

L'importanza dello sport

Scritto da Monica Mazzoni

Mercoledì 27 Novembre 2019 12:37 -

Benchè sia detto e ripetuto che lo sport è estremamente importante per il benessere psico-fisico dell'individuo, di fatto pochi praticano sport.

Una inchiesta fatta ad aprile del 2018 in alcune scuole superiori di Milano, ha evidenziato che in una classe di circa 25 studenti, tra i 15 ed i 16 anni, solo il 50% di essi pratica uno sport con costanza. Si tratta in realtà di un dato preoccupante perché la ricerca è stata condotta su soggetti adolescenti per i quali viene data quasi per scontata la pratica – e magari anche la passione – per lo sport. Peraltro, gli esperti sostengono che lo sport dovrebbe avere un ruolo primario all'interno della comunità scolastica.

È importante interiorizzare che lo sport non andrebbe limitato al tempo libero – se c'è, beninteso, e che non dovrebbe neppure essere vincolato alla “voglia”. Lo sport è piuttosto un “dovere” in cui impegnare tutto se stessi quando viene praticato. L'attività fisica non è importante solo per il benessere fisico ma incide molto anche su aspetti psicologici ed esistenziali. Stimola la formazione di concetti importanti: la solidarietà di squadra, il valore della vittoria, della sconfitta e del sacrificio; la capacità di impegnarci fino in fondo per il raggiungimento dei nostri obiettivi; e di conoscere i limiti del nostro corpo, accettarli e tentare di superarli, se possibile. È quindi ovvio che ci faccia crescere. Impegna la nostra mente e crea rapporti con gli altri. Lo sport è un formidabile mediatore culturale, un integratore straordinario, un educatore eccellente. Educa le persone ad assumere comportamenti adeguati ad un corretto sviluppo fisico, all'acquisizione di eleganza formale e correttezza motoria, ad affrontare situazioni difficili.

Ci auguriamo che il sistema scolastico in primo luogo recepisca concretamente l'importanza che lo sport riveste ed educi in tal senso i nostri giovani.