Marcello Bernardi

Lo sport "vero" fa bene al corpo e alla mente

da ***Adolescenza. Una guida per i genitori di oggi***

Il professor Marcello Bernardi in questo brano sostiene che lo sport, quello "vero", fa bene ai ragazzi sia sul piano fisico sia su quello mentale e morale. Invita pertanto i genitori a incoraggiare i figli a praticare uno sport, ma anche a lasciarli liberi di scegliere quale attività sportiva praticare.

Lo sport, quello "vero", esercita una notevole influenza sull'intera persona. Si pensa che l'essere umano sia costituito da una specie di trinità: corpo, mente e spirito. La dimensione biologica, il nostro organismo, sarebbe il mezzo attraverso il quale si esprimono la ragione (la mente) e lo spirito (le emozioni).

Si può credere allora che la cura del corpo debba agire, più o meno direttamente, anche sul funzionamento del cervello, cioè sul pensiero, e sugli atteggiamenti emotivi, cioè sul "cuore". Sempre che si coltivi uno sport nel senso proprio della parola. In altri termini: la dimensione biologica, il corpo, quella mentale e quella psicologica crescono insieme, evolvono insieme, sono collegate fra loro e il progresso dell'una contribuisce al progresso delle altre. Chi rispetta il proprio corpo impara a pensare e a "sentire".

C'è correlazione tra corpo, mente e cuore.

Ma limitiamoci per ora a considerare il corpo. Sembra fuori di dubbio, innanzitutto, che un adeguato esercizio fisico insegni al nostro corpo a utilizzare l'aria. Lo sportivo sa sfruttare l'ossigeno meglio degli altri. Pensate che alcune ricerche sono state condotte sugli asmatici, su persone afflitte da una non trascurabile difficoltà respiratoria e per le quali si pensava che lo sport dovesse essere sconsigliato o persino proibito. E invece si è potuto constatare che un oculato[1] esercizio ne migliora la funzione polmonare e l'assorbimento dell'ossigeno.

La pratica sportiva migliora la funzione polmonare...

Poi ci sarebbe da prendere in considerazione la funzione muscolare. La forza cresce, i tessuti muscolari tendono a sostituire il grasso superfluo, la resistenza allo sforzo aumenta, il corpo si muove di più e meglio, la nostra "macchina" biologica si sviluppa. Il che non può non coinvolgere anche la funzione cardiaca e quella circolatoria in generale. Una dimostrazione di questa realtà possiamo trovarla nell'andamento del mal di testa. Un disturbo che affligge più o meno il quaranta per cento dei ragazzi. Ebbene, si è potuto accertare che una buona pratica sportiva può eliminare praticamente del tutto un simile sgradevole inconveniente, a patto che nel giovane atleta non esploda la mania della vittoria. Ovvero: un ragazzo che si dedichi con passione allo sport guarisce di solito dal mal di testa, mentre il suo compagno che viene preso dalla nevrosi[2] del vincere ne soffre di più.

... e circolatoria.

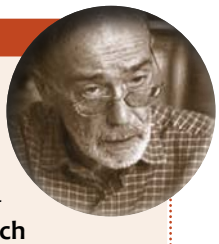
Potremmo aggiungere una piccola osservazione, in verità tanto ovvia da sembrare inutile. L'organismo in accrescimento dell'adolescente reagisce positivamente allo sport molto più dell'organismo adulto. A parità di prestazioni il ragazzo ci guadagna di più e più alla svelta.

Perciò, quando vostro figlio esce dall'infanzia e comincia a non considerare più

1. oculato: ponderato, equilibrato.
2. nevrosi: situazione di ansia, ossessione.

L'autore e le opere

Marcello Bernardi



Marcello Bernardi (1922-2001) è stato un famoso medico pediatra e pedagogista italiano. Esponente della **pedagogia radicale** rappresentata da **Ivan Illich** negli Stati Uniti e in Italia da Don Milani, Bernardi ha collaborato a varie riviste ed è stato autore di **numerose pubblicazioni**. I suoi libri sono divenuti fondamentali per educatori e genitori italiani. Fra le sue opere più apprezzate ricordiamo *Il nuovo bambino* (1972), che ha venduto un milione e mezzo di copie; *La moltiplicazione umana contro l'uomo* (1979); *Adolescenza* (1998); *Piccolo manuale per vecchi guerrieri* (2000); *La tenerezza e la paura* (1996); *L'infanzia tra due mondi* (2000).

lo sport soltanto come un gioco fine a se stesso, ma come un'attività costruttiva oltre che divertente, non rimandate di troppo tempo l'esaudimento dei suoi desideri. Il momento buono per cominciare è questo. Certo, lo sappiamo, c'è la faccenda della scuola. Troppo spesso l'antica propensione a considerare lo sport come una perdita di tempo, come un ostacolo alle normali e inevitabili attività scolastiche del ragazzo, come un improduttivo impiego di energie, come una deplorevole distrazione, è sempre pronta a riemergere. Allora accenniamo anche all'influenza dello sport sulla mente.

Secondo le osservazioni di studiosi degli di fiducia, sembra che gli scolari e studenti impegnati anche in attività sportive siano in grado di imparare più degli altri. Un equilibrato esercizio fisico favorirebbe dunque l'apprendimento. Si direbbe che non ci siano dubbi. Abbiamo insomma ragione di credere che una appropriata fatica fisica rappresenti un efficace contravveleno alla fatica mentale dello studente e sia da considerare una specie di ricostituente per il cervello.

Gli studenti impegnati nello sport apprendono meglio.

Quale sport è più indicato per un ragazzo o una ragazza? Come scegliere? La risposta è questa: non scegliere. Questo è un compito che spetta a vostro figlio o figlia. Scelga quello che gli pare. Si può dire che per un adolescente non ci siano sport proibiti. Va bene tutto. Purché la scelta venga fatta con ragionevolezza e con equilibrio. Qualunque pratica sportiva scelta per ragioni di moda o comunque di adattamento a un costume è sicuramente sbagliata. A parte ciò, non ci sono riserve. Vostro figlio faccia quello che gli piace di più. Con qualche precauzione, beninteso. Se lo sport preferito è monolaterale[3], come il tennis o la scherma o il lancio di attrezzi, è opportuno che venga accompagnato da un'altra attività bilaterale, come il nuoto, oppure che sia completato da un'idonea ginnastica preparatoria.

I ragazzi devono essere liberi di scegliere lo sport che più piace.

E una ragazza può dedicarsi a uno sport "per maschi"? Domanda difficile, dato che non si sa quali siano gli sport per maschi. Forse le arti marziali? O la Formula Uno? Probabilmente nemmeno questi. Ci sono delle giovinette squisitamente femminili, aggraziate, cortesi, addirittura raffinate, che praticano il judo con un'abilità e una eleganza eccezionali e altre che sanno sparare con una precisione invidiabile. Siamo davvero certi che le differenze sessuali debbano invadere anche la pratica sportiva? C'è da pensare che non sia così, se si considera la realtà serenamente e senza troppi pregiudizi.

Una cosa sola sembra raccomandabile: che vostro figlio, maschio o femmina che sia, possa esercitare uno sport e possa scegliere quello che vuole, in piena libertà. Perché lo sport fa bene. Sul piano fisico, su quello mentale e su quello morale. Lo sport, quello vero, aiuta i ragazzi a capire gli altri e a lavorare insieme agli altri, con generosità, rispetto e amicizia. Se è vero. Cioè se non si riduce a una rissa per vincere e dimostrare la propria superiorità.

L'aspetto etico dello sport.

da M. Bernardi, *Adolescenza. Una guida per i genitori di oggi*, Fabbri, 2003

3. monolaterale: che sviluppa una sola parte del corpo.

ANALISI DEL TESTO

Una scelta sana purché libera

Due sono i temi sui quali l'autore vuole argomentare: **l'importanza dello sport per la crescita fisica e umana del ragazzo e il rispetto dei genitori della sua libertà di scelta**.
Per le proprie argomentazioni l'autore si serve soprattutto della sua lunga esperienza e competenza in campo medico, scientifico e psicologico: si può riconoscere tale competenza nell'uso di termini che appartengono ad un registro linguistico specialistico. In altri punti invece, poiché vuole essere accessibile al pubblico dei genitori, l'autore sceglie di utilizzare un linguaggio comune, comprensibile a tutti.
Come in genere nei testi argomentativi, per facilitare il riconoscimento dello sviluppo logico del discorso e la comprensione, il brano è diviso in capoversi: ogni capoverso infatti racchiude un'informazione principale, attorno alla quale ruotano eventualmente altre informazioni secondarie. Così ad esempio il contenuto del primo capoverso può essere riassunto con questa informazione: il nostro corpo è il mezzo attraverso il quale si esprimono la mente e le emozioni.
Il contenuto del primo capoverso è anche la **tesi** sostenuta dall'autore, cioè che **lo sport, "quello vero", influenza l'intera persona**. Nel resto dell'articolo l'autore intende dimostrare questa tesi, sviluppando **tre argomentazioni**: la pratica sportiva migliora la funzione polmonare e circolatoria; un equilibrato esercizio fisico favorisce l'apprendimento, infatti gli studenti impegnati anche in attività sportive sembra siano in grado di imparare più degli altri; lo sport ha un aspetto etico non trascurabile, educa infatti i ragazzi a "capire gli altri e a lavorare insieme agli altri, con generosità, rispetto e amicizia".
Non mancano nell'articolo le raccomandazioni, soprattutto ai genitori: affinché non considerino lo sport *come una perdita di tempo, come un ostacolo alle… attività scolastiche*, e perché lascino che siano i figli a decidere quale tipo di attività sportiva scegliere.
A tutta la sua argomentazione però c'è una **condizione**: che lo sport sia *vero*.

ATTIVAZIONI DIDATTICHE

Comprendere

1 Quali sono i vantaggi della pratica sportiva nello sviluppo organico?

2 Che cosa intende l'autore con l'espressione *sport vero?*

3 Perché l'autore sostiene che *chi rispetta il proprio corpo impara anche a pensare e a "sentire"*?

4 Qual è il momento "buono" per incoraggiare i ragazzi a praticare un'attività sportiva?

5 Come risponde l'autore a chi considera lo sport *come una perdita di tempo, come un ostacolo alle… normali e inevitabile attività scolastiche*?

6 Perché lo sport fa bene anche sul piano morale?

Analizzare

7 Nel testo le considerazioni dal punto di vista medico si alternano a quelle di impronta psicologica: riconoscile nel testo ed evidenziale con colori diversi.

8 Sottolinea i termini che appartengono a un registro linguistico specialistico.

9 Il testo è diviso in capoversi per facilitare il riconoscimento dello sviluppo logico del discorso e la sua comprensione: in ognuno riconosci l'informazione principale che racchiude.

Approfondire e produrre

10 In che modo i ragazzi possono fare una scelta equilibrata e ragionevole per una pratica sportiva?

11 Sulla base della tua esperienza personale, condividi ciò che è esposto nel testo circa il benessere che produce lo sport?

12 Sport da maschi e sport da femmine: esiste secondo te questa divisione? Esistono pregiudizi per quanto riguarda le donne nello sport? Esprimi il tuo parere.

13 Pensi di aver fatto scelte libere riguardo all'attività sportiva da te praticata? Oppure hai subito condizionamenti da genitori, compagni, moda ecc.?

14 Lo sport non dovrebbe essere agonistico e questo è vero se si intende per agonismo l'odio per l'avversario, la sete di successo e gli eccessi. Ma esiste un agonismo positivo nei confronti di se stessi, che spinge a superare i propri limiti, a sviluppare socialità e rispetto per gli altri, a migliorare. Che cosa ne pensi?