

Data articolo

21-04-2021

Autori

Andrea Garetti e Federico Franchini 1DLS, ITIS Cardano - Liceo Scienze Applicate

---

## LO SPORT DURANTE IL LOCKDOWN



SPORT è un termine inglese che significa divertimento. E' l'abbreviazione della parola disport derivata dall'antico francese "desport", che equivale a divertimento, svago, ricreazione. Una delle definizioni più complete di questo termine è stata data in occasione della 7<sup>a</sup> Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport tenutasi a Rodi nel 1992: "Qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli"

Ma nel pieno della pandemia, si può ancora pensare allo sport con queste parole?

E' da un anno e mezzo ormai che siamo bloccati nelle nostre case, costretti ad indossare una mascherina che ci copre bocca e naso, a mantenere la distanza di almeno un metro dalle altre persone, amici, parenti, vicini di casa: tutto a causa di un virus super contagioso, il Covid-19. Ovviamente non potendo avere alcun tipo di interazione sociale, se non con i nostri genitori e fratelli, numerosissime attività di ogni genere sono state interrotte. L'attività fisica sportiva è una di queste.

E' davvero triste pensare che ora, per un ragazzo, lo sport si è ridotto a misera fatica e solitudine, un'attività senza scopo e senza l'emozione di una vittoria o la delusione di una sconfitta. Lo sport aveva la capacità di trasmettere valori quali rispetto per gli altri e lavoro di squadra, aiutava anche ad acquisire autostima e fiducia in se stessi. Oggi, invece, è difficile parlare di sport: andare fuori a correre, necessariamente in campagna o in zone isolate, portandosi sempre una mascherina da indossare se si incontra qualcuno, oppure allenarsi seguendo degli esercizi di work out su YouTube, stando nelle nostre camere. Per giovani della nostra età questo non è sport, è semplicemente un'attività allenante.

Lo sport DEVE essere divertimento e svago; DEVE essere inteso come un modo per riequilibrare le ore dedicate alla scuola, consentire ai giovani di passare del tempo con gli amici o di conoscerne di nuovi. Appellandoci a quest'ultimo punto, insieme allo sport inteso come passatempo, il Covid-19 ci ha sottratto un altro elemento fondamentale alla crescita individuale e di giovani cittadini, ci ha privato di ogni possibilità di sviluppare una qualsiasi relazione sociale, vecchia o nuova che sia. Lo sport individuale, ma

soprattutto quello collettivo, insegnava ai ragazzi a condividere e a gioire delle vittorie con la squadra, a gestire le sconfitte, accettandole e facendone tesoro per migliorarsi. Lo sport permetteva ai ragazzi più vivaci di sfogare le energie, ma dava anche la possibilità a quelli più introversi di entrare in rapporto con gli altri e di imparare a mettersi in gioco e a collaborare, anche solo per divertirsi insieme. Oggi giorno, invece, la privazione di un diritto, quello della libertà di svago, per noi così importante, ha portato a gravi conseguenze anche sul piano psicologico. Molti giovani restando da soli, chiusi nelle loro camere per ore intere, hanno disimparato ad aprirsi agli altri, chiudendosi in se stessi. E così sono comparsi disturbi del sonno, attacchi d'ansia, irritabilità: sintomi comuni in bambini/e e ragazzi/e nel nostro Paese durante l'isolamento a casa. Altri, invece, non potendo più concedersi l'attività fisica sportiva, hanno trovato un metodo di svago sostitutivo nei videogiochi. D'altronde, il videogioco è rimasto uno dei pochi strumenti in grado non solo di farci svagare dopo le ore di scuola e di non farci pensare alla situazione catastrofica che sta affrontando il mondo in questo periodo; ma è anche uno dei pochi mezzi che ci permette di divertirci insieme agli amici: una partita di calcio su Fifa è pur sempre meglio di niente, così come lo sono anche le gare automobilistiche online.

Ma siamo sicuri che digitalizzare l'attività sportiva sia davvero la scelta ideale? I videogiochi, seppur siano di grande aiuto per affrontare la solitudine, utilizzati con una frequenza troppo elevata, non sono di certo l'ideale sul piano psicofisico perché creano sedentarietà e dipendenza.

Allora non ci resta che pazientare e usare di tutto un po', in attesa del gran ritorno sul morbido tappeto erboso di un vero campo di calcio. Ci piacerebbe parlarne con le autorità competenti e, perchè no, con il Presidente Draghi in persona: pensate a noi giovani innamorati dello sport.

#### BIBLIOGRAFIA:

<https://eticanellosport.com/sport-definizione-significato/#>

<https://www.google.it/amp/s/it.mashable.com/videogame/4006/videogiochi-lockdown-riconoscere-dipendenza-gaming-disorder%3famp=1>

[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_4\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=salastampa&p=null&id=5573](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_4_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=salastampa&p=null&id=5573)

Andrea Garetti e Federico Franchini 1DLS, ITIS Cardano – Liceo Scienze Applicate

---