

Il fair play

Che cos'è lo sport

Qual è il significato originale dello sport? Il divertimento, il confronto per diletto, per il piacere di competere con altri mediante un'attività motoria. La dimensione ludica è affiancata dal significato etico del confronto leale, dello sviluppo armonico del corpo, della bellezza del movimento: valori presenti nella storia classica e strettamente connessi all'origine dello sport.

Il fair play

I valori della correttezza sportiva e della sana competizione, il riconoscimento del dovuto onore a chi è stato più bravo, sono acquisizioni piuttosto recenti. È solo nell'Ottocento, infatti, che in Inghilterra nasce il concetto di **fair play** ("gioco corretto"), cioè una serie di regole dettate da un codice di comportamento che **mette al primo posto il rispetto di se stessi, degli altri e delle regole**. Questo concetto, applicato inizialmente nelle competizioni sportive, si è quindi diffuso (ma purtroppo non sempre è stato applicato) anche nei rapporti sociali e in politica, perché **il fair play è un modo di pensare, non solo un modo di comportarsi**. È molto di più che giocare nel rispetto delle regole, perché incorpora i concetti di amicizia, di rispetto degli altri e di spirito sportivo.

I valori dello sport

Lo sport, quando non viene contaminato da interessi politici e commerciali, prepotenza e ignoranza, viene unanimemente riconosciuto come un'attività altamente formativa ed educativa. È importante quindi che rimanga predominante una concezione sana di sport, di uno sport che sia al servizio dell'uomo. Fra le sue caratteristiche principali vi è quella di rivolgersi alle persone con un linguaggio immediato, comprensibile da tutti, per trasmettere valori importanti e universali. Attraverso lo sport hai modo di:

- **conoscere te stesso**, cioè saper riconoscere quali sono i tuoi punti di forza e quali quelli di debolezza dal punto di vista fisico, psicologico, emotivo e sociale;
- **esprimerti e raggiungere soddisfazioni**, cioè manifestare apertamente il tuo modo di essere attraverso l'attività che a te è più congeniale. Grazie ad essa potrai vivere il piacere di sentirti realizzato nel raggiungere un obiettivo, che non necessariamente va identificato con la vittoria;
- **ottenere successi personali**, cioè riuscire a superare difficoltà e raggiungere obiettivi che sembravano impossibili;
- **acquisire capacità tecniche e dimostrare abilità**, cioè entrare nella logica che non si finisce mai d'imparare e che c'è sempre un margine di miglioramento in tutto ciò che si fa;
- **interagire socialmente**, grazie alle opportunità che tutte le discipline, anche quelle individuali, offrono sia nei momenti della preparazione che in quelli della competizione;
- **divertirti**, grazie alla gioia, al piacere che si prova nel momento della pratica indipendentemente dai risultati che si raggiungono;
- **raggiungere un buono stato di salute**, perché lo sport rappresenta una "medicina" per tutto l'organismo. È provata scientificamente la stretta relazione positiva che esiste tra attività fisica, sport e stato di salute: l'attività fisica è essenziale per una buona salute e una migliore qualità di vita poiché svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte malattie;
- **partecipare e assumere responsabilità**, perché per migliorare, per confrontarsi con gli altri e per assumere ruoli e compiti all'interno della squadra o della società sportiva di appartenenza, ci vogliono impegno e voglia di sfruttare fino in fondo le proprie capacità.

I principi del FAIR PLAY

- 1 Giocare per divertirsi.
- 2 Giocare con lealtà.
- 3 Rispettare le regole del gioco.
- 4 Rispettare i compagni di squadra, gli avversari, gli arbitri e gli spettatori.
- 5 Accettare la sconfitta con dignità.
- 6 Rifiutare il doping, il razzismo, la violenza e la corruzione.
- 7 Essere generosi verso il prossimo e soprattutto verso i più bisognosi.
- 8 Aiutare gli altri a resistere nelle difficoltà.
- 9 Denunciare coloro che tentano di screditare lo sport.
- 10 Onorare coloro che difendono lo spirito olimpico dello sport.

Esiste lo sport perfetto?

Purtroppo, o per fortuna, non esiste lo sport perfetto. Ogni disciplina presenta aspetti positivi propri e non può esserci uno sport che li comprenda tutti. La varietà di prestazioni, ambienti, regole e tipologie fisiche richieste dalle diverse discipline sportive non potrebbe certo essere ridotta a un solo movimento, a un solo ambiente o a una sola tipologia d'atleta. Pensiamo alle evidenti differenze tra l'esile tuffatrice e il massiccio lanciatore del peso, tra lo sciatore di fondo e il nuotatore, tra il giocatore di pallavolo e il tiratore con l'arco. Si pensi alla differenza tra la solitudine di un velista e il collettivo in cui si esprime un calciatore. Prestazioni e caratteristiche completamente diverse, o addirittura opposte, impediscono di ridurre, delimitare e classificare con completezza il mondo degli sport. Devi quindi trovare lo sport "perfetto per te", cioè quello congeniale alle tue caratteristiche personali, fisiche e caratteriali.

Che cosa hanno in comune tutti gli sport?

Poiché sono movimenti carichi di significato, i gesti sportivi muovono passioni ed emozioni in chi li esegue e in chi li osserva; hanno una dimensione spettacolare, propria di azioni a elevato contenuto atletico; rivelano un aspetto artistico e addirittura poetico, in gesti armoniosi e precisi, eseguiti con apparente semplicità.

Ogni sport ha le sue tradizioni, fatte di personaggi ed eventi memorabili; ha una sua terminologia specifica che spesso è completata da termini gergali e talvolta anche da gesti con significati particolari, noti solo agli appassionati.

Scegliere il proprio sport

L'ambiente dove vivi, con le sue tradizioni sportive, i tuoi genitori con le loro aspettative, gli amici che ti coinvolgono, sono tutti aspetti che condizionano le tue scelte; a volte però questo condizionamento non soddisfa i tuoi bisogni.

È necessario allora partire dalla comprensione dei tuoi desideri reali, e per fare questo devi avere coscienza delle tue attitudini fisiche e psicologiche, quali:

- la tua struttura corporea (altezza, corporatura ecc.);
- le tue caratteristiche motorie (velocità, coordinazione, agilità ecc.);
- il tuo carattere (impulsività, emotività ecc.).

In seguito dovrai cercare di conoscere i vari tipi di sport, che sono talmente numerosi da soddisfare ogni tipo di esigenza. Essi vengono distinti sostanzialmente in sport **individuali** e sport collettivi, o di **squadra**, e presentano diverse caratteristiche relative a: spazio, durata, materiale e regole di gioco.

Quando ti avvicini a un gioco o a uno sport che non conosci, lasciati coinvolgere totalmente, senza preoccuparti troppo per il risultato.

Non accanirti per impararne immediatamente la tecnica, ma lasciati guidare dall'attrattiva del gioco e potrai trarre beneficio dagli aspetti positivi che ogni attività fisica sa comunicare. Si può dire che ogni sport è un "mondo" a sé tutto da scoprire.