenza di attività fisica de-

finita come sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Secondo l'ultima *Relazione sullo Stato Sanitario del Paese* la percentuale di popolazione che può essere "definita sedentaria" (cioè coloro che non svolgono alcun tipo di attività fisica nel tempo libero né praticano uno sport) è del 38,3% ed è del 38% la percentuale di bambini che guarda la televisione o gioca al computer per più di tre ore al giorno.

Per svolgere attività fisica non è necessario trovare del tempo espressamente dedicato a questo. Si può trovare l'occasione di fare movimento in ogni momento della giornata, trasformando le normali attività quotidiane in un pretesto per fare un po' di esercizio.

5. Ad ogni età la sua attività

Lo svolgimento dell'attività fisica, con i dovuti accorgimenti, fa bene a tutte le età. Nei bambini favorisce un corretto sviluppo fisico e la socializzazione; negli adulti contribuisce a ridurre il rischio dell'insorgenza di malattie croniche e migliora la salute mentale; negli anziani il mantenimento di una buona forma fisica e dell'elasticità muscolare diminuisce il

rischio di cadute e di fratture e protegge dalle malattie collegate all'invecchiamento.

Per quanto attiene la quantità di attività fisica le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità suggeriscono per i bambini e i ragazzi (5-17 anni) almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive; per gli adulti (18-64 anni) almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno due volte alla settimana; per gli anziani (dai 65 anni in poi) le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni dovrebbe fare attività fisica almeno tre volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

A onore del vero non esiste una precisa soglia al di sotto della quale l'attività fisica non produca effetti positivi per la salute e pertanto risulta comunque importante il passaggio dalla sedentarietà ad un livello di attività anche inferiore ai livelli indicati dalle linee guida.

Altrettanto importante è impegnarsi personalmente per modificare il contesto in cui si vive al fine di sostenere i cambiamenti necessari per rendere più facile l'adozione di uno stile di vita sano e attivo nella propria città, nei luoghi di lavoro e di studio.

In questa prospettiva anche le *Linee per la gestione del Servizio Sanitario e del Servizio Sociale Regionale* indicano la necessità di realizzazione delle «condizioni necessarie per promuovere l'attività fisica sia come fattore di prevenzione delle malattie croniche sia come strumento di miglioramento del benessere in soggetti già affetti da tali patologie», considerando l'inattività o la riduzione dell'attività fisica come importante fattore di rischio in termini di impatto sulla salute delle persone e sulla sostenibilità del sistema sanitario regionale.

6. Conclusione

Promuovere i valori presenti nella *Carta Etica dello Sport*, essere eticamente “sportivo”, va oltre le tematiche strettamente sanitarie, rimandando, più profondamente, a logiche di inclusione nelle quali la diversità si annulla a

favore dell'integrazione. Riconoscere la diversità dell'altro è il primo atto di crescita personale e di abbattimento di barriere culturali e sociali, nelle quali anche la disabilità diventa ricchezza e valore. Ri-abilitare la persona alle proprie attività e al proprio ambiente significa infatti metterla in grado di sfruttare tutte le opportunità che l'ambiente stesso riserva, al di là dei limiti imposti dalla propria condizione fisica e a fronte di tutti gli strumenti disponibili, in ambito sanitario e sociale, considerando la persona nella sua interezza. Proprio nella testimonianza attiva di questo messaggio, la promozione dell'attività fisica e lo sport diventano facilitatori di un messaggio che accompagna significativamente non un singolo frammento, ma l'interezza della vita delle persone.

Per approfondire

Oms Europa, *Guadagnare Salute. La strategia europea per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche*, 2006 (documento consultabile on line: www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare_salute/pdf/Strategia_europea_italiano.pdf)

Ministero della Salute, *Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari*, 2010 (documento consultabile on line: www.ministerosalute.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf)

Ulteriori risorse on line:

www.ccm-network.it

www.salute.gov.it

www.istat.it/it/anziani/stili-di-vita-e-salute

PROFILO AUTORI

DEMETRIO ALBERTINI è un dirigente sportivo ed ex calciatore italiano, di ruolo centrocampista. Nel giugno 2006 viene nominato Vice Commissario straordinario della FIGC e segue come dirigente il Mondiale del 2006 vinto dall'Italia. Dal 2007, con l'inizio della Presidenza di Giancarlo Abete, viene eletto Vice Presidente della Federcalcio. Nel maggio 2009 è stato responsabile dell'organizzazione e della gestione della finale di *Champions League* tenutasi a Roma. Nel 2010 viene nominato Presidente del Club Italia. Capodelegazione della Nazionale a Euro 2012, *Confederations Cup* 2013 e Mondiale 2014. Il 27 luglio 2014 formalizza la propria candidatura alla presidenza della FIGC. Il 1° aprile 2015, a causa del fallimento del Parma, diventa, per nomina giudiziaria del Tribunale di Parma, coadiutore dei curatori fallimentari del club ducale. Coordinatore dello Sport in Expo 2015 Milano. Nel 2016 fonda, insieme a Manuela Ronchi, *Dema4*, società specializzata

nell'affiancamento di startup, un format esperienziali di formazione e nello sviluppo di progetti di sport marketing ed eventi.

MASSIMILIANO BANDA è uno psicologo iscritto all'Albo degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia, laureato all'Università degli Studi di Padova, docente del Master in Psicologia dello Sport di *Psymedisport Group*, docente della Scuola dello Sport del CONI, formatore in Psicologia dello Sport, referente dell'area psicologica della UISP provincia di Udine, collaboratore FIGC settore giovanile e scolastico FVG, preparatore mentale per il tennis con qualifica FIT. Lavora come psicologo dello Sport con atleti e gruppi squadra in varie discipline sportive. Opera anche come psicologo scolastico presso scuole secondarie di secondo grado. Tra le sue pubblicazioni segnaliamo: *Il Questionario sulle Abilità Mentali* (in "Movimento", 2013), *Gli studenti protagonisti* (in "Social News, Mensile di promozione sociale", 2014).

LUCA BIANCHI è un docente di Sociologia Generale e Statistica Sociale presso l'Università di Trieste. Si occupa prevalentemente di politiche sociali e di innovazione. Dal 2015 è Vicepresidente della Polisportiva "Fuoric'entro", un'associazione nata nell'ambito della salute mentale triestina che opera nel campo della vulnerabilità sociale. Da anni collabora con l'Istituto Jacques Maritain coordinando importanti attività di ricerca.

LUIGI CANCELI è un medico di Medicina Generale, Specialista in Medicina del Lavoro, *Past President* della Società italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) per la regione FVG, società per la quale ha a lungo ricoperto l'incarico di Responsabile Nazionale dell'Area Prevenzione ed Educazione alla Salute, componente dell'Organo di indirizzo del Centro Regionale di Formazione per l'Area delle Cure Primarie (CEFORMED). Attualmente dirige il Distretto Sanitario di Udine, Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine.

DANIELE FEDELI è professore associato di Pedagogia Speciale presso l'Università degli Studi di Udine. Coordinatore del CdL in Scienze della Formazione Primaria e Responsabile Scientifico del Laboratorio Permanente sui DSA presso l'Ateneo Friulano. Si occupa di problematiche comportamentali in età evolutiva, con particolare riguardo al Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività e ai Disturbi della Condotta. È autore di numerosi libri e articoli comparsi su riviste scientifiche e professionali. Tra le sue pubblicazioni segnaliamo: *Emozioni e successo scolastico* (2006); *Il disturbo della condotta* (2011); *Il disturbo da deficit d'attenzione e iperattività* (2012); *Pedagogia delle emozioni. Lo sviluppo dell'autoregolazione emozionale da 0 a 10 anni* (2014).

LUCA GRION è docente di Filosofia morale presso il Dipartimento di Studi Umanistici e del Patrimonio Culturale dell'Università degli Studi di Udine. È presidente dell'Istituto Jacques Maritain. Dirige "Anthropologica. Annuario di studi filosofici" ed è direttore della Scuola di Politica ed Etica Sociale – SPES.

Maggiori informazioni su: www.lucagrion.it
Tra le sue pubblicazioni ricordiamo: *Persi nel labirinto. Etica e antropologia alla prova del naturalismo* (2012); *La sfida postumanista. Colloqui sul significato della tecnica* (2012); *Questione Antropologica. Gli ostacoli sulla via di un nuovo umanesimo* (2015); *L'arte dell'equilibrista. La pratica sportiva come allenamento del corpo ed educazione del carattere* (2015); *Cose o persone? Sull'esser figli al tempo dell'eterologa* (2016).

ALBERTO PELLAI è un medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva. È ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Bio-Mediche dell'Università degli studi di Milano, dove si occupa di prevenzione in età evolutiva. Nel 2004 il Ministero della Salute gli ha conferita la medaglia d'argento al merito della Sanità pubblica. È autore di molti best-seller per genitori, educatori e ragazzi, tra i quali *Questa casa non è un albergo* (2009), ispirato alla fortunata trasmissione che per anni ha condotto su Radio24 insieme a Nicoletta Carbone; *Tutto troppo presto* (2015); *Girl Revolution* 2016; *L'età dello tsunami* (2017).

FLAVIO TRANQUILLO è un giornalista sportivo. Ha intrapreso la carriera radiofonica nel 1983 a Radio Press Panda sostituendo temporaneamente il radiocronista delle partite dell'Olimpia Milano, tale Federico Buffa. Fa parte del nucleo "storico" che il 19 agosto 1991 cominciò l'avventura Tele+, poi sfociata in SKY Sport. Dal dicembre 1998 al giugno 2000 è stato Responsabile Comunicazione della Lega Basket, sempre continuando però a collaborare con Tele + per le telecronache di basket NBA. Sposato con Maria Luisa, dal 2003 è padre di due gemelli, Francesco e Michele. Ama il mare della Calabria, il progressive rock, Totò e i buoni libri. Ammira tutti quelli che si battono davvero contro le mafie. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo: *Basket, uomini e altri pianeti* (con Ettore Messina, 2012), *I dieci passi. Piccolo breviario sulla legalità* (con Mario Conte, 2013), *Altro tiro altro giro altro regalo. O anche di quando, come (e soprattutto) perché ho imparato ad amare il gioco* (2014), *Basketball r-evolution* (2016).

INDICE

BRUNO PIZZUL PREFAZIONE	7
----------------------------	---

INTRODUZIONE	11
--------------	----

PRIMA PARTE
LA CARTA ETICA DELLO SPORT
DEL COMUNE DI UDINE

PREMESSA	21
----------	----

I PRINCIPI	25
------------	----

GLI IMPEGNI	29
-------------	----

SECONDA PARTE
I COMMENTI DEGLI ESPERTI

DEMETRIO ALBERTINI LA LEZIONE DEL CAMPO	39
--	----

LUCA GRION A SCUOLA DI SPORT	49
---------------------------------	----

ALBERTO PELLAI ALLENARSI ALLA VITA	63
MASSIMILIANO BANDA I BENEFICI MENTALI DELLO SPORT	73
DANIELE FEDELI LA VALENZA EDUCATIVA DELLO SPORT	87
LUCA BIANCHI LO SPORT È UNA COSA SERIA	97
FLAVIO TRANQUILLO UNO SPORT CON LA MAIUSCOLA	105
LUIGI CANCELANI PIÙ ATTIVITÀ FISICA PIÙ SALUTE	117
PROFILO AUTORI	129



Lo sport, accanto al suo valore salutistico, rappresenta un potente veicolo formativo, capace di incidere in

profondità sugli stili di vita e sui modi di pensare delle persone. In particolare lo sport concorre alla formazione del carattere: insegna il valore della disciplina e l'importanza della tenacia per conseguire risulta importanti, promuove l'amicizia e l'inclusione sociale, sostiene e incrementa il senso di autoefficacia, educa all'autonomia e alla responsabilità. Affinché ciò accada realmente, è però necessario che tale ruolo educativo sia riconosciuto e incoraggiato.

Il documento che qui viene proposto e commentato - frutto di un intenso lavoro di squadra tra le molte realtà che hanno animato il gruppo di lavoro al quale il Comune di Udine ha affidato la redazione della sua *Carta Etica dello Sport* - desidera sollecitare e promuovere una rinnovata cultura sportiva, capace di incarnare i valori in buone pratiche. Una sfida da vincere per il bene dei nostri figli.

AUTORI

DEMETRIO ALBERTINI
ex calciatore, dirigente sportivo

MASSIMILIANO BANDA
psicologo

LUCA BIANCHI
sociologo

LUIGI CANCIANI
medico

DANIELE FEDELI
psicologo

LUCA GRION
filosofo morale

ALBERTO PELLAI
medico e psicoterapeuta

BRUNO PIZZUL
giornalista sportivo

FLAVIO TRANQUILLO
giornalista sportivo

