

Attraverso il corpo l'uomo ha conosciuto la natura, magnifica e crudele allo stesso tempo, e ha imparato a rapportarsi con la realtà. Partendo dal corpo si è sviluppata la mente e si è dato inizio a quel circuito virtuoso tra corpo e mente, che influenzandosi l'uno con l'altra, vanno a formare quel patrimonio di conoscenze che ha determinato l'evoluzione dell'uomo.

Il bambino è essenzialmente corpo, solo successivamente e progressivamente si sviluppano i processi mentali, così come è accaduto ai nostri antichi predecessori. Nei primi mesi di vita esploriamo e impariamo a conoscere il nostro corpo poi, attraverso esso, ci avventuriamo alla scoperta di tutto quello che ci circonda.

Fino a pochi anni fa si cresceva nei parchi o nei cortili, arrampicandosi sugli alberi, saltando, correndo evitando le ortiche, attraversando torrenti. I bambini giocando alla lotta si abbracciavano, spesso lo stesso gioco si ripeteva con i genitori o amici di famiglia. La tecnologia ci ha permesso di fare grandi cose ma abbiamo perso quello che per migliaia di anni ha caratterizzato l'uomo, consentendoci di diventare quello che siamo oggi. I bambini non vanno più a scuola a piedi, non corrono per non sudare, non rotolano per non sporcarsi, sanno tutto sugli animali ma difficilmente hanno visto una biscia strisciare ai loro piedi tra l'erba alta. I bambini non si toccano, non si abbracciano. Prima di prendere in braccio un bimbo chiediamo il permesso al genitore, quasi fosse una cosa strana, non usuale.

Per tutto questo arrivano in palestra o nelle società sportive bambini e ragazzi che non sanno correre, saltare, rotolare o strisciare e che raramente sanno che il corpo serve per esplorare, imparare e comunicare.

La scuola dovrebbe colmare questa lacuna, molto prima di porsi il problema di corsi di inglese o di computer. Le basi della motricità devono essere fornite dall'educazione fisica, il problema non è se farla una o due ore alla settimana, ma è impostare correttamente l'intero percorso educativo. Basti pensare che molti disturbi dell'apprendimento, come dislessia e disgrafia (non a caso in crescita nei paesi più "evoluti") possono essere affrontati anche con una corretta attività motoria. La tendenza attuale è di utilizzare il poco spazio riservato all'educazione fisica a scuola per l'avviamento allo sport: mini calcio, mini-basket, ...

E' utile fornire ai bambini e ai ragazzi una conoscenza trasversale sulle pratiche sportive, affinché abbiano gli strumenti per scegliere cosa approfondire, ma questo deve avvenire solo dopo aver fornito ai bambini quella motricità di base essenziale non solo per la pratica sportiva, ma per la vita di relazione, l'apprendimento scolastico, la corretta formazione della persona.

Lo sport non dovrebbe occuparsi di questo, dovrebbe rivolgersi a ragazzi già formati, con buoni schemi motori di base. La tecnica, elemento caratterizzante dello sport, deve essere inserita al momento giusto, quando esistono già i prerequisiti necessari. Il "mini-sport" è comunque troppo spesso condizionato dalla tecnica e dalle regole concepite per lo sport. Non si deve proporre ad un bambino lo stesso modello valido per gli adulti, abbassando il canestro o accorciando il campo da gioco.

Purtroppo ai bambini viene negata la possibilità di formarsi nei prati o nei cortili e la scuola (sicuramente anche condizionata dalle pressioni dei genitori) sembra non accorgersi di questa esigenza. Quindi le associazioni sportive devono necessariamente colmare questa lacuna e lo sport rimane l'unica possibilità per restituire al bambino e al ragazzo la corporeità negata.

Il tecnico sportivo si trova a dovere decidere se assumersi con responsabilità questo ruolo o se, unendosi alla folta schiera di chi afferma non essere compito loro, limitarsi ad insegnare una tecnica per saltare, correre o nuotare più velocemente e vincere una medaglia.

Il tecnico sportivo, l'allenatore, il maestro (come, non a caso, viene chiamato in alcune discipline) ha una importante caratteristica: di comunicare con il corpo al corpo dell'allievo. Questo è importantissimo se pensiamo che la nostra educazione è centrata su processi mentali, fin dalle scuole elementari l'insegnamento viene imposto da una cattedra a bambini seduti dietro un banco.

E' necessario accertarsi se il bambino o il ragazzo che si avvicina alla pratica sportiva abbia già appreso gli schemi motori di base. Se così non fosse, il tecnico sportivo dovrà, prima di trasmettere un qualsiasi gesto specifico, proporre un buon lavoro psicomotorio; solo successivamente potrà essere intrapreso un giocoso approccio tecnico. L'attività sportiva deve mantenere anche le caratteristiche di gioco, di svago e di agonismo ma sempre inteso come una pratica sana, proposta al momento giusto e in modo corretto.

Chi si occupa di educazione attraverso lo sport deve necessariamente identificare con chiarezza un percorso che dal corpo consenta di innescare un corretto rapporto corpo – mente. E' essenziale che a questo processo si unisca l'aspetto etico, perché è necessario che la comprensione (*prendere con se*) coinvolga l'individuo nella sua interezza.

Si arriva quindi ad ipotizzare una catena "corpo – mente – cuore" costituita da tre elementi inscindibili tra loro, che si influiscono l'un l'altro. Attualmente lo sviluppo mentale è delegato alla scuola, quello etico alle ideologie o alle religioni e quello fisico ad uno sport, spesso violento e scorretto. Tre momenti profondamente disgiunti e spesso in contrapposizione tra loro. La formazione di una personalità sana ed equilibrata passa necessariamente dallo sviluppo armonico di questi tre aspetti.

Lo sport può proporsi alla società per il contributo in grado di dare alla formazione di una persona sana, equilibrata e con valori etici. Il ruolo dell'educatore sportivo può diventare un importante riferimento e dovrà avvalersi della collaborazione di professionisti (pedagogisti, psicologi, medici, ...) che integrino la sua formazione e con i quali collaborare attivamente sul campo o in palestra. Essenziale anche il rapporto con i genitori che, non sempre positivamente, influiscono sulla pratica sportiva dei figli.

La società ha sempre meno bisogno di celebrare campioni muscolosi ma spesso pochi intelligenti e dalle condotte non irreprensibili. E' bello applaudire un atleta per una prestazione straordinaria ma è necessario dimensionare correttamente l'evento agonistico rapportandolo con la realtà della vita di tutti i giorni. Il campione è colui in grado trasportare i benefici ottenuti dalla pratica sportiva nella società, distinguendosi per i suoi valori etici e le sue doti umane.

Guido Marchiani