



Lo sport “vero” fa bene

Marcello Bernardi – Scrittore italiano, 1922-2001

Marcello Bernardi è stato un famoso pedagogista e pediatra italiano. Sfruttando le sue conoscenze e la sua esperienza, ha scritto numerosi libri che parlano dell'adolescenza a tutti i genitori.

Nel brano che segue spiega che praticare sport, con un sincero desiderio di divertirsi e senza ansia di vittoria, è fondamentale per ogni ragazzo e ragazza: l'attività fisica, infatti, favorisce non solo lo sviluppo fisico e la salute, ma rafforza anche le capacità mentali.

IDEA CHIAVE

L'attività sportiva apporta moltissimi benefici.



PUNTI CHIAVE

- ✓ L'attività sportiva apporta benefici fisici e mentali.
- ✓ Bisogna distinguere tra lo sport “vero”, sano, educativo, stimolante e quello negativo, concentrato solo sull'ansia di vittoria.
- ✓ Lo sport favorisce lo sviluppo del corpo, della mente e dello spirito.
- ✓ Sport e scuola non sono l'uno in opposizione all'altra.
- ✓ Non esistono sport maschili e sport femminili.

MILLE NUOVE PAROLE



biologico: relativo alla biologia, alla vita, al corpo e al suo funzionamento.

evolvere: svilupparsi, crescere.

Lo sport, quello “vero”¹, esercita una notevole influenza sull'intera persona. Si pensa che l'essere umano sia costituito da una specie di trinità²: corpo, mente e spirito.

La dimensione biologica, il nostro organismo, è il mezzo attraverso cui si esprimono la ragione (la mente) e le emozioni (lo spirito).

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”.

1. **vero:** come chiarirà poco più avanti l'autore stesso, i benefici dello sport si verificano solo nel caso in cui lo sportivo non si lasci trascinare dall'ansia della vittoria.

2. **trinità:** elemento composto da tre entità. Nell'ambito della religione cristiana, da cui viene preso in prestito questo termine, viene definita *Trinità* l'unità tra Dio padre, Gesù figlio e lo Spirito Santo.

MILLE NUOVE
PAROLE

oculato: attento.

nevrosi: frenesia, ossessione.

propensione: abitudine.

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 asmatici³, 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** esercizio ne migliora la funzione polmonare e l'assorbimento dell'ossigeno.

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** del vincere ne soffre di più.

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 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 deplorabile distrazione, è sempre pronta a riemergere.

Allora accenniamo anche all'influenza dello sport sulla mente.

Secondo le osservazioni di studiosi specializzati, sembra che

3. **asmatici:** persone affette dall'asma, malattia respiratoria che provoca difficoltà respiratorie.


**MILLE NUOVE
PAROLE**


contravveleno: antidoto, rimedio.

monolaterale: che sviluppa una sola parte del corpo.

gli scolari e gli 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 un'appropriata fatica fisica rappresenti un efficace **contravveleno** alla fatica mentale dello studente e sia da considerare una specie di ricostituente per il cervello.

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**, 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.

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 marziali⁴? 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.

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

4. **arti marziali:** insieme di discipline come karate, judo, kung fu.

COMPETENZE ALLA PROVA**COMPRESIONE**

1. Per quale motivo, secondo l'autore, è importante praticare sport durante l'adolescenza?
 - a. Per rafforzare il proprio fisico.
 - b. Per accrescere la muscolatura.
 - c. Per sviluppare la triade composta da corpo, mente e spirito.
2. A livello respiratorio, quali benefici comporta praticare sport?

.....
3. Quali collegamenti sono verificabili tra la presenza di mal di testa e la pratica di sport?
 - a. Chi non pratica sport è più soggetto a mal di testa.
 - b. Chi pratica sport ma si lascia possedere dalla nevrosi della vittoria è maggiormente soggetto a mal di testa.
 - c. Chi pratica sport è meno soggetto a mal di testa.
 - d. Ogni tipo di mal di testa è curabile con l'attività fisica.
4. Nell'opinione dell'autore, esistono sport esclusivamente maschili o solamente femminili?
 - a. Sì.
 - b. No.

COMPETENZE TESTUALI

5. Che cosa è importante considerare nella scelta di uno sport?
 - a. Che sia adatto all'età.
 - b. Che non sia bilaterale.
 - c. Che sia completo e rafforzi il fisico nella sua completezza.
6. A chi spetta il compito di scegliere il tipo di sport da praticare? Sottolinea nel testo la risposta fornita dall'autore.
7. Lo sport è utile anche per la crescita morale. Affermando ciò l'autore intende dire che:
 - a. lo sport insegna le regole della buona educazione.
 - b. lo sport aiuta ad accrescere i sentimenti di generosità, rispetto e amicizia.
 - c. lo sport favorisce la riflessione e la solitudine.



COMPETENZE LESSICALI

8. Quali fra i seguenti nomi sono sinonimi di *prestazione*?

risultato – fine – performance – prova – vincita

9. Per ciascuno dei termini riportati nell'esercizio precedente, scrivi una frase.

a. Risultato:

b. Fine:

c. Performance:

d. Prova:

e. Vincita:

10. Nel testo l'autore usa aggettivi come *monolaterale* e *bilaterale*, sfruttando i prefissi *mono-* e *bi-*. Quale significato aggiungono al termine cui sono posti davanti?

a. Mono-:

b. Bi-:

PRODUZIONE

11. Anche tu, come l'autore, ritieni che l'attività fisica sia benefica oltre che per il corpo anche per la mente? Racconta un episodio relativo alla tua esperienza personale.