

Roma, 24.09.2012

Convegno:

Implicanze e complicanze
dell'alcolismo nei giovani d'oggi:
possibilità di strategie preventive

LA FUNZIONE FORMATIVA DELLO SPORT

Prof. Pasquale Moliterni
Università Roma Foro Italico



Effetti positivi dell'attività fisico-sportiva

(Davidson College, North Caroline: Frontiers in Psychiatry)

- Produce effetti antiansia e antidepressivi
- Incrementa e modula sostanze importanti per il cervello, quali la *serotonina*, la *dopamina*, il *glutammato*, gli *oppioidi endogeni*, i *cannabinoidi*
- Fornisce al cervello del soggetto dipendente quelle sostanze endogene che ricerca nella chimica o nell'alcool
- Rilascia sostanze (es. anandamide) che si legano ai recettori cannabinoidi (ricerche dimostrano che la concentrazione di questi cannabinoidi aumenta nel sangue dopo ½ ora di esercizio moderato, anche negli anziani)

BDNF: Fattore nervoso di derivazione cerebrale

(International Journal of Neuropsychopharmacology)

- Ha un effetto protettivo e neurotrofico
- E' importante nel controllo del bilancio energetico e del peso corporeo
- Aumenta la capacità di sopravvivenza dei neuroni
- Aumenta la plasticità cerebrale, la capacità di creare nuove connessioni sinaptiche
- La depressione è correlata a un deficit di BDNF
- *Un'attività fisica di 30 minuti è capace di normalizzare* la concentrazione del *BDNF*
- *L'attività fisica regolare* incrementa i regolatori immunitari (IL-6), inibendo l'attivazione di TNF-alfa dal cui segnale parte il processo infiammatorio

L'attività motoria, fisica e sportiva è:

fondamentale nella formazione della persona, intesa nella sua integralità, che ha nel corpo e nella corporeità l'espressione del *farsi-divenire-essere* persona che, grazie al movimento, entra in relazione con sé e con il mondo, producendo azioni, cognizioni e metacognizioni

La pratica motoria e sportiva:

- coniuga la presa di coscienza della corporeità con norme e principi volti a strutturare comportamenti e atteggiamenti valoriali e simbolico-culturali che sono alla base dei processi di scambio e di inclusione sociale e della formazione delle competenze di cittadinanza attiva e democratica
- favorisce il benessere e lo sviluppo armonico, promuovendo una cultura orientata al benessere/ben-essere

Giochi e sport sono

- forme di mediazione umana e culturale, costrutti in funzione/espressione dello sviluppo umano e sociale (v. storia dell'umanità), per riconoscere nella persona gli intrecci tra soma e psiche
- pratiche intelligenti per scoprire, sollecitare, disciplinare le potenzialità della persona
- relazionalmente coinvolgenti
- "luoghi" di incontro tra il sé e l'altro, di esplorazione, conoscenza, riconoscimento, valorizzazione e riconciliazione tra diversità

Il gioco ed il movimento costituiscono aspetti essenziali della vita umana.

Rispondono ad un bisogno fondamentale e primario della persona, perché ne favoriscono lo sviluppo armonico (**benessere**), promuovendo e consolidando una cultura orientata al rispetto delle regole e dell'altro (**ben-essere**), di inclusione e di comprensione che prevenga il disagio personale e sociale e promuova una significativa convivenza civile

Sport e movimento favoriscono

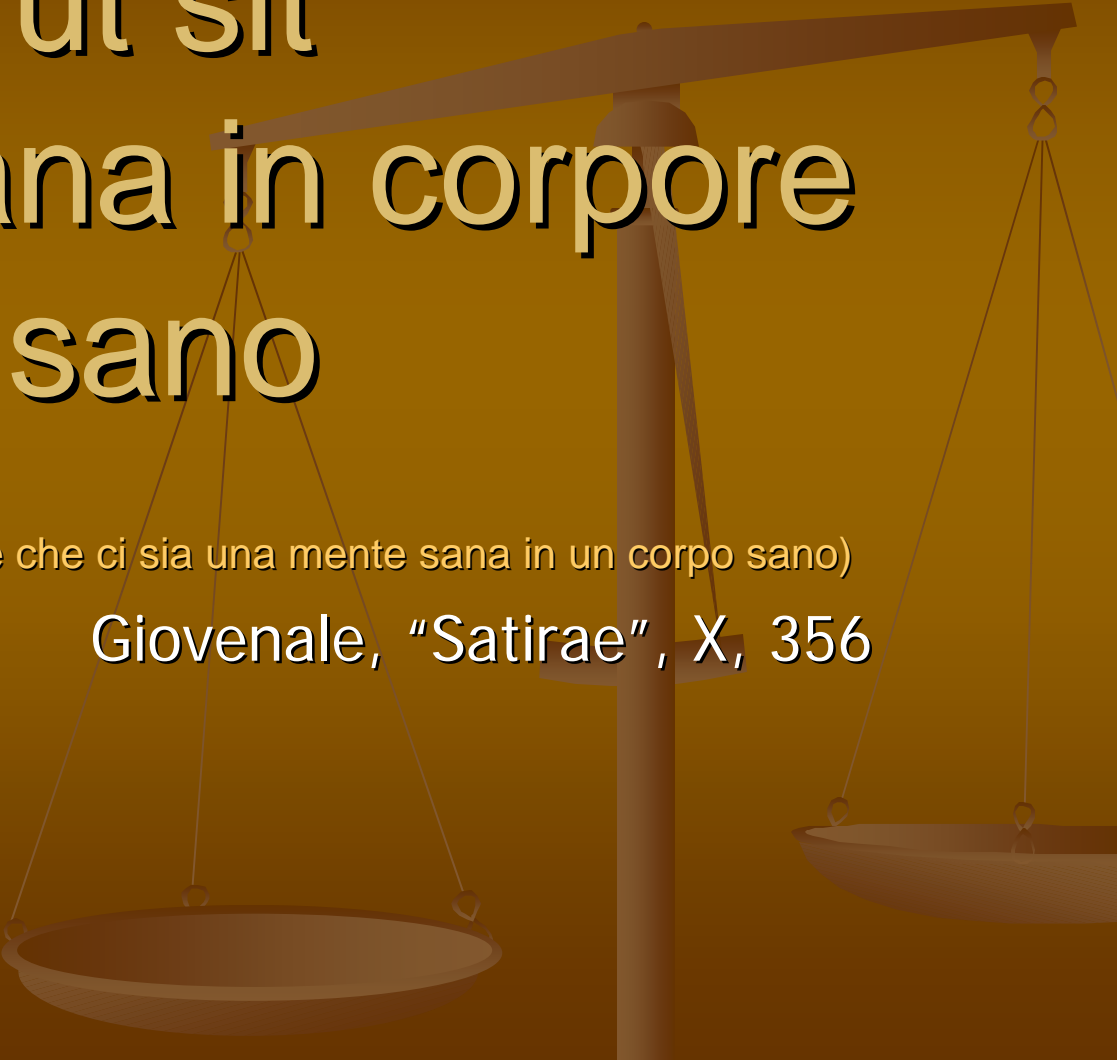
- la catarsi degli istinti aggressivi innati,
 - la partecipazione
 - la socializzazione
 - i processi identitari
 - la solidarietà
 - la lealtà e il rispetto
 - la promozione della salute
- ... **a patto che** tali obiettivi siano intenzionalmente perseguiti sul piano educativo e formativo

MENS SANA ...

... IN *CORPORE* SANO



Orandum est
ut sit
mens sana in corpore
sano



(E' desiderabile/auspicabile che ci sia una mente sana in un corpo sano)

Giovenale, "Satirae", X, 356

L'attività motoria e sportiva è importante per lo sviluppo **lungo tutto l'arco della vita**, dai piccoli agli anziani;

Una equilibrata attività fisica e sportiva, in **un clima sereno e di sana competizione**, stimola tutte le dimensioni di sviluppo della persona;

Oltre a influire sulla fisicità e sullo spirito, può rivestire grande valore educativo ed etico, di inclusione ed integrazione.

Sport ... forma di vita

La vertiginosa ascesa di sport e tecnica indica un mutamento della posizione fondamentale dell'esistenza umana.

Lo sport è diventato propriamente una nuova forma di vita, si è allontanato dal gioco e appartiene al mondo del lavoro come una sua manifestazione complementare ...

C'è il rischio di essere sprovveduti innanzi allo sport così come lo siamo di fronte alla tecnica altamente sviluppata .

(Fink, 1957)

Sport

- Déport
- Agon
- Fair play
- *Com-petizione*
- Competenza
- Solidarietà
- Lavoro
- Agonismo
- Prevaricazione
- *Competizione*
- Performance
- Individualismo

Competizione vs Cooperazione ?

- Le competizioni spingono gli uomini gli uni contro gli altri con brutalità e perfezione tecnica.

Le cose sono completamente diverse quando invece la competizione si realizza essa stessa come un gioco, quando nasce da un accordo, dal dare un senso comune, da una quotidiana gioia per l'esistenza, quando fa molta attenzione a ciò che assicura la salute e la vita del compagno di lotta;

- *Il giocare competitivo è diventato un affare tecnico.*

Di tutt'altra natura è invece quel *gioco di competizione dove tutti si misurano con i loro sforzi* ... dove prima di ogni tecnicizzazione è la tensione verso il perfezionamento dell'esistenza che realizza e dà forma all'accadimento ludico.

(Fink, 1957)

Funzionamento morale e stile motivazionale

(Shields e Bredemeier, 1995; Martinengo, 2009):

a) La **competizione**

- Sposta il focus sul sé
- Riduce empatia verso gli altri
- Favorisce ostilità e comportamenti antisociali
- *Ego orientation* (competenze e centrazione sul compito): aumenta il funzionamento **amorale**

b) La **cooperazione**

- E' *task orientation* (competenza e centrazione sul compito)
- Favorisce comportamenti sociali positivi
- Fa aumentare il funzionamento morale
- L'orientamento al compito si è rivelato un determinante causale della componente legittimità *solo se parallelamente l'orientamento al sé è basso*

Sport?

- *Selettivo*
- *Competitivo*
- *Esclusivo*
- *D'élite*
- Per escludere chi non ce la fa ad essere un campione
- *Promozionale*
- *Formativo*
- *Inclusivo*
- Per tutti
- Di tutti
- Con tutti
- Per aiutare tutti ad essere migliori in termini di consapevolezza eticamente agita

SALUTE

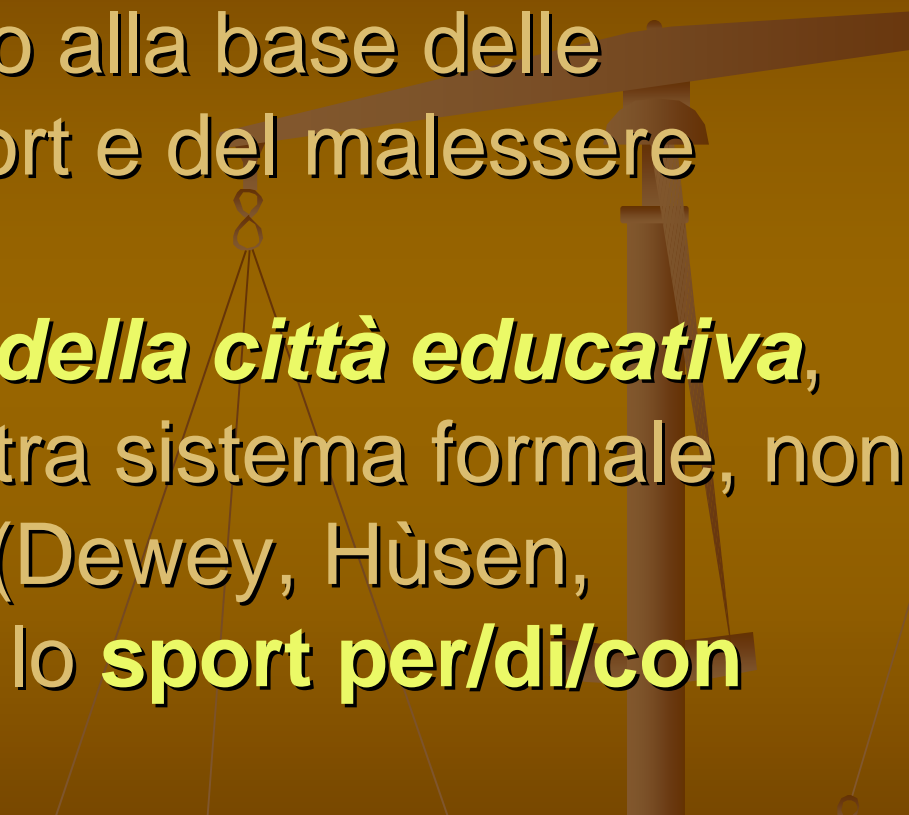


- uno stato di benessere fisico, mentale e sociale che non consiste solo in un'assenza di malattia o di infermità (*OMS, 1948*)
- ... un fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività (art. 32, *Costituzione Repubblica Italiana*)
- un diritto della persona e un dovere di solidarietà (*art. 2, Costituzione Repubblica Italiana*)

Nuova Paideia ?

Il modello **educativo** dell' Atene classica prevedeva che la formazione si articolasse in **paideia fisica**, comprendente la cura del corpo e il suo rafforzamento, e **paideia psichica**, volta a garantire una socializzazione armonica dell'individuo nella **polis**, nell'interiorizzazione di quei valori universali che costituivano **l'ethos del popolo**.

... Un tale modello può ancora guidare i nostri passi?



E' una **sfida educativa** che richiede un ***impegno dell'intera società civile***:

- nel riconoscere il ***disvalore delle logiche di mercato*** che sono alla base delle aberrazioni dello sport e del malessere individuale e sociale
- nella ***costruzione della città educativa***, in corresponsabilità tra sistema formale, non formale e informale (Dewey, Hùsen, ...Morin), attraverso lo **sport per/di/con tutti.**

Sport

- **esperanto dell'umanità**
(Ravasi, 2012),
- **umanistico** (Scurati, 2009),
- **inclusivo** (de Anna, 2009)

- **... educativo**

Grazie dell'attenzione!

pasquale.moliterni@uniroma4.it

