Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 3

Artikel: Per uno sport a misura di bambino

Autor: Bernardi, Marcello

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999416

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Per uno sport a misura di bambino

di Marcello Bernardi

Vi siete mai chiesti quanti modi ci sono di fare sport? Secondo l'illustre articolista ve ne sono quattro, ma uno solo merita l'etichetta di «sport vero». Ma come possiamo avviare il bambino sulla retta via e precludergli la scelta di un cattivo modo di fare sport?

Le quattro faccie dello sport

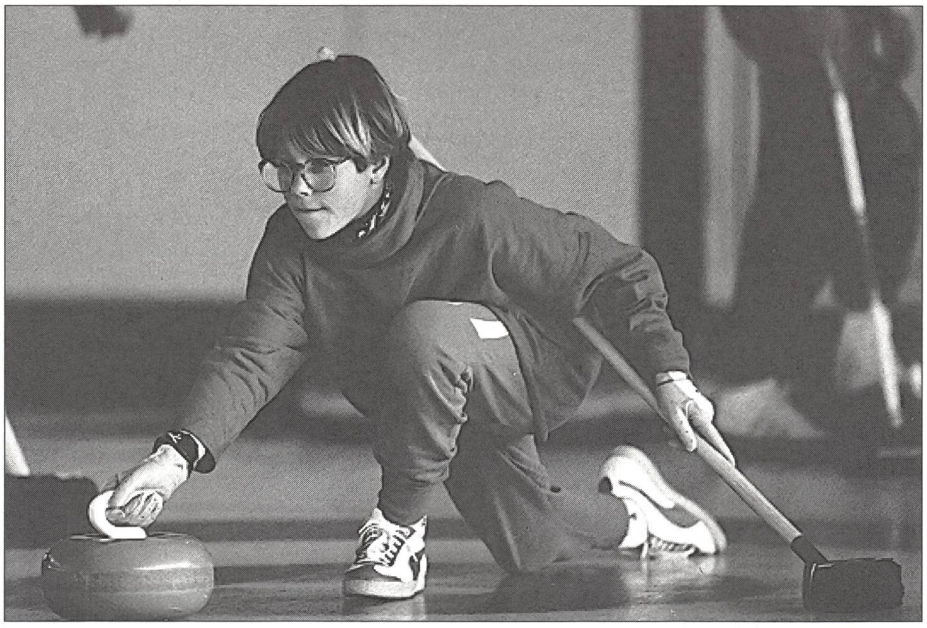
Vorrei cominciare con un'osservazione di tipo generale; lo sport, e questo vale per grandi e piccoli, può essere fatto grossolanamente, cedendo alla tentazione delle categorie, in quattro modi diversi. Il primo modo, il più diffuso, gradito e comune, è quello di non farlo ma di guardare gli altri che lo fanno. Non so in Svizzera, non so nemmeno nel Ticino dove si parla pure la mia lingua, ma in Italia lo sportivo non è tanto colui che pratica uno sport, quanto chi guarda gli altri che lo praticano, possibilmente schierandosi in favore di un settore piuttosto che di un altro. Non fare sport credo sia una malattia, non fare sport e guardare gli altri che lo fanno è una malattia più grave. Perché? Perché apre le porte ad una serie di inconvenienti sociali abbastanza importanti. Noi la chiamiamo tifoseria ma in termini «clinici» si chiama fanatismo; malattia sociale di estrema gravità come ben sappiamo, come si sa in tutto il mondo. Fanatismo che, naturalmente, produce ostilità perché il fanatico è sempre il nemico di un altro fanatico. Fanatismo che produce un senso di sudditanza, di appartenenza a critiche incondizionate, per cui il cosiddetto sportivo che non fa sport si include in una categoria della quale è servo.

Il secondo modo di fare sport è quello di seguire una moda; si fa un certo tipo di sport perché lo fanno tutti, perché se ne parla, perché «altrimenti che figura ci faccio se non lo faccio anch'io». E allora si vedono questi stranissimi fenomeni di signori che passano intere serate a «saltare alla corda»! Poi basta, vanno a fare l'impiegato di banca. Ma questo tipo di culturismo è di moda e allora bisogna farlo. Molti aspetti del cosiddetto «body building» lo sono ugualmente, l'importante è sviluppare forme scultoree e poi farsi fotografare con l'olio sopra. Un tipo di sport che porta all'adattamento, alla ricerca di un consenso sociale e alla sproporzione delle proprie membra.

Il terzo modo, è quello del campionismo: «Faccio sport perché devo essere il più bravo, devo battere tutti, devo essere il migliore». Voi siete forse troppo giovani per ricordarlo, ma ai tempi del fascismo in Italia, gli antifascisti chiamavano «il migliore», con sapore ironico, Benito Mussolini. Ecco questo culto del successo, del proprio prestigio, della propria personalità, è nel complesso abbastanza distruttivo. Quanto più si coltiva, come dire, l'involucro di un individuo, di un essere vivente, e tanto più se ne distrugge la sostanza evidente, come per qualsiasi altra cosa del resto. Peggio, perché questo culto del proprio successo si trasforma molto spesso nel culto dell'oro, della ricchezza, del possesso, dell'avere. Non in tutti gli sport gli atleti guadagnano molto, ma i «poveri» calciatori sì. Quando sentiamo attraverso i media le cifre del mercato dei calciatori, è roba da capogiro. Sembrano le cifre del Ministero degli esteri.

Lo sport «vero»

C'è un quarto modo di fare dello sport ed è il più modesto, il meno appariscente, il meno valutato, il meno attraente: fare lo sport vero, non per diventare campioni, non per guadagnare soldi, non per mettersi in mostra, non per appartenere ad una squadra la cui bandiera è in conflitto con quella di un'altra squadra, ma semplicemente per fare dello sport autentico; perché l'uomo è fatto sì di ragione, come diceva Descartes, è fatto sì di anima e di spirito o cuore come si voglia chiamare, di sentimenti e di emozioni, come sottolinea Freud, ma ahimè, o per fortuna, è fatto anche di corpo che queste emozioni e pensieri veicola, e porta verso gli altri. Allora il vero sport ha un obiettivo che è stato,



non dirò acutamente perché sarebbe un complimento esagerato, lucidamente interpretato dal prof. Gigo Roccano che diceva: «il problema per chi esercita sport è quello di migliorare se stesso per rendere migliore il servizio che può dare agli altri». Questo è il vero sport! Quello di fare di se stessi uomini migliori, non al proprio servizio ma al servizio altrui, quello di conservare la propria capacità, il proprio vigore, le proprie risorse, per poterle mettere a disposizione degli altri.
Allora portiamo tutto questo a livello dei bambini. Quand'è che un bambino deve cominciare a fare sport? Sempre, sempre, appena nato, probabilmente prima. I movimenti fetali sono pur sempre dei movimenti e hanno un loro significato. Sempre, ma non lo sport così come lo immaginiamo noi, non con i campioni, con le coppe d'oro, d'argento, di bronzo, le medaglie, ecc. Il mestiere del bambino è quello di crescere, di svilupparsi, di evolvere e lui lo fa, fin da quando nasce ma diversamente da quel che vedremo per le età successive. Nel bambino piccolo, lo sport può essere definito da un punto di vista filosofico, non da un punto di vista sociale, organizzativo. Non segue delle regole infatti l'attitudine del bambino piccolo «a fare» sport. Una regola vale tanto quanto più è libera, quanto meno è costretta in qualsiasi tipo di normativa. Ci sono bambini di 3 anni che nuotano perfettamente ma non sanno lanciare il giavellotto e di esso non gliene importa assolutamente niente. Ci sono bambini piccolissimi che corrono come dei podisti, particolarmente spericolati e tenaci, ad un patto però, che nessuno li obblighi a farlo.

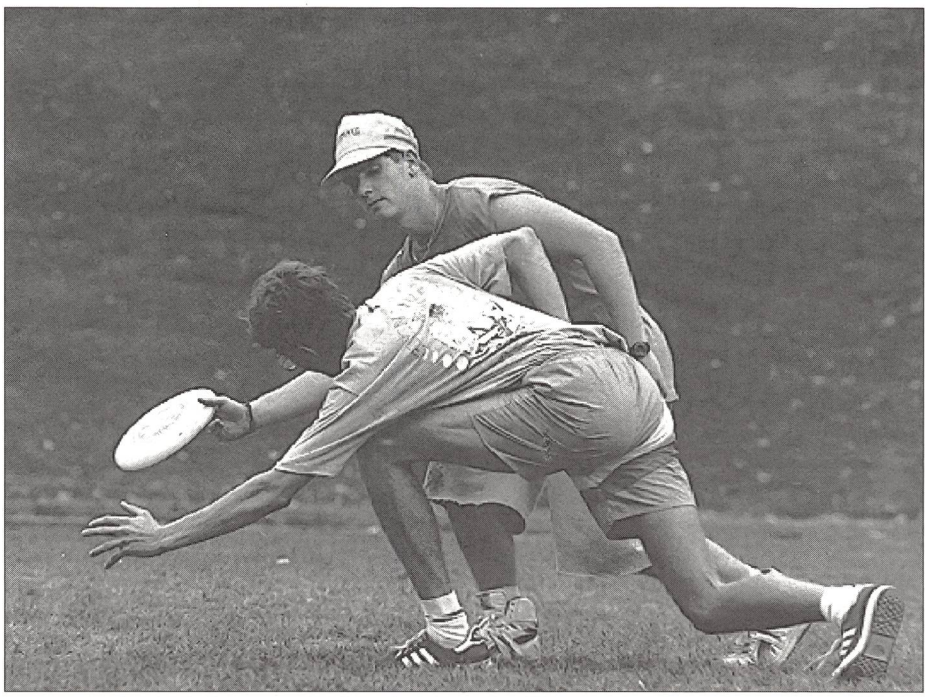
Libero nei movimenti

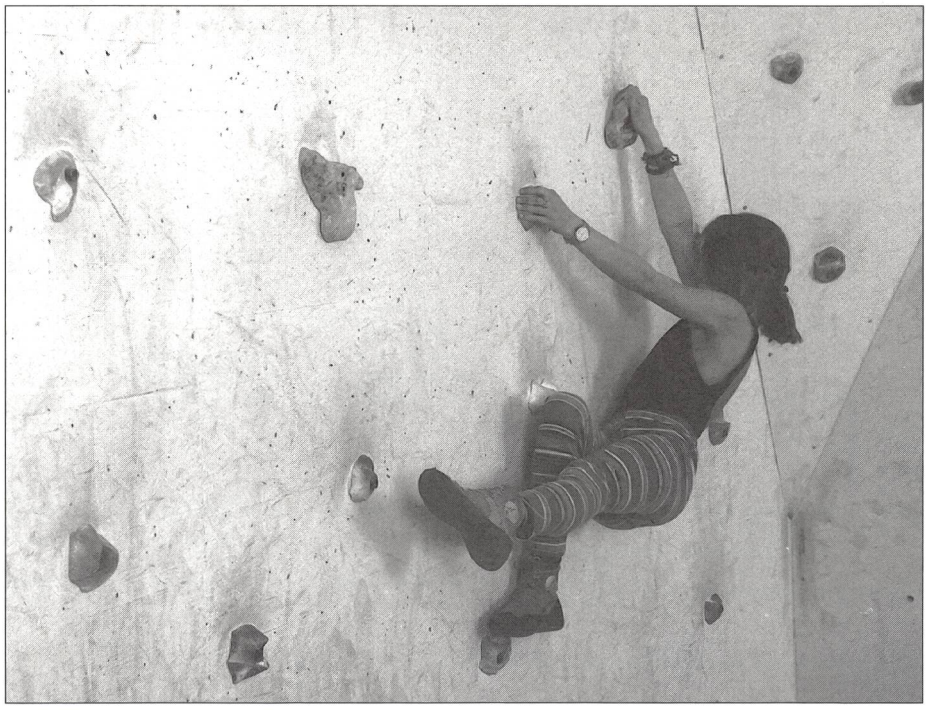
Questo fondamentale concetto della libertà di movimento che è la prima base di qualsiasi tipo di sport, al bambino non viene riconosciuta e non si sa il perché. Perché se corre e se salta si rompe una gamba, se nuota annega allora ad ogni buon conto non fa niente e squadre di vigilanti stanno attorno a lui per far sì che non faccia niente o il meno possibile. Non si pensa a creargli spazi adeguati, privi di spigoli, privi di precipizi. No, figuriamoci, a ciò non ci pensa nessuno, l'importante è proibirgli di «fare» o per lo meno di fare certe cose. Se uno non conquista il proprio corpo nei primi anni di vita, è molto difficile che lo possa conquistare in seguito. Se date un'occhiata all'evoluzione di quel processo dell'uomo che è la deambulazione, il camminare, resterete sorpresi. Il bambino di un anno, cammina malcerto e a gambe larghe per mantenere il centro di gravità abbastanza basso e abbastanza centrale. Guardatelo a due anni, è un atleta, è bravissimo. Perché? Perché se è stato un bambino che è stato lasciato libero, per i fatti suoi impara in modo perfetto. C'è quel bellissimo libro di Gesel, superato oramai da 40 anni che, se lo leggessimo oggi, ci farebbe un po' ridere perché il cosiddetto «trend secolare», cioè l'accelerazione dell'accrescimento dell'evoluzione ha fatto cambiare i tempi descritti da Gesel. La sua storia è però esemplare e descrive tutto quello che un bambino impara a fare nei primi anni di vita se viene lasciato in pace, se ha a disposizione ciò che gli serve, acqua compresa. Questo dire vale fino all'età scolare. (Per età scolare si intende la fascia d'età dai 5/6 anni ai 10 anni.) In età scolare si prospetta l'altro problema dello sport, ed è il problema sociale. Qui, si può cominciare a porre il problema, non quello dello sport agonistico o della competizione ben inteso, a meno che non siano loro a voler fare la loro competizione. Gli antichi ricordi della lontana infanzia ci suggeriscono che uno degli sport prediletti - parlo di 50/55 anni fa - era la lotta, qualsiasi tipo di lotta. Era la cosa che ci entusiasmava di più perché per lottare bisogna fare di tutto, correre, saltare, sollevare pesi, maneggiare strumenti. Era il nostro sport preferito e quasi tutti noi abbiamo imparato ad usare il nostro corpo combattendo, altri no, si limitavano a correre e basta, ad arrampicarsi sugli alberi. In tutto questo può entrare un po' di organizzazione, purché questa non venga imposta, purché preveda la possibilità di esercitare quel determinato tipo di attività fisica insieme, che è importantissimo. Ecco poi ci sarebbe un piccolo perché di natura puramente tecnica: meglio se scelgono uno sport bilaterale. Non comincerei con il lancio del martello, con la scherma, o con il tennis, comincerei con il nuoto, con lo sci, con le corse.

La tentazione dello sport passivo

Poi arriva l'età, giustamente chiamata critica, dell'adolescenza, l'età post-scolare; e qui si profilano i grandi pericoli con i quali noi pediatri ci scontriamo si può dire ogni giorno. Il primo e più grande perico-

lo è quello di favorire il primo tipo di sport, del quale parlavo e cioè quello di non fare sport ma di guardare gli altri che lo fanno, quindi il settarismo, quindi la mitizzazione di un particolare simbolo, quindi il crearsi dei cosiddetti gruppi intermedi in antagonismo fra loro. Ricordiamo che il fascismo è nato da questo atteggiamento settario delle camice nere nei confronti delle bandiere rosse, con una piccola differenza - che ahimè, ci è costata 20 anni di schiavitù e una guerra - che quelli della bandiera rossa sapevano cantare «bandiera rossa» e basta e quelli con le camicie nere adoperavano i randelli e l'olio di ricino prima, e il mitra poi. Alla radice di molte sciagure umane c'è proprio questo. Gli antropologi culturali sostengono che un uomo, per vivere da uomo, deve trovare la giusta via fra il mitico simbolico e il logico concreto, ovvero fra l'emozione e la ragione. Se prevale la ragione diventiamo una società di mercanti e niente più, in pace fra loro perché conviene e ci si guadagna. Se prevale il mitico simbolico diventiamo una società di fanatici, di persecutori. Ecco, questo credo sia il dilemma per un ragazzo nell'epoca dell'adolescenza, in cui esiste questo tremendo, lacerante conflitto fra la mitomania da una parte e il cinismo dall'altra, fra la passione e il calcolo, fra il gioco abbandonato alle spalle per necessità di cose e il lavoro ancora lontano, fra una società fondata essenzialmente su fattori affettivi (come la società del bambino) e una società fondata essenzialmente su valori ultra concreti. Affermare che l'adolescente abbia una crisi d'identità, è un po' un luogo comune, però in effetti è una persona abbastanza travagliata, alla quale basta offrire poco perché ci caschi.



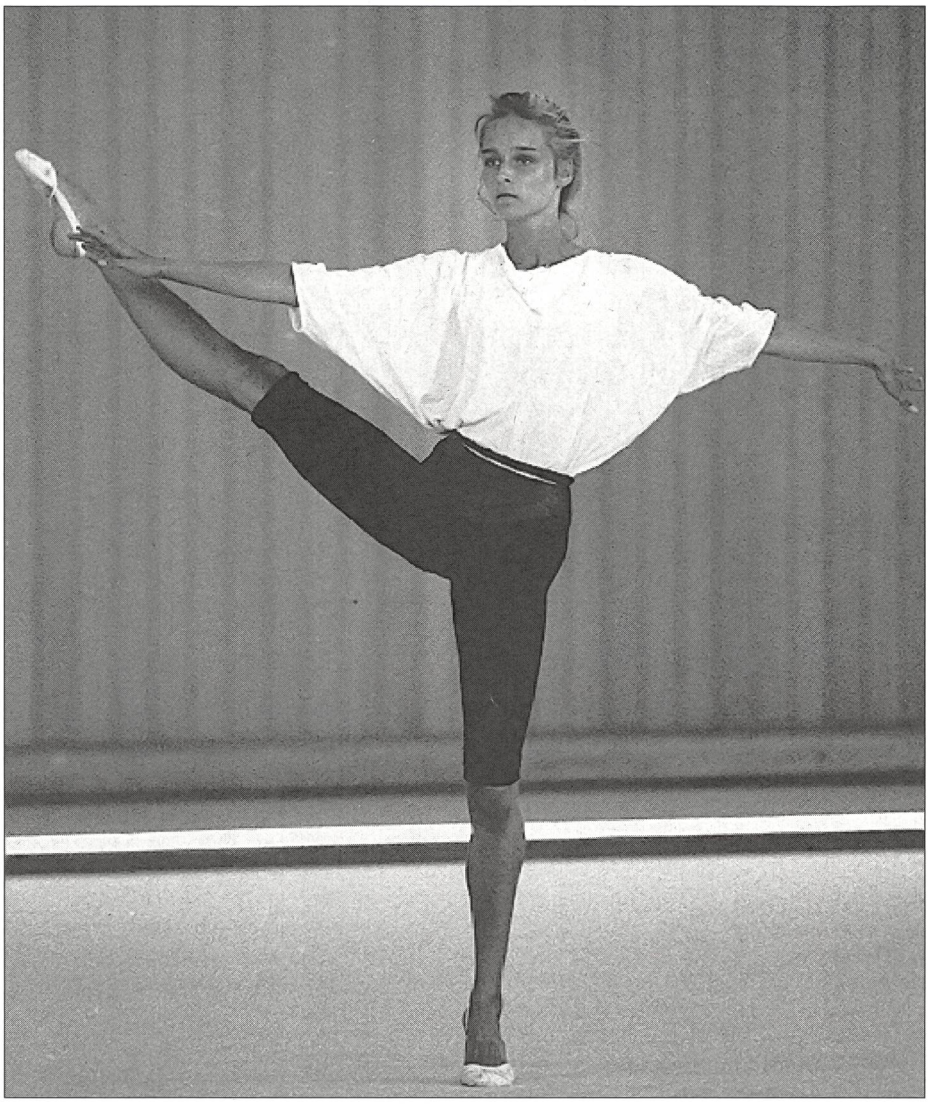


Attenti alle trappole

Le trappole sulla strada dell'adolescente, sono facilissime da usare, basta un niente e ci casca quasi sempre. Allora, direi che questo primo tipo di sport assenteista, di sport tifoso, di sport partigiano, senza alcun impegno personale, costituisce un grosso rischio. Cosa si può fare? Niente naturalmente! L'unica cosa che si può fare, è di non dare il cattivo esempio. Certo che se un genitore la domenica va a vedere la partita, ed esce in escandescenze perché la propria squadra ha perso, perché l'arbitro è un venduto, ecc. in questo caso non sarà un buon modello. A parte questo, non si può fare altro, non si può proibire ad un ragazzo di fare il tifo per il Milan piuttosto che per qualcun'altro.

Seguono a pari merito i pericoli dello sport di moda perché naturalmente, siccome l'adolescente è suscettibile a qualsiasi tipo di suggestione lo è anche alle suggestioni della moda, la quale può fargli fare delle cretinate che lui non ha nessuna voglia di fare. Le fa perché quelli del suo gruppo le fanno, perché sta bene farle, perché come si fa a non farle. A pari merito il culto del campionismo che è a mio modo di vedere fra i più deleteri. Ho avuto la fortuna di conoscere nel corso della mia vita diversi campioni; quelli che so-

no diventati campioni per caso perché gli interessava diventare campioni ed erano bravi, e sono degli uomini e quelli che volevano diventare campioni a qualsiasi costo e sono dei caporali, proprio dei caporali di basso rango. Come uomini non valgono nulla, bravissimi, eccellenti, ma come uomini zero!
È un grosso rischio l'ipervalutazione del titolo come tale, non è sportiva, né dal punto di vista fisico né psicologico, ma è una mania. Dal punto di vista psicologico è senz'altro una nevrosi abbastanza grave, dal punto di vista fisico è una deformità. Attenzione!
Come vi dicevo, sono rimasto abbastanza sbalordito nel vedere il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero. Qui non occorre parlare con le persone, non occorre chiedere e l'aria che si respira è quella dello sport vero. Qui si viene per fare dello sport, tutti insieme. per dare il meglio di sé, al servizio degli altri. E' chiaro che si fa questo e questo è il vero sport. Allora in ordine di età direi: in età prescolare il bambino faccia quello che vuole, però che possa farlo. Una delle cose stupende che c'è qui, è lo spazio, uno spazio libero, non pericoloso, uno spazio attraente. Nella maggior parte dei posti non è per niente così. Se vi capita di venire a Milano ad esempio, date un'occhiata; non ci sono più nemmeno i marciapiedi perché sono occupati dalle auto parcheggiate, non ci sono più i cortili, non ci sono più i giardini perché invasi dagli spacciatori di droga, dai barboni, dalla piccola criminalità urbana, non ci sono i giardini dei condomini, perché sono vietati ai bambini, non c'è più nulla. Non c'è la casa perché il prezzo degli appartamenti di Milano è alto quasi quanto quello svizzero. Dove va un bambino a correre? Andate in campagna, non c'è più nulla neanche lì perché, a parte le strade con le auto che passano a velocità folle, il resto è coltivato, e se non lo è, è selvaggio. Come fa dunque un bambino a muoversi, ad andare in acqua? Dove va?
In età scolare dovrebbe entrare in gioco la scuola, la quale nella più parte dei casi, non ha palestre, non ha campi sportivi, non ha piscine, non ha giardini, non ha nulla. E soprattutto non ha adulti idonei ad aiutare un bambino, non ha adulti che



siano in grado di far capire al bambino, allo scolaro, che lo sport si fa insieme, che fare sport è un atto d'amore e non di rivalità, che quando si combatte fra compagni lo si fa perché si è amici, non per odio. Fatelo capire voi in questo mondo di fanfaroni, di cialtroni, che ne inventano una tutti i giorni.
Nell'adolescenza cosa vedono questi ragazzi a parte le partite di calcio, di pallanuoto, pallacanestro che occupano i programmi per ore, con grida di entusiasmo o di esecrazione. A parte il fatto che è abbastanza difficile trasmettere lo spirito dello sport attraverso un teleschermo. però non ci si prova nemmeno, è un dato di fatto. Il massimo che noi possiamo dare ai nostri bambini in fatto di sport sono i concorsi, le squadre, i verdi, i gialli, che vincono perché hanno indovinato la risposta giusta. Massimo dei massimi, i giochi d'estate, come si chiamano? Dov'è lo sport, lo spirito dello sport? Dov'è questa necessità interiore di essere migliore per servire meglio gli altri, dov'è il vero spirito sportivo. Mi sembra allora sia il caso di fare appello prima di tutto ai genitori che non siano caporali, come diceva Totò, ma uomini, esseri umani. In secondo luogo agli insegnanti e in terzo luogo, ma questo non lo dico nemmeno perché fa ridere, agli amministratori pubblici, a quelli che in Italia chiamiamo politici.

Marcello Bernardi è un celebre pediatra italiano. Il suo libro «Il nuovo bambino», pubblicato circa trent'anni fa e sempre in libreria, è il massimo best-seller sull'educazione dei bambini. L'articolo è la rielaborazione della relazione che Bernardi ha tenuto lo scorso mese di settembre nell'ambito del ciclo di conferenze organizzato presso il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero.