

L'importanza dello sport nei giovani

Lo sport, da sempre attività fondamentale per una vita sana, è praticato da milioni, se non miliardi, di soggetti nelle maniere più svariate e nei modi più curiosi. Praticato da individui di tutte le età, soprattutto in quella adolescenziale, non solo influisce positivamente sulla formazione della persona in quanto tale, ma soprattutto favorisce una serie di processi che, in parte, possono determinare lo stato di salute nel breve, medio e lungo periodo.

Un ruolo centrale nel percorso formativo dei giovani è affidato alla **scuola**, intesa come luogo in cui avviene l'acquisizione di saperi, competenze e abilità, ma soprattutto come primo contesto in cui lo studente, al di fuori del proprio nucleo familiare, comincia a rapportarsi con gli altri, intraprendendo quel faticoso percorso orientato alla crescita. In essa, la pratica dello sport, rientra nel piano di studi e delle attività. Nella scuola nostrana, l'educazione fisica, ha un ruolo che, seppur importante, non ricopre, nelle ore e nelle concrete possibilità lavorative di un domani, un ruolo alla pari alle corrispettive scuole di altri Stati. Dalla scuola arriva dunque un messaggio sbagliato e comunque inesatto che vede lo sport un'attività di serie B, quando, lo fanno tutti, non lo è. Infatti, inteso come attività fisica, è spesso un modo per svagare e distogliere la mente dalla scuola e dai problemi di cui le nuove generazioni sono afflitte. Frasi come **“dai un calcio alla crisi”**, seppur utilizzate nell'ambito pubblicitario, esprimono metaforicamente e non solo, una concreta alternativa alla “passività” sportiva e sociale di molti, troppi giovani. L'attività fisica è dunque in tutti i contesti un valore aggiunto nella formazione degli individui, così detti “pensanti”.

L'età ideale per iniziare un'attività sportiva generica è cinque o sei anni, quindi all'inizio della scuola elementare. Da piccoli lo sport è vissuto come un gioco a tutti gli effetti, un modo per socializzare, per imparare ad ascoltare, a osservare le regole e ad avere rispetto per i compagni. Negli adolescenti l'attenzione si sposta sull'aspetto fisico: l'altezza e una buona muscolatura per i ragazzi e il peso per le

ragazze. Nell'era di internet, all'ordine del giorno vi è la sedentarietà, se non vero e proprio ozio, adolescenziale, in continua crescita: è possibile stimare che un adolescente su quattro non pratica alcuna attività sportiva e chi la pratica dedica un tempo assolutamente insufficiente.

Uno degli sport più praticati in Italia, che ne è una delle maggiori protagoniste mondiali, è il **calcio**. Nato nei college britannici, fu inizialmente praticato dai giovani più ricchi e facoltosi. Le squadre erano formate da 11 ragazzi di cui uno ne era il "maestro", oggi chiamato "capitano". Il calcio è quindi uno sport di squadra, in cui la collaborazione e il rispetto fra compagni di squadra sono la miscela vincente per superare tutte le prove a cui si è sottoposti. In una partita due sono le squadre a sfidarsi, vince quella che segna più gol (cioè punti), facendo passare il pallone fra i pali della porta avversaria.

Sergio La Rocca (III D)