

# Dal gioco allo sport

## UN DOCUMENTO IMPORTANTE

Il 20 novembre 1989 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite approva la Convenzione dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, una serie di articoli che sanciscono i diritti dei bambini e degli adolescenti di tutto il mondo; tale convenzione è stata ratificata da tutti i Paesi del mondo, tra cui l'Italia nel 1991, a eccezione di Somalia e Stati Uniti.

In particolare ti presentiamo l'**articolo 31**, in cui si tratta del **diritto** che ogni ragazzo ha di giocare, di riposare, di dedicarsi ad attività ricreative e culturali, che cita:

1. Gli Stati parti riconoscono al fanciullo **il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale e artistica.**
2. Gli Stati parti rispettano e favoriscono il **diritto del fanciullo di partecipare pienamente alla vita culturale e artistica** e incoraggiano l'organizzazione, in condizioni di uguaglianza, di mezzi appropriati di divertimento e di attività ricreative, artistiche e culturali.

Il **gioco**, nome che deriva dal latino *iocus* e che significa "scherzo", è ora un diritto riconosciuto, anche se da tempi relativamente brevi.

Fino a qualche secolo fa i bambini erano visti come piccoli adulti, spesso lavoravano, per cui il gioco non era considerato un'attività indispensabile alla crescita equilibrata e armonica di ciascun individuo.

Il dipinto *Giochi di bambini*, realizzato nel 1560 dal pittore fiammingo Pieter Brueghel il Vecchio, in cui sono rappresentati circa 90 giochi, è una preziosa testimonianza dei giochi popolari dell'epoca: questa straordinaria opera d'arte rappresenta circa 90 giochi, i quali però appartenevano solo ai bambini di famiglie nobili e avevano molto spesso l'intento di orientare il bambino a intraprendere il percorso di vita deciso dalla famiglia (per esempio, il bambino destinato alla carriera militare giocava con i soldatini, la bambina destinata al convento giocava con bambole vestite da monaca...).





Il calcio storico fiorentino (o calcio in costume) affonda le sue radici in tempi molto antichi: in latino era chiamato "florentinum harpastum" ("rubapalla" fiorentino).

Il gioco è un'attività:

- scelta liberamente
- gratificante per il piacere che produce
- con regole modificabili sul campo
- che aiuta il bambino piccolo a conoscere se stesso prima, gli altri e il mondo circostante poi.

Ogni volta che giochiamo, che ci impegniamo in un gioco sia di movimento sia sedentario (per esempio, i giochi da tavolo o un videogioco con un amico) alleniamo:

- le nostre abilità
- la capacità di entrare in relazione con gli altri, cioè le nostre competenze sociali.

Piano piano entrano in campo le regole dei giochi liberi, concordate e anche modificate dai giocatori nel corso dell'attività (puoi giocare a palla prigioniera utilizzando regole sempre diverse, campi più o meno ampi, uno o più palloni...).

Tutte queste attività sono un'ottima palestra per allenare le capacità motorie e trasformarle in abilità: correre per scappare da un avversario cambiando direzione, fare delle finte per scansare una palla sono solo due esempi di gioco che ti permetteranno di migliorare e di prepararti alla costruzione delle abilità sportive specifiche del tuo sport preferito, che allenerai poi con costanza.

Quando le regole sono codificate a livello nazionale e internazionale, diventano uno **sport**.

Lo sport, termine inglese che deriva dal francese antico *desport* e che significa "svago", "ricreazione", è:

- competizione leale
- rispetto di regole convenzionali
- accettazione del ruolo di garanzia rappresentato dalla figura dell'arbitro.

Lo sport può essere definito come un gioco nel quale i regolamenti sono stati codificati dalle varie Federazioni nei minimi particolari, a seguito della diffusione delle attività a livello internazionale.

Tali regolamenti riguardano:

- il terreno di gioco
- il numero dei giocatori
- le attrezzature necessarie (i materiali e le loro caratteristiche: forma, peso, dimensioni)
- l'abbigliamento di gioco (divisa, scarpe...)
- la durata del gioco
- le regole
- i falli e le sanzioni
- la figura dell'arbitro.

# Dal gioco allo sport

## DUE FIGURE IMPORTANTI

Un personaggio necessario per giocare:

### L'AVVERSARIO

Non è un ostacolo da abbattere, ma colui che ci dà l'opportunità di far emergere al meglio ciò che sappiamo fare (a livello sia individuale sia di gruppo) attraverso il **rispetto dell'altro e delle regole**.

Per questo è importante che, quando si organizzano le squadre o i gruppi di gioco, questi siano sempre **equilibrati**: solo così il confronto può essere leale e avvincente (non è certo gratificante perdere o vincere sempre, non ti pare?).

Un garante:

### L'ARBITRO

È una figura esterna alle squadre, designata dall'Associazione Arbitri di un determinato sport, che conosce alla perfezione il regolamento, sa prendere decisioni relative a ciò che succede in tempo reale. Non è infallibile, ma il suo giudizio è insindacabile.

Per diventare arbitro è necessario seguire corsi specifici legati allo sport che interessa (la formazione di un arbitro di calcio è sicuramente diversa da quella di un arbitro di pallavolo).

A scuola avrai modo di sperimentare sia il ruolo di avversario/giocatore sia quello di arbitro.

Se sei giocatore devi tenere sempre presenti:

- il rispetto per gli avversari
- l'importanza delle regole
- l'accettazione di decisioni o esiti non sempre favorevoli.

Se fai l'arbitro ricorda che devi:

- conoscere le principali regole del gioco
- stare attento a ciò che succede
- essere imparziale.

Nelle pagine seguenti tratteremo alcuni dei più diffusi sport di squadra con la palla, ciascuno preceduto da una serie di giochi divertenti che ti aiuteranno ad affrontare con maggiore facilità i gesti fondamentali di ogni sport. L'obiettivo è sia quello di facilitare il lavoro che svolgerai a scuola con il tuo insegnante di Educazione fisica, sia quello di offrirti una piccola "rosa" di sport all'interno della quale, magari, potrai trovare quello che "fa per te", da praticare nel tempo libero, anche fuori dall'ambiente scolastico. Provando le varie discipline imparerai a conoscere meglio te stesso e le tue predisposizioni, optando per una scelta sportiva consapevole. Scegliere di praticare lo sport che fanno gli amici o quello che i tuoi genitori vorrebbero per te può non essere sempre la scelta più adatta. Per questo è giusto provare varie attività, così da poterti poi dedicare a quella che ti è maggiormente congeniale, senza il pensiero di raggiungere subito un risultato tecnico, ma lasciandoti coinvolgere dalle esercitazioni che gli istruttori ti proporranno: solo in questo modo potrai decidere quello che diventerà il TUO sport.

# L'importanza del gruppo

In condizioni di normalità l'uomo cerca, per tutta la vita, la relazione con gli altri per condividere esperienze, interessi, crucci e vittorie. Cercare gli altri è scegliere un gruppo al quale appartenere, composto da persone con caratteristiche comuni, che si manifestano anche tramite comportamenti riconoscibili, come il modo di atteggiarsi, vestirsi, parlare.

I gruppi possono essere:

- **informali** → i compagni che ti scegli spontaneamente
- **formali** → i compagni della tua classe, della tua squadra, il tuo gruppo-scout.

È POSITIVO	È NEGATIVO
Sentirsi sostenuti e accettati da un gruppo perché ciò dà sicurezza e senso di protezione.	Mettere in pratica qualunque comportamento pur di essere accettati dal gruppo.
<p><b>Fare squadra.</b> È un'espressione che deriva dal mondo sportivo e che oggi viene utilizzata in vari ambiti (soprattutto in quello lavorativo) perché esprime l'idea che, per diventare gruppo, non sia sufficiente essere un insieme di persone, ma sia necessario essere in grado, ciascuno con le proprie qualità e potenzialità, di offrire un contributo utile al raggiungimento di un fine comune. Si tratta di essere in grado di collaborare, di avere fiducia, di accettare le idee dell'altro e anche di affrontare conflitti, proprio come nelle squadre.</p> <p>Consigli in "pillole":</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sostieni le tue idee, non lasciare perdere</li><li>• accetta le critiche, non offenderti</li><li>• mettili alla prova, non rinunciare.</li></ul>	<p><b>Prevaricare.</b> È un comportamento per cui, all'interno di una relazione tra due o più persone, una parte adotta, nei confronti dell'altra, atteggiamenti di prepotenza intenzionali e duraturi nel tempo. Questo modo di porsi prende il nome di "bullismo" e vede coinvolti parecchi soggetti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• il <b>bullo</b> → in assenza di figure adulte, offende, minaccia, opprime fisicamente e verbalmente i compagni che intuisce come i più fragili. Ama circondarsi di amici passivi che lo sostengono</li><li>• la <b>vittima</b> → generalmente è una persona insicura, introversa e timida, con un basso livello di autostima</li><li>• i <b>sostenitori del bullo</b> → sono gli amici del bullo, gli danno retta e lo temono, rinforzando così le sue prevaricazioni nei confronti delle vittime</li><li>• i <b>difensori della vittima</b> → offrono aiuto e amicizia, sono generalmente compagni maturi che prendono a cuore il problema delle vittime di bullismo</li><li>• gli <b>outsider</b> → si disinteressano del problema, non intervengono in alcun modo nella situazione di aggressione, non "ne vogliono sapere nulla".</li></ul> <p>Consigli in "pillole":</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• leggi i comportamenti da bullo, non lasciarti coinvolgere</li><li>• raccogli le confidenze di un'eventuale vittima, sostienila con la tua amicizia</li><li>• riferisci agli adulti gli episodi di bullismo a cui assisti, è un atto di civismo.</li></ul>

## Il bullismo riguarda:

- sia bambini sia adolescenti
- sia maschi sia femmine

## e può essere

- **diretto**, quando il bullo si rivolge con parole, azioni e intimidazioni faccia a faccia rispetto alla sua vittima
- **indiretto**, quando si manifesta attraverso azioni come le scritte sui muri, il Web, gli atti vandalici messi in atto nell'ombra, senza farsi vedere. Un tipico esempio di bullismo indiretto è proprio il **cyberbullismo**. Sai di che cosa si tratta?