

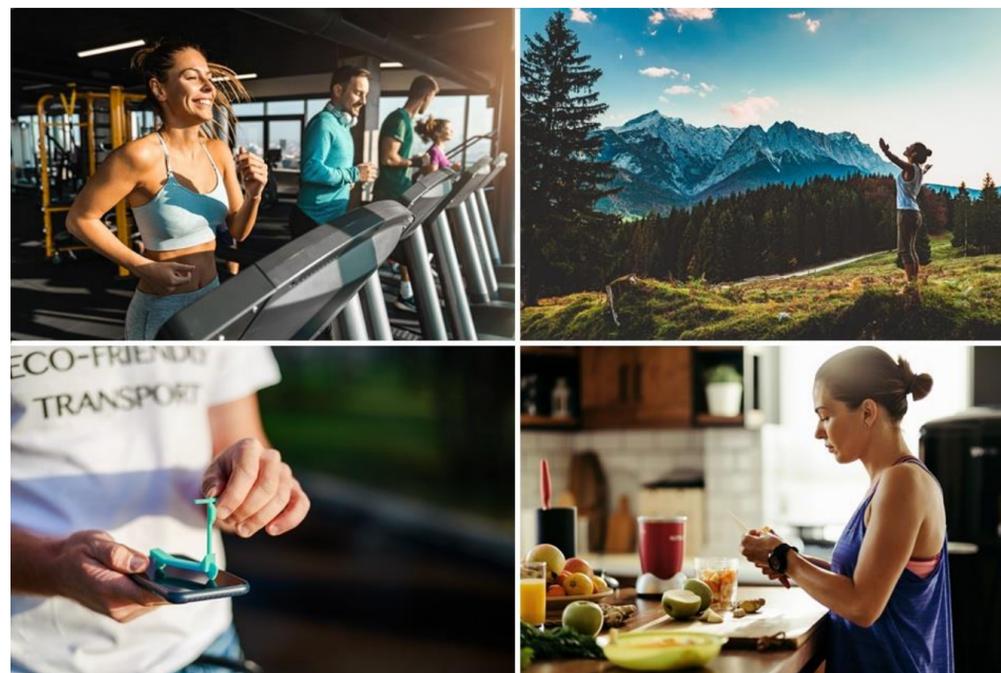


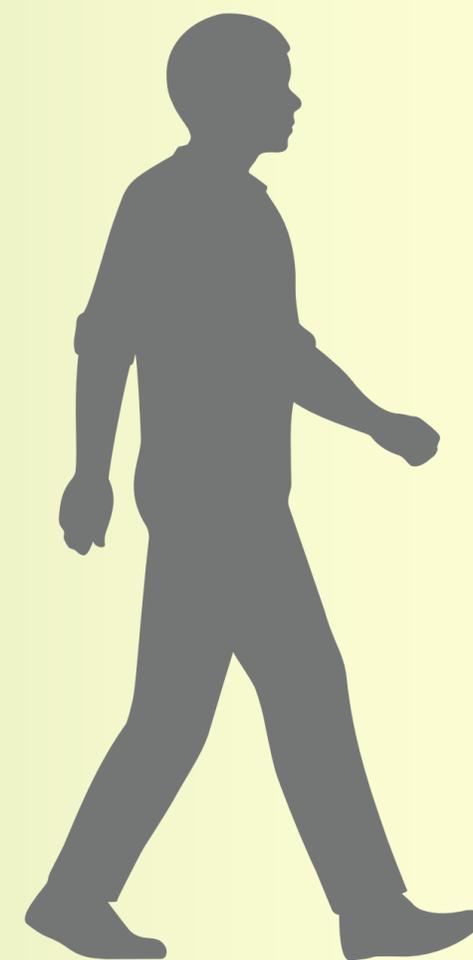
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING





**MODULO 1**  
**Valorizzazione dell'attività educativa dello sport**

# **SEGMENTO 5**

**L'attività educativa dello sport quale strumento  
di resilienza e riscatto sociale**

Lo sport, quando è inteso come sinonimo di impegno e metafora di prova, può essere uno strumento efficacissimo di **resilienza** e di **riscatto sociale**

In qualsiasi attività sportiva, infatti, la **resilienza** viene ad essere una competenza decisiva: saper soffrire sino alla fine della gara è ciò che permette il vero successo sportivo, per il quale l'importante non è vincere ma partecipare.

In questo senso la ricerca ha dimostrato che, nonostante i numerosi contrattempi, gli atleti si riprendono rapidamente per via di una **forza mentale** - sviluppata attraverso sedute di allenamento piuttosto esigenti dal punto di vista *della resistenza alla fatica fisica ed allo stress emotivo* - la quale permette loro di rimanere a galla quando gli altri affondano.

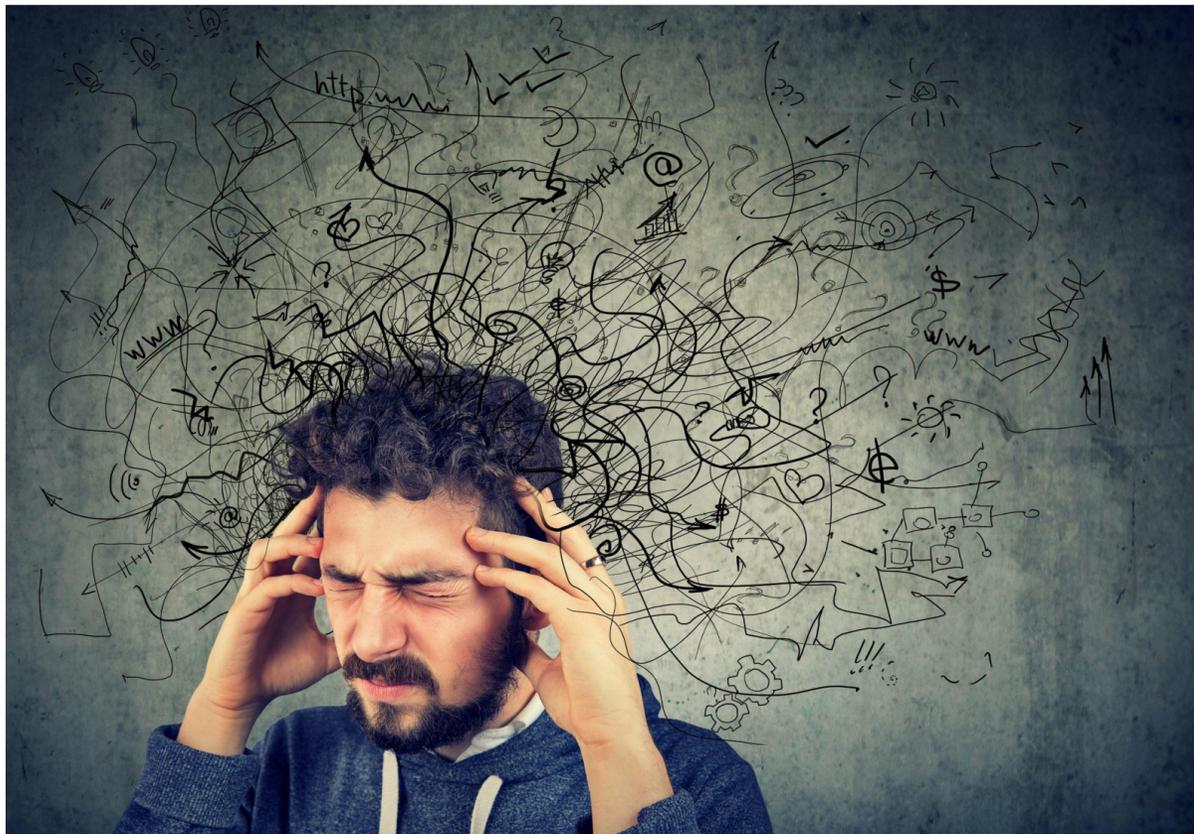
Gli atleti si trasformano così in persone che si impegnano, che hanno grande determinazione e, soprattutto, un *senso di fiducia nelle proprie possibilità* che si è strutturato dopo aver vissuto molte difficoltà.

A questo proposito ricordiamo la ***resilienza degli sportivi con disabilità fisiche***, i quali riescono a dare il meglio di se stessi e affrontano con entusiasmo la sfida di migliorarsi giorno dopo giorno.

La differenza fondamentale tra l'atleta e chi non pratica attività sportiva è che, essendo per i primi la maggior parte delle pressioni auto-imposte, essi non hanno altra soluzione che provvedere quanto prima alla gestione dello stress, *facendo di necessità virtù*.

**Gli sportivi, proprio per via della loro costante attivazione fisiologica, sono in grado di creare e mantenere un ottimismo che li aiuta.**

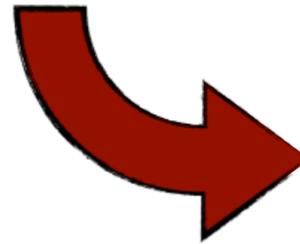
Sembra tuttavia che non avvenga lo stesso nelle persone che conducono uno stile di vita sedentario.



Introdurre i bambini fin da molto piccoli allo *sport* sarà positivo non solo per la loro salute, ma anche e soprattutto per imparare a gestire lo stress ed altre emozioni che potrebbero portarli al disfattismo.

Quanto offerto dallo sport, in altre parole, aiuterà i bambini a manifestare le abilità acquisite anche in altri ambiti della vita. Questo significa che la resilienza nello sport avrà forti ripercussioni sulle loro relazioni sociali, anche a scuola, e soprattutto al lavoro.

Lo *sport* è un'eccezionale opportunità per applicare alla nostra *routine* tutto ciò che da esso possiamo imparare. Anche se crediamo che serva solo per prenderci cura del nostro corpo e migliorare la nostra salute, la verità è che ci può far acquisire abilità molto importanti al fine di superare i problemi per i quali nessuno ci ha preparato.



Per questo ***la resilienza è la capacità di affrontare le avversità della vita***, di trasformare il dolore in forza motrice per superare sé stessi e uscirne rafforzati. Una persona resiliente sa di essere l'artefice della propria allegria e del proprio destino.

Non solo gli sportivi devono affrontare ostacoli, convivere con la solitudine o toccare il fondo con la sensazione che difficilmente riusciranno a rialzarsi. Capita a tutti noi nella nostra routine, con maggiore o minore intensità.

*Lo sport, appunto, rappresenta la via regia di tale strategia educativa, configurandosi esso come una serie di momenti che implicano concentrazione nel convogliare tutte le energie ad uno scopo, sviluppando la capacità di resistere fino all'ultimo momento. Lo sport, in tal modo, rappresenta una prova realmente strutturante nel senso della forzezza psicologica*

I giovani infatti, nella fase formativa attinente allo sviluppo psicologico dell'età evolutiva sino ai quindici anni circa, registrano nella sfera del **super-io** tutte quelle regole che permettono loro di vivere nella società: se da una parte tale sfera riveste una funzione positiva, limitando i desideri e le pulsioni umane, dall'altra causa un senso continuo di oppressione e di non appagamento.

Insomma il rispetto delle regole comporta una determinata fatica psicologica e, spesso, uno stato di frustrazione: ai giovani vengono detti tanti “*no*” i quali, per natura, sviluppano insoddisfazione che a sua volta, per essere compensata, determina una certa aggressività, **aggressività che può essere scaricata attraverso l'attività sportiva.**



Pertanto nel momento in cui ad esempio si corre, o si scaricano colpi su di un sacco, ci si sbarazza di quell'energia residua, ristabilendo in continuazione l'equilibrio di base dell'organismo umano.



Il mantenimento dell'equilibrio, in situazioni di varia difficoltà, ha il significato della forza come virtù cardinale e di resilienza come sistema psico-fisico-mentale. Sono molteplici i significati del termine resilienza:

- *A livello della materia, è la capacità della materia di assorbire un urto senza rompersi.*
- *A livello di struttura è la capacità di un sistema di adattarsi al cambiamento*

La RESILIENZA è significativa per molte prospettive scientifiche:

- In **biologia** è la capacità di una materia vivente di autoripararsi dopo un danno.
- In **ecologia** è la capacità di una comunità o di un sistema ecologico di ritornare al suo stato iniziale, dopo essere stata sottoposta a una perturbazione che ha modificato quello stato.
- In **ingegneria** è la capacità della materia di assimilare energia in conseguenza delle deformazioni elastiche e plastiche fino alla sua rottura.
- In **informatica** è la capacità di un sistema di adattarsi alle condizioni d'uso e di resistere all'usura in modo da garantire la disponibilità dei servizi erogati.
- In **sociologia** è la capacità intrinseca di un sistema di modificare il proprio funzionamento prima, durante e in seguito a un cambiamento o a una perturbazione, in modo da poter continuare le operazioni necessarie sia in condizioni previste sia in condizioni impreviste.

Arriviamo, per tale strada, alla *psicologia* la quale considera la *resilienza* come la capacità di un individuo di affrontare e di superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà, facendo fronte in maniera positiva agli eventi dannosi e lesivi:

In questo senso lo *sport* immette la nostra struttura vivente nel disagio sistemico di uno sforzo continuo al fine di avere *successo* nell'impresa prefissata, ma il **vero successo**, **consiste nel processo per il quale l'impegno è costante, non ci si dà per vinti e, se si cade, ci si rialza e si continua più forte di prima.**

Insomma: lo scopo del nostro viaggio lungo il sentiero della vita non è la meta, ma la bellezza che viviamo e cui diamo vita passo dopo passo sulla strada che stiamo percorrendo.

# **PAROLE CHIAVE**

**Riscatto sociale**

**Disabilità**

**Super io**

# Ricorda

Fare sport aiuta a migliorare la capacità di comunicazione degli individui, le loro abilità di pensiero analitico, la capacità di creare soluzioni chiare e rapide, e le loro visioni.

