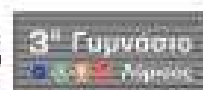


# L'EDUCAZIONE AI VALORI OLIMPICI: UN PROGRAMMA BASATO SULLO SPORT



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute

Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea



# INTRODUZIONE ALL'EDUCAZIONE AI VALORI OLIMPICI

Istruzione e sport è un binomio che richiede sinergia. Oggi, più che mai, un legame significativo tra Sport e Istituzioni Educative è essenziale per attivare una positiva contaminazione di quei valori universali e senza tempo di cui lo sport è portatore. La strutturazione della nostra società richiede un patto culturale e sociale in grado di garantire in tutti i contesti "formali" e "non-formali" l'apprendimento di abilità che potrebbero trasformare la vita dei ragazzi: lo Sport è Vita, lo sport educa e forgia il carattere, definisce le nostre scelte e il futuro collettivo, rappresenta il primo passo verso il successo.

Si può dire che lo sport sia come la terza impresa educativa dopo la Famiglia e la Scuola. In un momento in cui da più parti si registra una fase particolarmente delicata vissuta dalle tradizionali imprese educative, il movimento sportivo non può essere ad appannaggio di pochi, perché le occasioni di aggregazione che riesce a veicolare diventano spesso un vero e proprio salvagente per molti giovani.



I valori educativi dello sport, quindi, sono fondamentali e possono dare un contributo decisivo all'educazione e alla formazione dei giovani. Ma in che modo?

- supportando i processi di sviluppo delle capacità motorie, cognitive, emotive e relazionali;
- veicolando valori come il rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente;
- sostenendo le pari opportunità, la solidarietà;
- aiutando a maturare, cioè a riconoscere i propri limiti, ma anche le proprie potenzialità;
- costruendo il successo sulla fatica fisica;
- stimolando il confronto continuo con sé stessi e con gli altri, con spirito critico.

Molti studi, infatti, mostrano come le competenze acquisite nello sport possano essere efficacemente trasferite ad altri contesti culturali fin dalla prima infanzia. Lo sport e il gioco, oltre a diffondere i valori di solidarietà, lealtà, rispetto della persona e delle regole, ovvero i principi fondanti di ogni società sana, sono strumenti straordinari per costruire competenze trasferibili ad altri contesti di vita. La preparazione ad una competizione, la definizione dei ruoli, la determinazione dei tempi, le strategie di gioco sono vere capacità intellettive trasferibili in qualsiasi contesto lavorativo, e rappresentano competenze che tutti dovrebbero poter mettere in pratica quando c'è da agire o prendere una decisione importante.

Le attività sportive sono occasioni per privilegiare la creatività e l'investimento emotivo, perché la prospettiva educativa è quella di sostenere i processi che portano all'autonomia, alla crescita dell'autostima, alla capacità di iniziativa e alla consapevolezza di sé a vari livelli, fisico ed emotivo.

# I PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'OLIMPISMO

Lo sport era senza dubbio tra i simboli più importanti nell'antica cultura greca e rappresenta uno dei lasciti più vivi del mondo antico a quello moderno. Il più grande evento sportivo dell'antichità greca erano i **Giochi Olimpici (Olympia)**.

Si tenevano ogni quattro anni nel santuario di Olimpia, in onore del padre degli dei, Zeus.

Dal 776 a.C. i giochi si svolsero ininterrottamente fino al 393 d.C.. Atleti di tutte le città greche ambivano a prendervi parte e a competere per la vittoria (e forse non solo per parteciparvi!).

I Giochi risorsero molti secoli dopo, in gran parte grazie agli sforzi del barone francese Pierre de Coubertin (1863-1937).

Dedito alla promozione dello Sport e dell'attività fisica, il giovane barone si fece ispirare dall'idea di creare i moderni giochi olimpici dopo aver visitato l'antico sito di Olimpia.

Nel novembre del 1892, in un convegno dell' *'Union des Sports Athlétiques'* a Parigi, Coubertin propose l'idea di far rivivere le Olimpiadi come competizione atletica internazionale ogni quattro anni.

I Giochi olimpici, così, sono ripresi ufficialmente alla fine del XIX secolo e sono diventati la competizione sportiva più importante al mondo. Le prime Olimpiadi moderne si sono svolte, infatti, nel 1896 proprio in Grecia, ad Atene.

Coubertin credeva che lo sport potesse aiutare ad avvicinare i popoli, a fermare la guerra e a promuovere una sana competizione, libera da imbrogli e discriminazioni. In definitiva, Coubertin desiderava mostrare come lo sport potesse rendere il mondo un posto migliore incoraggiando l'amicizia, la solidarietà e il rispetto reciproco.

Uguaglianza, correttezza, bellezza, tregua da ogni conflitto, «Religio - athletae» erano gli ideali originari del barone de Coubertin su cui dovevano basarsi i Giochi olimpici.

Questi principi, che avrebbero dovuto migliorare lo sviluppo umano, sono diventati il fondamento della filosofia olimpica, chiamata appunto **Olimpismo**.

I principi dell'Olimpismo sono una preziosa fonte di valori e ideali che, attraverso l'educazione, evidenziano il peso umano e culturale dello sport; mirano a contribuire alla costruzione di un mondo migliore e pacifico educando i giovani attraverso lo sport. Questo, ovviamente, a condizione che lo sport sia praticato senza discriminazioni di alcun genere e all'interno dello spirito olimpico, che - inutile dirlo - richiede comprensione reciproca all'insegna di **Amicizia, Solidarietà e Fair Play**.



## L'OLIMPISMO COME FILOSOFIA DI VITA

L'Olimpismo è una filosofia di vita che esalta e mette insieme, in una maniera equilibrata, le potenzialità del corpo, della mente e la forza di volontà.

L'Olimpismo combina lo Sport con la Cultura e l'Educazione, nel tentativo di creare uno stile di vita basato sul valore educativo del buon esempio, sulla gioia dello sforzo, sulla responsabilità sociale e sul rispetto dei principi etici universali e fondamentali.

Una serie di ricerche dimostrano che i principi dell'Olimpismo hanno un impatto su quattro livelli: individuale, sociale, culturale e universale.

Vediamoli uno ad uno:

### A livello individuale

L'Olimpismo crea uno status morale che funge da prerequisito fondamentale per la pace interiore, per il rispetto e la comprensione degli altri. In altre parole, promuove:

- lo sviluppo armonico del corpo e della mente;
- il rispetto per noi stessi;
- la partecipazione;
- la volontà;
- l'autodisciplina;
- l'autostima;
- la persistenza;
- lo sforzo;
- la ricerca dell'eccellenza;
- il benessere/la salute.

### A livello sociale

La filosofia dell'Olimpismo si basa su principi di cooperazione, uguaglianza, amicizia, fair play con l'obiettivo finale di creare una società pacifica, dove c'è meno violenza e concorrenza sleale: una società senza pregiudizi, con pari opportunità per tutti, attenta alla salvaguardia della dignità umana. Contribuendo così a creare:

- cooperazione, uguaglianza, amicizia;
- rispetto di tutte le classi e gruppi sociali;
- rifiuto dei pregiudizi sociali al fine di realizzare una pace universale.



## L'OLIMPISMO COME FILOSOFIA DI VITA

### A livello culturale

Il valore dell'Olimpismo risiede nel fatto che attraverso di esso le persone dovrebbero essere in grado di riconoscere e accettare la cultura e le tradizioni degli altri, eliminare i pregiudizi, promuovere la pace e il rispetto reciproco tra le persone, su scala globale.

Abbracciare gli ideali dell'Olimpismo significa:

- rispetto per tutte le culture;
- relazione e scambio interculturale tra individui, paesi e continenti;
- equa partecipazione di tutti, indipendentemente dalla razza, dalla religione, dal genere, e dalla condizione socio-economica.



### A livello universale

Gli ideali comuni dell'Olimpismo uniscono tutte le persone, non solo nel campo dello sport ma anche in altri campi come quello dell'ambiente. Il rispetto per la natura, per l'armonia dell'ambiente e per la pace devono intrecciarsi con la visione dell'Olimpismo che promuove all'umanità un modello basato anche sul sacrificio.

Il rispetto per gli altri esseri umani porta anche a degli assunti universali:

- la pacifica convivenza tra i popoli;
- il rispetto per l'ambiente;
- la generosità e l'altruismo;
- la democrazia nello sport.



## I VALORI FONDAMENTALI DELL'OLIMPISMO

Per Olimpismo si intende la filosofia che è alla base dei Giochi olimpici e i suoi principi fondamentali sono contenuti nella Carta Olimpica.

L'Olimpismo incoraggia uno stile di vita che unisce lo sport all'educazione e alla cooperazione: l'assenza di discriminazione è uno dei principi su cui si basa.

I valori sono, quindi, quei principi che ci aiutano a stabilire ciò che è veramente importante per la nostra vita e per quella degli altri e l'Olimpismo riconosce e onora profondamente i valori morali.



### L'OLIMPISMO AIUTA:

- a sviluppare un atteggiamento nei bambini orientato verso l'onestà, la spontaneità, la socializzazione e la propensione a prendere iniziative
- ad accettare le sfide, a cooperare e a concentrarsi per raggiungere gli obiettivi
- ad operare con senso di responsabilità
- a prendere consapevolezza della diversità e ad avere il giusto approccio ad essa
- alla condivisione di idee e principi diversi



Lo Spirito Olimpico - generatore di valori genuini - porta alla conoscenza, all'amicizia, alla lealtà e alla consapevolezza degli ostacoli del mondo; prepara, inoltre, i bambini a promuovere e ad essere parte di una società più equa.

In altre parole, lo Spirito Olimpico è come una guida: aiuta a sviluppare competenze e a praticare comportamenti democratici e collaborativi, abilità necessarie per far sì che i giovani siano coinvolti sempre più attivamente nella vita sociale.

L'Olimpismo aiuta anche a supportare l'importanza di conservare i principi della libertà, del rispetto dei diritti umani e dello stato di diritto: concetti che creano i fondamenti della democrazia.

“

*Non scappo da una sfida perché ho paura. Invece, corro verso di essa perché l'unico modo per sfuggire alla paura è calpestarla sotto i tuoi piedi.*

NADIA COMANECI

”

# I VALORI FONDAMENTALI DELL'OLIMPISMO

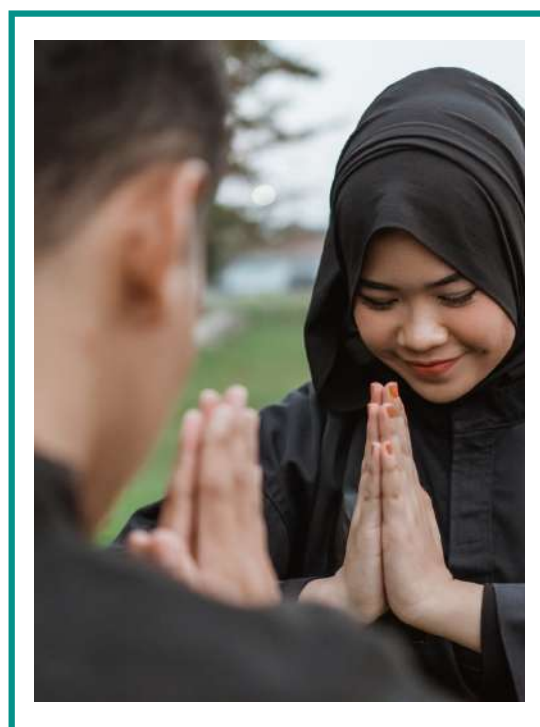
Lo sport promuove valori come quelli della correttezza, del lavoro di squadra, delle pari opportunità, della disciplina, della tenacia e del rispetto; offre al mondo la base globale per l'apprendimento e l'applicazione di valori sociali e morali.

L'Olimpismo ha, però, stabilito quelli che sono i suoi **TRE** valori fondamentali: il **Rispetto**, l'**Amicizia** e il **Miglioramento di Sé**. Questi valori costituiscono la struttura del Movimento Olimpico che intende promuovere lo Sport, la Cultura e l'Istruzione con la prospettiva di creare un mondo migliore.

## Rispetto

Il termine include non solo il rispetto per le altre persone ma anche per sé stessi, per l'ambiente, per le regole dello sport, per le leggi e le norme in tutti i campi. Dovremmo mostrare rispetto, inoltre, anche per tutte le persone che si sforzano per raggiungere un risultato. Le esperienze di successo portano con sé il rispetto e il riconoscimento delle competenze: in questo modo si sviluppa un atteggiamento di stima e di onore verso un altro individuo o un gruppo riguardo alle sue qualità positive. Mostrare rispetto per le capacità e abilità altrui oppure suscitare ammirazione per le proprie capacità crea l'ambiente perfetto per l'ispirazione e la collaborazione. Costruire un clima di rispetto dovrebbe essere considerato come una priorità necessaria per una corretta interazione.

*Lo sai che ... ?  
Quando i giovani vivono in  
un mondo multiculturale,  
imparano ad accettare e  
rispettare la diversità e a  
praticare comportamenti  
pacifici, promuovendo la  
pace e la comprensione a  
livello internazionale.*



# I VALORI FONDAMENTALI DELL'OLIMPISMO

## Amicizia

L'amicizia è l'elemento centrale del Movimento Olimpico. Ci incoraggia a vedere lo sport come uno strumento di comprensione reciproca tra individui e persone di tutto il mondo. Ma l'amicizia richiede intenzione e iniziativa per creare un legame affidabile e forte.

Le amicizie che si fanno condividendo quotidianamente con i compagni le fatiche dell'allenamento e/o lottando insieme, collaborando e proteggendosi a vicenda in gara, rimangono vive indelebili negli anni.

L'amicizia nello sport si crea non solo tra i compagni di squadra ma spesso anche tra quelli che sul campo sono considerati avversari da battere.

Si combatte, si da tutto, si lotta ma alla fine ci si abbraccia. Questo è il sano, corretto spirito agonistico che dobbiamo insegnare ai nostri giovani.

### Lo sai che ... ?

Lo sport insegna il valore della competizione positiva dettata dal rispetto dell'avversario, dal riconoscimento delle capacità altrui e dall'accettazione delle proprie responsabilità e dei propri limiti o debolezze. Non dimentichiamo, infatti, che il conflitto è un elemento essenziale all'interno dello sport: confrontarsi con avversari e compagni di squadra, gestire le tensioni, dialogare e discutere insieme sono tutte occasioni per mettersi in gioco e sviluppare importanti "soft skill", utili nella vita di tutti i giorni.





# I VALORI FONDAMENTALI DELL'OLIMPISMO

## Miglioramento di Sé

Significa dare il massimo che possiamo, sul campo come nella nostra vita (scolastica, professionale, ecc.). L'importante non è vincere, ma partecipare, fare progressi e gustarsi la capacità di riuscire a combinare attivamente il coinvolgimento di corpo, mente e volontà per il raggiungimento di un obiettivo. La possibilità di esibirsi ad alti livelli è il sogno di tutti gli atleti che può essere raggiunto solo se si investe tempo nella pratica, nell'esercizio e si resta concentrati sulla prospettiva di apprendimento durante tutto il processo. I campioni sono in grado di dare il meglio di sé mentre raggiungono il loro potenziale supremo. L'eccellenza si ottiene quando si è in grado di concentrarsi interamente sul compito da svolgere e lo si esegue al massimo delle proprie forze. Il costante e positivo potenziamento, poi, aiuta a mantenere il livello altissimo nei risultati.

Ricerca dell'eccellenza: un focus su questo argomento può aiutare i giovani a fare scelte positive e salutari e a sforzarsi di migliorare sé stessi in qualunque campo operino nella vita.

### **Lo sai che ... ?**

*Gli sport individuali o di squadra consentono ai bambini di affrontare situazioni nuove e fortemente mutevoli, situazioni che, nel tempo, li aiutano a sviluppare la capacità di mettersi in discussione e a considerare nuove soluzioni e diversi punti di vista. Imparare ad analizzare una situazione e a trovare soluzioni è un'abilità che, in tutti i contesti quotidiani, può essere di grande aiuto.*





## INSEGNARE I TEMI EDUCATIVI DELL'OLIMPISMO

Lo sport può svolgere un ruolo cruciale nell'educazione. Infatti, può essere uno strumento prezioso per promuovere valori personali e comunitari come lo spirito di squadra, la disciplina, la perseveranza e il fair play.

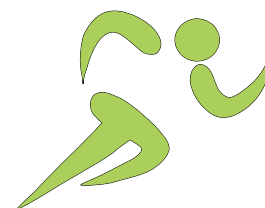
La pratica sportiva può essere anche un valido aiuto affinché i giovani possano approfondire le proprie conoscenze, abilità e possano accrescere la propria motivazione personale: ***mens sana in corpore sano***.

Ma per avere un valore reale e concreto, il lavoro di allenatori, educatori ed insegnanti deve giocare un ruolo decisivo. È quindi importante adottare un approccio integrato e interdisciplinare che metta insieme attività provenienti da una varietà di discipline diverse.

## EDUCARE ATTRAVERSO LO SPORT

Lo sport contiene in piccolo tutti gli elementi necessari alla formazione e allo sviluppo dell'identità personale e sociale degli individui coinvolti, e l'impiego di tematiche legate all'Olimpismo può essere una preziosa fonte di stimoli per parlare:

- di benessere psicofisico, ricerca della prestazione, competizione;
- dell'importanza della socializzazione e della condivisione di obiettivi comuni;
- del rispetto delle regole fondamentali, dello spirito di sacrificio e accettazione della sconfitta.



Praticare sport, a qualsiasi livello, implica la necessità di porsi degli obiettivi e lavorare sodo, facendo delle scelte per raggiungerli.



# UTILIZZARE I TEMI EDUCATIVI DELL'OLIMPISMO

Con le loro potenzialità nel campo della storia e matematica, delle scienze, dell'educazione fisica e geografia, delle lingue e scienze sociali, i Temi Olimpici sono ideali per questo tipo di approccio integrato.

Possono essere, quindi, impiegati in chiave educativa ad esempio per parlare di tematiche sociali o di eventi storici particolarmente significativi, al fine di sviluppare una coscienza sociale nei giovani ed innescare una trasformazione sociale duratura, nonché una consapevolezza civica.



“ Il futuro della nostra civiltà non poggia su basi politiche o economiche. Dipende tutto dalla direzione data all'educazione.

PIERRE DE COUBERTIN ”

Educare attraverso l'uso dei temi olimpici richiede, inoltre, la presenza di altri elementi fondamentali utilizzati nello sport e nell'esercizio fisico con l'obiettivo di generare una forma di apprendimento permanente: la tolleranza, la solidarietà, la fiducia tra i popoli e le nazioni. Questo tipo di approccio può essere visto come uno spunto di riflessione ma, allo stesso tempo, anche come un campo di azione.

Fare sport, far parte di una squadra ma anche interagire con gli altri e riflettere su temi specifici, permette ai giovani di sviluppare numerose competenze. Queste sono abilità essenziali che rimarranno importanti per tutta la vita.

Troppo spesso ci concentriamo sui risultati piuttosto che sul processo. Invece, è interessante ricordare che molte abilità importanti per la nostra vita vengono sviluppate e adottate gradualmente piuttosto che, semplicemente, insegnate e apprese.

Pertanto, uno dei momenti ideali per apprendere queste abilità potrebbe essere quello della pratica sportiva, a scuola o presso organizzazioni sportive.

Lo sport non è certo la soluzione a tutti i problemi, ma un'accurata e attenta politica di promozione dello sport e dei suoi valori tra i giovani può sicuramente produrre effetti positivi nel loro percorso di crescita, sviluppo e formazione.

**Questi Cinque Temi Educativi sono collegati ai Valori Olimpici Fondamentali: possono essere facilmente integrati negli obiettivi comunemente perseguiti nei programmi sportivi e scolastici dedicati ai giovani.**

# LA CULTURA DELLO SPORT

Lo sport, come campo particolarmente multidimensionale, è legato a quasi tutte le sfere della vita, dalla storia alla medicina e dall'economia alla percezione dei limiti del corpo umano.

Lo sport è un'attività molto personale ma, allo stesso tempo, anche sociale. In quanto attività sociale, lo sport facilita lo sviluppo umano, le abilità e la crescita in contesti sia individuali che di gruppo.

Attraverso la cultura dello sport, infatti, possiamo comprendere e condividere valori e atteggiamenti sociali. Una cultura che, a sua volta, è una potente risorsa per insegnare ai giovani cittadini a partecipare e contribuire efficacemente alla loro comunità: sia praticando personalmente uno sport, sia supportandolo come strumento per diffondere valori quali il fair play, il lavoro di squadra, la condivisione di obiettivi comuni e il miglioramento di sé attraverso la gioia della fatica.

Per ciascun individuo, l'educazione fisica inizia dall'attimo in cui il movimento, la cura del corpo e della mente diventano attività intenzionali e consapevoli.

Si basa sul desiderio di migliorarsi, che può essere più individuale o più collettivo a seconda delle diverse culture. Lo sforzo nel migliorarsi non cambia, ma in un contesto culturale dove ha una dimensione collettiva, una struttura di supporto più ampia può essere utile per la fase iniziale dello sviluppo umano.

Durante l'infanzia, quindi, iniziamo con i giochi. I bambini vengono incoraggiati da genitori, insegnanti e allenatori allo sviluppo delle abilità motorie attraverso attività ludiche. Divenuti atleti, nella fase successiva della propria carriera si aggiungeranno molti altri specialisti, a seconda dello sport e del livello raggiunto.

Tuttavia, un'azione efficace richiede una serie di comportamenti: fair play, parità di trattamento e l'idea che la vittoria è alla portata di tutti, o che anche una sconfitta fa parte della crescita. Un'azione significativa presuppone anche la definizione di un obiettivo e il perseguimento dello stesso, nonché la creazione di spazi di confronto che, in certi momenti, diventano basilari.

Possiamo, quindi, affermare che la cosa più importante è progettare idealmente un obiettivo, che in termini di sport può essere molto diverso: per un amatore può essere il divertimento, il raggiungimento e il mantenimento di un buono stato di salute; per un professionista può essere il conseguimento del successo.



# LA CULTURA DELLO SPORT

L'influenza e l'ascendente svolgono un ruolo importante nello sport e il suo impatto sulla società e sull'individuo varia da cultura a cultura in termini di proporzioni. Tuttavia, sport e contesto sociale si influenzano vicendevolmente.

Per esempio, lo sport fa crescere le persone! Nell'infanzia, si sa, ci sono vari fattori che influenzano i bambini come l'ambiente in cui si vive, le tradizioni comunitarie ma anche i vari modelli di comportamento. Soprattutto, a questa età nello sport prevale l'aspetto ludico. L'importante è cercare di sforzarsi per migliorare sé stessi, sviluppare una forza di volontà nel non arrendersi, il rispetto per sé, per gli amici, per i compagni di gioco e per gli avversari. A ciò si aggiunge il buon senso e l'entusiasmo all'interno della squadra, quella volontà interiore di ciascuno nell'essere bravi, insieme al coraggio di provare e di contribuire ad ottenere la vittoria.

Il successo e la consapevolezza di essere vincenti dipendono anche dal raggiungimento della popolarità e dall'importanza che la comunità e il pubblico attribuiscono ai propri eroi sportivi e ai loro risultati. E', infatti, la società che esalta i modelli di comportamento e gli idoli, così come il controllo delle aspettative e delle buone pratiche come, ad esempio, le regole non scritte. In questo modo si sviluppa a livello cognitivo la percezione dello sport come fenomeno culturale, come nel caso del Moderno Movimento Olimpico, le cui componenti sono la gioia, la volontà, lo sforzo, la purezza, l'inclusione e la tolleranza.

Le infrastrutture create per tutti i tipi di sport caratterizzano la cultura dello Sport ed evidenziano il supporto dato al movimento sportivo.

La cultura dello sport, rispetto ad altri campi, si caratterizza per un maggiore orientamento al risultato, simboleggiato dal podio, dalle medaglie, dalle classifiche e dalla vittoria. A seconda dello sport, l'aspetto ludico e l'orientamento al successo sono più o meno i tratti distintivi.

Come detto in precedenza, il presupposto per il successo è la volontà e la perseveranza. Si può sostenere che questi valori condivisi siano indicatori di una coscienza interiore e di una certa mentalità, secondo la quale sviluppando determinate capacità fisiche possiamo raggiungere il successo e intraprendere una carriera. La cultura sportiva, tuttavia, cambia nel tempo, seguendo i cambiamenti in atto nella società con i suoi comportamenti, le proprie idee, pratiche e tradizioni mutevoli. In questo modo, è attraverso lo sport che diventa possibile contribuire al cambiamento nella società, al fine di aumentare l'uguaglianza e ridurre la discriminazione, sia essa etnica, delle minoranze o dei bisogni speciali.

Lo sport, dunque, aiuta a creare una società migliore. Chiunque può raggiungere la vetta del mondo. Ma non è solo il vincitore delle Olimpiadi che rappresenta un esempio di vincitore: ognuno di noi che si pone degli obiettivi, che sogna e che condivide la sua ispirazione può farlo.

Insomma, lasciamoci ISPIRARE!



## I CINQUE TEMI EDUCATIVI OLIMPICI

Lo sport dovrebbe svolgere un ruolo fondamentale nella vita di tutti, soprattutto in quella dei giovani, poiché rappresenta una vera e propria scuola di vita, un momento di crescita, attraverso attività aggregative e formative. Non dimentichiamo, infatti, che molti degli insegnamenti dati dallo sport sono validi anche fuori dal campo da gioco e che, di conseguenza, i giovani, attraverso lo sport, imparano in modo naturale ad affrontare tante situazioni che si presentano anche in altri contesti.

Lo sport ha un impatto significativo sullo sviluppo e la crescita dei bambini, non solo dal punto di vista fisico e psicologico, ma anche dal punto di vista sociale e culturale.

Lo sport come scuola di vita in quanto:

- aiuta a sviluppare la fiducia in sé, portando i giovani a rispettare se stessi e gli altri sia dentro che fuori dal campo di gioco;
- insegna l'importanza dello sforzo e del sacrificio, dell'attesa e della gestione di situazioni difficili da affrontare;
- è un potente strumento di apprendimento per l'istruzione, che fornisce un linguaggio universale per trasmettere messaggi chiave sui temi riguardanti gli stili di vita sani, l'inclusione sociale, l'equilibrio di genere e la ricostruzione delle comunità locali.

I "Cinque Temi Educativi" si ispirano a queste potenzialità dello sport e sono strettamente legati ai principi fondamentali dell'Olimpismo: declinano, in modo ancora più completo, i "Tre Valori Olimpici fondamentali" del **Rispetto**, dell'**Amicizia** e del **Miglioramento di sé**.



## VIVERE LA GIOIA DELLA FATICA ATTRAVERSO LO SPORT E L'ATTIVITÀ FISICA

“*Lo sport insegna che per vincere non basta il talento, ci vuole fatica e sacrificio quotidiano. Nello sport come nella vita*”

PIETRO MENNEA

Lo sport insegna lezioni di vita in un modo unico e memorabile, offrendo l'opportunità di sviluppare abilità psicofisiche e interpersonali che saranno utili dentro e fuori dal campo.

Immagina un atleta, in piedi in pista, che prova a perfezionare la sua tecnica di corsa fino a quando non fa buio e non riesce a vedere nulla. Ecco, questo ci mostra lo sport.

La disciplina è un requisito per il successo in qualsiasi campo, ma lo sport, in particolare, infonde questo valore negli atleti fin dall'inizio della loro carriera.

La pratica può portare alla perfezione, ma può essere comunque difficile per gli atleti a tutti i livelli alzarsi dal letto la mattina presto per andare a correre; oppure andare in palestra o al campo, giorno dopo giorno, per ottenere il massimo delle prestazioni pur essendo stanchi o distratti da altre preoccupazioni.

Praticare uno sport, quindi, richiede costanza e impegno. Ed è per questo che può insegnare ai giovani il valore del sacrificio e della rinuncia necessari per raggiungere i propri obiettivi.

Tuttavia, lo sport porta con sé un altro prezioso vantaggio: è uno dei pochi ambiti della nostra vita in cui riceviamo un feedback immediato per le nostre azioni. Se facciamo un tiro in un certo modo e commettiamo un errore, possiamo immediatamente cambiare approccio o tecnica per migliorare.

Grazie a questo flusso di feedback istantanei, lo sport si rivela la palestra perfetta per sviluppare l'attenzione al dettaglio, l'importanza della disciplina per migliorarsi e per imparare a non arrendersi facilmente di fronte alle difficoltà.



## EMIL ZÁTOPEK

**“ DOPO TUTTI QUESTI GIORNI BUI DI GUERRA, BOMBARDAMENTI, UCCISIONI, LA RIPRESA DELLE OLIMPIADI É STATA COME IL RISPUNTARE DEL SOLE. SONO ENTRATO DENTRO IL VILLAGGIO OLIMPICO E IMPROVVISAMENTE NON C'ERANO PIÙ FRONTIERE E BARRIERE. MA GENTE DI TUTTE LE NAZIONALITÀ CHE SI INCONTRAVANO. UOMINI E DONNE CHE AVEVANO PERSO CINQUE ANNI DI VITA ERANO DI NUOVO LI.** ”

Emil nasce a Koprivnice, in Cecoslovacchia, il 19 settembre 1922. Di famiglia povera, era il sesto di otto figli, il padre era calzolaio. All'età di 16 anni inizia a lavorare alla Bata, il calzaturificio che riforniva l'esercito austro-ungarico durante la prima guerra mondiale.

Emil non ha ancora esperienza di corse ma è costretto dal suo datore di lavoro a partecipare a una gara. Lui arriva secondo. Emil corre, ma non gli piace. Lo fa solo per compiacere i padroni: corre a malincuore, vince, ma lo trova ugualmente stupido e ridicolo.

C'è comunque qualcosa che lo attrae in questa fatica, una sorta di richiamo ancestrale che lo porta a mettersi a correre di nascosto, percorrendo via via distanze sempre più lunghe da casa alla fabbrica. Corre la mattina presto e predispone un programma di esercizi tutto suo (apnea, gare di resistenza): scopre che questo non solo lo diverte, ma gli dà anche un enorme piacere. Se potesse, ora, scapperebbe e basta.

All'età di 20 anni viene arruolato nell'esercito e l'occupazione tedesca non gli permette di iniziare la sua carriera agonistica. Dovrà attendere la fine della guerra per esprimere le sue doti innate, stabilendo record nazionali su 2.000, 3.000 e 5.000 metri fino a raggiungere il quinto posto agli Europei di Oslo del 1946. Da qui in poi la sua carriera è tutta un crescendo di successi e record mondiali sui 10.000 metri.

*La Cecoslovacchia di Zatopek non esiste più.  
Nel 1993, per fortuna senza nessuna guerra,  
sono nati due distinti Paesi: la Repubblica  
Ceca e la Slovacchia*





## EMIL ZÁTOPEK

Secondo gli esperti, però, corre in modo angosciante e impressionante, nel senso peggiore del termine. Passo scomposto e pesante, viso contratto in smorfie di spasmo e dolore.

La verità è che non gli interessa lo stile, né la tecnica: gli interessa la sostanza, la fatica, frutto della vittoria che viene da una lotta contro se stesso, contro i limiti del proprio corpo.

Non c'è competizione che lo vede secondo, nessuno che possa resistere al suo ritmo. Niente a che vedere con gli altri, la gara di Zátopek è indiscutibile: è lui che lascia tutti indietro, che doppia gli avversari, che continua a corricchiare anche dopo aver tagliato il traguardo, sempre sorridente ed entusiasta non tanto per la vittoria, quanto per la corsa in sé.

Diventa così **La Locomotiva Umana**.

*Si calcola che con tutti i chilometri percorsi tra gare e allenamento, Emil Zátopek abbia fatto tre volte il giro della Terra!*



“

**Non avevo abbastanza talento per correre e sorridere allo stesso tempo.**

”

Dopo l'apice della sua carriera sportiva, sia Emil che sua moglie divennero figure di spicco della dissidenza cecoslovacca e della Primavera di Praga (1968).

Ma Zátopek paga cara la sua indipendenza di pensiero: espulso dalle fila dell'esercito, è costretto a lasciare la capitale ed è confinato tra le montagne della sua terra natale. Sopravvive lavorando come benzinaio e poi come minatore. Il regime, tuttavia, non ha intaccato la genuina bellezza di quest'uomo mite e gioioso. Zátopek ha alimentato la sua passione con dedizione e sacrificio abbattendo ogni ostacolo. Partendo dalla miseria, ha affrontato gli allenamenti più insostenibili, le diete più assurde, i viaggi più ardui per partecipare alle gare.

È arrivato stanco morto ai blocchi di partenza e ha vinto. Sempre sorridente, sempre sereno.

E anche dopo, quando le sue prestazioni iniziano a diventare più opache, non perde mai il suo buon umore. È consapevole che non può durare per sempre; sa che altri verranno - stanno già venendo - dopo di lui.

Ed è felice. La vita, lo sport va così.

“

**E' ai confini del dolore e della sofferenza che gli uomini si separano dai ragazzi.**

”

# IMPARARE IL FAIR PLAY

## COS'È IL FAIR PLAY?

Il fair play è un concetto complesso che comprende e incarna una serie di valori fondamentali che non sono solo parte integrante dello sport, ma sono anche rilevanti nella vita di tutti i giorni.

Competizione leale, rispetto, amicizia, spirito di squadra, uguaglianza, sport senza doping, rispetto di regole scritte e non. Integrità, solidarietà, tolleranza, cura, eccellenza e gioia, sono le basi del fair play che possono essere vissute e apprese sia dentro che fuori dal campo.

Fair play significa, per definizione, accettazione equa delle regole in un gioco e, per estensione, condotta onesta in ogni situazione. Il concetto si riferisce al rispetto degli avversari, delle regole, delle decisioni degli arbitri, degli spettatori, e in generale dello spirito del gioco. Inoltre, il fair play implica accettare con dignità la sconfitta, non solo la vittoria.

Nello sport il termine è collegato anche al senso di sportività che è un'aspirazione o un ethos: significa che uno sport o un'attività è apprezzata per quello che è, senza altri interessi. Questo avviene grazie al giusto valore dato ai sentimenti di equità, etica, rispetto e senso di amicizia anche nei confronti dei propri avversari. Quando si dice che "uno non sa perdere" ci si riferisce a colui che non prende bene la sconfitta, mentre per "sano agonismo" si intende essere "saper vincere" (qualcuno che si mostra cortese nei riguardi di un altro) ma anche "saper perdere".

Nel lavoro educativo con gli studenti noi, educatori e insegnanti, dobbiamo promuovere il fair play nello sport anche come strumento di autostima, crescita e di sviluppo di relazioni più eque con gli altri.

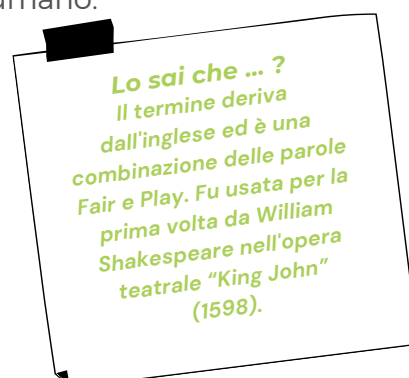
## IN CHE MODO I VALORI FONDAMENTALI DEL FAIR PLAY CONTRIBUISCONO A COSTRUIRE UN MONDO MIGLIORE?

Il fair play non è una teoria. Il fair play è un atteggiamento che si manifesta nel comportamento. Ogni volta che agiamo nello spirito del fair play, contribuiamo a costruire un mondo pacifico e migliore.

Senza equità e affidabilità l'ordine stabilito della nostra società è a rischio. Allo stesso modo, se non rispettiamo le regole, roviniamo lo spirito del gioco ed è impossibile giocare con chi ha un atteggiamento distruttivo.

Il fair play è un elemento essenziale per il coinvolgimento e lo sviluppo delle persone sia nello sport che nella vita, poiché può insegnare la tolleranza e il rispetto per gli altri, facilitando il processo di integrazione nella società e la creazione di un senso comune del lavoro di squadra. Il fair play, nello sport, è capace di infondere speranza: è capace di unire laddove nazionalità, politica, religioni e culture, invece, tendono a dividere.

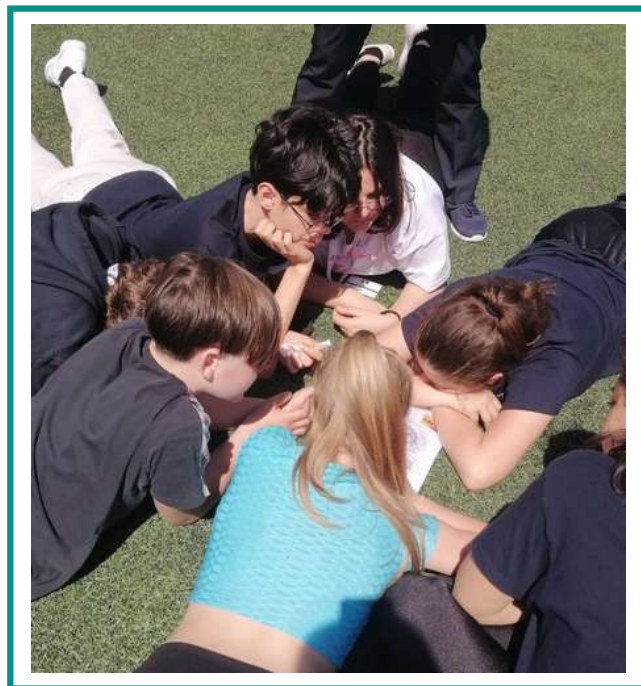
La cooperazione nello spirito del fair play assume un valore che va al di là del semplice gioco: svolge un ruolo chiave, il ruolo di catalizzatore nella società di oggi, come mezzo per migliorare la qualità della vita e il benessere umano.



# IMPARARE IL FAIR PLAY

## FAIR PLAY E COMPETIZIONE

La competizione può essere un bene per i giovani. Quando competono tra loro, il gioco diventa una sfida e li motiva a fare del proprio meglio. Questo può migliorare le loro abilità, incoraggiare la disciplina e farli sentire bene riguardo ai loro risultati, poiché la competizione aumenta anche la voglia di vincere o comunque di fare bene. Ed è allora che può essere difficile giocare lealmente, perché si vuole vincere a tutti i costi e allora c'è il rischio di poter infrangere le regole a discapito degli altri giocatori. Alcuni potrebbero litigare addirittura anche con i propri compagni di squadra e persino barare.



“

**Non possiamo comprendere il fair play se non lo colleghiamo a valori morali come lo spirito di giustizia, equità e la dignità umana. Questa visione 'ampia' rende il Fair Play accessibile a tutti e sottende a ogni sua applicazione specifica.**

**Pertanto, il rispetto, la lealtà, la tolleranza e un corpo sano sono segni evidenti del fair play nello sport. La reciprocità gioca un ruolo essenziale nella competizione: non si può fare a meno del proprio avversario, e lo sport esige un atteggiamento rispettoso nei confronti dell'altro; il rispetto va rivolto al perdente così come al vincitore. Affinché ci sia giustizia, le pari opportunità sono necessarie tanto nello sport amatoriale quanto in quello agonistico, e in quest'ultimo deve esistere in tutte le fasi della formazione. Il fair play, dunque, richiede la massima conoscenza del contesto sociale da cui provengono i concorrenti e delle loro diverse culture**

**Comitato Internazionale Fair Play, Dichiarazione 2011**

”

---

# IMPARARE IL FAIR PLAY

## COME AIUTARE I TUOI STUDENTI CON IL FAIR PLAY: ECCO ALCUNI CONSIGLI!

Puoi utilizzare i seguenti suggerimenti per aiutare i giovani di qualsiasi età ad apprendere il fair play e a godersi il gioco:



dài loro la possibilità di partecipare a tanti giochi diversi: più esperienza e pratica fanno, meglio è. Dai giochi da tavolo a quelli di movimento, dai giochi competitivi di abilità come gli scacchi, a quelli di cooperazione come le sciarade; anche i giochi di fantasia possono aiutare i bambini ad esercitarsi con il fair play;



crea un gruppo di compagni di gioco: è positivo che i giovani giochino con compagni di scuola più grandi o più giovani. Ad esempio, un tuo allievo può occuparsi dei bambini più piccoli e magari mostrare loro le regole. I ragazzi più grandi possono anche essere validi modelli per i bambini più piccoli;



fai ripassare le regole del gioco: prima che inizi il gioco, assicurati che tutti conoscano le regole. Potrebbe anche essere necessario ricordare in maniera discreta ai ragazzi le regole mentre si gioca;



introduci alcune regole di convivenza sociale: ad esempio, partecipare a turno e congratularsi con gli altri quando vincono;



incoraggia i ragazzi ad avere voce in capitolo sulle regole: se stai facendo un gioco con regole flessibili o inventate, chiedi loro quali dovrebbero essere le regole. Ad esempio, "Se la palla esce dal campo, cosa pensi che dovrebbe succedere?". Coloro che sentono di aver avuto voce in capitolo sulle regole, hanno maggiori probabilità di seguirle;



dài un feedback: loda i tuoi allievi per la condivisione, il rispetto del proprio turno e altri comportamenti di gioco leale. Fai notare cosa hanno fatto bene. Ad esempio, "Ho pensato che è stato bello il modo in cui hai stretto la mano all'avversario alla fine della partita";



gli studenti imparano il fair play osservando ciò che dici e fai. Seguire le regole, accettare le decisioni arbitrali ed essere un bravo sportivo è un ottimo esempio per i tuoi allievi. Puoi essere un buon modello anche semplicemente dicendo cose come "La prossima volta sarai più fortunato", "Bel tentativo" o "Ben fatto".

## "COSA AVREBBE PENSATO MIA MADRE?"

In una gara di atletica leggera, Abel Mutai, atleta rappresentante del Kenya, era a pochi metri dal traguardo quando, confuso dalle indicazioni dei cartelloni sportivi, smette di correre, credendo di aver terminato la gara e tagliato il traguardo.

L'atleta spagnolo Ivan Fernandez, che era proprio dietro di lui, capisce quello che sta succedendo e inizia ad incitare il keniano affinché continuasse a correre verso il traguardo; ma Mutai, non conoscendo lo spagnolo non capisce.

Allora Fernandes decide di spingerlo letteralmente da dietro alla vittoria. Un giornalista, dopo la gara, si avvicina a Ivan e gli chiede: "Perché l'hai fatto?" E lui risponde: "Il mio sogno è che un giorno ciascuno di noi possa incidere positivamente nella comunità in cui vive". Il giornalista allora continua: "Ma perché hai lasciato vincere il Keniano?". E Ivan di nuovo: "Non l'ho lasciato vincere, avrebbe vinto lui".

Il giornalista insiste: "Ma avresti potuto vincere tu!". Ivan lo guarda e risponde: "Ma quale merito avrei avuto con una vittoria simile? Quale onore avrebbe avuto quella medaglia?"

### **Cosa ne avrebbe pensato mia madre?**

I valori si tramandano di generazione in generazione.

Quali valori imparano i nostri figli?

Cerchiamo di non insegnare loro a vincere in maniera scorretta, utilizzando modi e mezzi sbagliati pur di raggiungere la vittoria!



# PRATICARE RISPETTO PER SÉ STESSI E PER GLI ALTRI

Praticare il rispetto per sé stessi e per gli altri è forse il punto chiave più importante nello sport in generale e nell'educazione dei giovani in particolare.

Mostrare rispetto per sé non significa essere narcisisti o presuntuosi. In realtà, fa di noi esattamente il contrario.

Quando rispettiamo noi stessi siamo più pronti nel ricevere amore e, a nostra volta, di dare amore agli altri.

Tutti noi viviamo in un mondo pieno di conflitti. La visione del mondo e l'opinione su ciò che ci piace o meno, sono diverse da persona a persona perché siamo in tanti su questo pianeta.

Alla maggior parte di noi piace credere di avere una mentalità aperta nei confronti di coloro che vedono il mondo in modo univoco o comunque diverso da come lo vediamo noi. Questo perché sappiamo che è importante mostrare rispetto per le persone intorno a noi e ci proviamo davvero.

Tuttavia, sembriamo più indulgenti nei confronti delle persone che vedono le cose a modo nostro. Questa è una inclinazione umana, giusto? Così come quando respingiamo quelli che riteniamo facciamo affermazioni in contrasto con il nostro pensiero.

*Il rispetto è un concetto che si riferisce alla capacità di valorizzare e onorare un'altra persona*

*Anche se non approviamo ciò che alcune persone dicono o fanno, meritano comunque rispetto*

*Il rispetto potrebbe non venire naturale: è qualcosa che si apprende, spesso, dagli adulti nel proprio percorso di vita*

Respect

JUST A LITTLE BIT




## COS'È IL RISPETTO?

Il rispetto è l'atteggiamento che mostri quando accetti che costumi o culture possano essere diverse dalle tue e quando ti comporti in modo da non offendere nessuno. Quando accetti l'altra persona e non provi a cambiarla.

Significa imparare a tollerare, non discriminare ed evitare azioni che potrebbero offendere gli altri.

Approfittiamo per riflettere su alcuni esempi in cui possiamo praticare rispetto nella vita quotidiana:

-  salutare o parlare agli altri in modo gentile e rispettoso
-  rinunciare al proprio posto nei luoghi pubblici
-  trattare gli altri come vorresti che loro trattassero te

per la famiglia - essere in grado di capirsi, rispettarsi e convivere

per la diversità - apprezzare le differenze culturali

## CI SONO MOLTI MODI PER PORTARE RISPETTO ...

per sé stessi - stimare e apprezzare se stessi

per gli altri - accettare e considerare un'altra persona

per le norme sociali - rispetto delle regole che governano la società

per la natura - apprezzare l'ambiente

per i valori - la capacità di onorare i nostri stessi principi

per la cultura - riconoscere le identità altrui

## PERCHÉ DOVREMMO PRATICARE IL RISPETTO?

Il rispetto è una componente molto potente nel modo in cui le persone si trattano a vicenda, anche da totalmente sconosciute.

Gesti e azioni rispettose potrebbero cambiare il mondo e renderlo un luogo armonioso, dove non ci sarebbero né odio, né violenza, né guerre. Vivremmo davvero in un mondo di pace.

Se non rispettiamo gli altri, loro non rispetteranno noi, e se non rispettiamo noi stessi non saremo rispettati dagli altri. Ricevere rispetto dagli altri aiuta a sentirci al sicuro e ad esprimerci.

Portare rispetto nelle proprie relazioni crea sentimenti di fiducia, sicurezza e benessere.

Il rispetto di sé corrisponde alla propria visione di come si sta vivendo la vita. Senza essere rispettosi e civili, non potremmo mai discutere o riflettere su qualcosa di importante; non saremmo mai in grado di comprendere il ragionamento da qualsiasi altra prospettiva.

Il rispetto ci apre all'elaborazione di nuove idee con cognizione di causa. Tutti meritano di far sentire la propria opinione. Il rispetto è una semplice cortesia comune.

Insomma, abbiamo bisogno di rispettarci l'un l'altro perché siamo tutti umani, perché nessuno di noi è al di sopra dell'altro.



## COME POSSIAMO PRATICARE IL RISPETTO?

Incoraggiamo i gruppi di giovani a discutere i vari aspetti dell'essere rispettosi!

Nelle pagine che seguono ci sono alcuni esempi di argomenti di discussione. È un lungo elenco, ma questo è un tema di ampio respiro che richiede discussioni approfondite.





## COME POSSIAMO PRATICARE IL RISPETTO?

Qual è l'impatto che ha il rispetto per te stesso?

In che modo la tua educazione influisce sul rispetto?

Quanto è importante capire cosa pensa e sente qualcun altro?

In che modo le tue capacità personali influenzano il rispetto che ricevi?

Prendersi cura del proprio corpo influisce sul rispetto che si può ricevere?

Cosa succede quando si presta attenzione ai propri bisogni e si ascolta se stessi?

In che modo imparare a essere un comunicatore efficace influisce sul rispetto che ottieni?

Quali sono i risultati del mostrare alle persone che aspetto ha il rispetto essendo rispettosi nei confronti degli altri?

Che impatto ha sugli altri il fatto che tu abbia degli obiettivi e che lavori per raggiungerli?

Qual è l'effetto di relazioni con persone negative o tossiche sul rispetto di sé?

Perché è importante capire il punto di vista degli altri?

Perché restare calmi, non urlare o non usare etichette negative può risultare efficace?

In che modo gli adulti possono aiutare a insegnare il rispetto?

Perché è importante essere educati al rispetto degli uni verso gli altri?

Perché arrabbiarsi o ferire gli altri non è un modo per risolvere i problemi?

Come mostriamo rispetto nei confronti degli altri?

Perché è importante praticare l'umiltà, essere empatici e rispettare le altre persone?

## IL POTERE DI ASCOLTARE LE ALTRE PERSONE



1

Sii empatico, comprensivo e mettiti nei panni degli altri.

2

Utilizza una comunicazione assertiva, cioè difendi i tuoi diritti nel rispetto dei diritti degli altri, in maniera educata e non aggressiva.

3

Tieni presente che i tuoi modi di fare, le tue idee e le tue opinioni possono differire da quelle di un'altra persona.

4

Nessuno possiede la verità assoluta.

5

Ricorda che è importante chiedersi scusa a vicenda quando si commettono errori.

6

Mantieni i segreti degli altri.

7

Attieniti e rispetta le leggi e i regolamenti.

8

Prenditi cura degli spazi comuni e dell'ambiente.

9

Interessati agli altri, alla loro vita quotidiana e ai loro sentimenti

10

Rispetta la privacy e l'intimità degli altri, gli spazi e le cose altrui.

11

Sii inclusivo piuttosto che escludere gli altri.

12

Aiuta gli altri quando è nel tuo potere farlo.

# FARE DEL PROPRIO MEGLIO PERSEGUENDO L'ECCELLENZA

## Cosa si intende per "Eccellenza"?

Perseguire l'eccellenza significa fare una prestazione dando il massimo di sé. Che si tratti di aumentare la propria autostima, fare bene il proprio lavoro, avere relazioni soddisfacenti o migliorare il proprio corpo, impegnarsi nell'eccellenza significa pensare attentamente all'obiettivo e fare piani razionali, prendersi il tempo necessario per fare del proprio meglio e lavorare sodo per raggiungere ciò che si desidera.

Perseguire l'eccellenza comincia nel momento in cui si prende una decisione, ci si prefigura un ideale da raggiungere. Una volta che quella visione è costruita mentalmente, si fa tutto il necessario per trasformarla in realtà. Di seguito sono elencate dieci diverse strategie che possono aiutare a raggiungere l'eccellenza nella propria vita.

### Impegnati a fare ciò che è necessario per eccellere.

Dopo aver elaborato un piano per raggiungere il tuo obiettivo, è necessario metterci tutto il proprio impegno per raggiungerlo. Questo implica applicazione e autodisciplina.



### Sforzati di migliorare.

Lo sforzo per l'auto-miglioramento e il desiderio di continuare a crescere e svilupparsi sono spesso naturali per le persone con una sana autostima.

### Sfrutta la conoscenza di te stesso e del tuo obiettivo.

Perseguire l'eccellenza richiede la valutazione dei propri punti di forza e di debolezza. I tuoi punti di forza raggruppano quelle cose che ti vengono facilmente e che riesci a fare al meglio; in altre parole, i tuoi talenti e abilità naturali. Potresti anche non farci caso poiché per te sono quasi scontati, in quanto istintivi. I tuoi punti di forza di solito coincidono con ciò che ti piace fare (ma non sempre è così).

**Suggerimento!**  
Impegnarsi significa perseverare attraverso tutti gli alti e i bassi che accadono, perseverare di fronte agli ostacoli che si presentano davanti a te e sforzarsi continuamente di fare del proprio meglio..



## FARE DEL PROPRIO MEGLIO PERSEGUENDO L'ECCELLENZA



### Suggerimento!

Il tuo entusiasmo verso un obiettivo genera creatività, e questa creatività genera ancora più entusiasmo. Man mano che ispiri te stesso e gli altri a compiere i passi necessari per raggiungere i propri obiettivi, la tua passione aumenterà ancora di più.



### Suggerimento!

Altrettanto importante quanto identificare i punti di forza personali è riconoscere le proprie debolezze. Tieni presente che tutti hanno dei punti deboli. E le debolezze sono elementi che possono creare, nella vita, anche situazioni negative.



### L'entusiasmo porta alla creatività.

Per raggiungere l'eccellenza, devi avere un vivo interesse nel realizzare ciò che desideri. Senza questo profondo sentimento di entusiasmo, non avrai molta motivazione e ti fermerai a metà strada senza completare ciò che hai iniziato.

### Concentrati sul tuo obiettivo finché non viene raggiunto.

Per raggiungere veramente l'eccellenza, è fondamentale perseverare in qualsiasi progetto fino al suo completamento. Rinunciare a metà percorso diminuirà rapidamente la tua autostima. Se non sei sicuro di quale direzione prendere, va bene scoprirlo attraverso tentativi ed errori. Tieni presente che la perseveranza è la chiave!

### RICORDA!

La vita è tutta una questione di crescita e miglioramento. Quando lo fai ogni giorno, migliori sempre di più e sviluppi in maniera intensa le tue abilità e i tuoi talenti in qualunque cosa ti concentri.



## FARE DEL PROPRIO MEGLIO PERSEGUENDO L'ECCELLENZA

Qual è il segreto di un'ottima prestazione nella competizione che conta, ovvero quella della vita?



**un controllo psico-fisico totale, che permette di sperimentare una completa conoscenza dei propri mezzi e della possibilità di utilizzarli;  
una condizione in cui non ci sono dubbi e paure bensì una sensazione di gioia e fluidità**

**una profonda consapevolezza in cui l'attenzione è tutta concentrata sul compito che ci attende, fino a percepire quasi una distorsione spazio-temporale;  
essere un tutt'uno con se stessi, che è l'esperienza del coinvolgimento totale nel presente, il sentimento di fare la cosa giusta.**



**QUESTO TIPO DI ESPERIENZA È UNA DELLE DIFFERENZE SOSTANZIALI TRA L'ATLETA VINCENTE E TUTTI GLI ALTRI.**

## NADIA COMANECI: LA PERFEZIONE

Alle Olimpiadi di Montreal del 1976, la ginnasta rumena Nadia Comaneci, a soli 14 anni, conquistò il cuore di tutti gli spettatori dei Giochi.

La sua immagine angelica che si muoveva su attrezzi ginnici, non era solo affascinante, ma mostrava quanto la ginnastica non riguardasse solo forza, potenza e velocità ma soprattutto leggerezza, equilibrio e armonia.

Nadia Comaneci nacque a Onesti (Moldavia) il 12 dicembre 1961. All'età di 6 anni iniziò a praticare ginnastica e al suo primo Campionato Nazionale Giovanile si classificò terza. Secondo il suo allenatore, il pettorale numero 13 aveva portato sfortuna a Nadia. Lo stesso non accadde l'anno successivo, quando vinse tutte le competizioni nazionali a cui prese parte, diventando la ginnasta numero uno del suo paese.

Nel 1975, all'età di tredici anni, Nadia sconfisse le atlete sovietiche nella prova individuale degli Europei e questo la fece arrivare a Montreal come la favorita, anche se nessuno si sarebbe poi aspettato il suo punteggio e le sue cinque medaglie.



“

*Il duro lavoro ha fatto sì che fosse facile. Questo è il mio segreto. Questo è il motivo per cui ho vinto.*

**Nadia Comaneci** ”

Alla trave Comaneci vantò un punteggio incredibile, con un salto mortale del tutto sconosciuto su un'attrezzatura larga appena un palmo.

Con soli 39 kg di peso e 1,56 m di altezza, è stata incoronata come la più giovane medagliata di tutta la storia delle Olimpiadi: infatti, vinse la sua prima medaglia alla vigilia dei 15 anni.

Il suo corpo è affascinante anche per la sua perfezione: vedendo certi salti o evoluzioni, soffermandosi ad osservare le molteplici capacità dell'atleta, l'armonia e la bellezza dei suoi gesti, non ci si può che stupire. E la domanda che ne consegue è:

<<Ma come fa?>>.



A Montreal non erano solo le medaglie a renderla inimitabile: era il talento di Nadia a stregare il mondo, un talento che si rifletteva nel famoso "10 perfetto". Quel momento magico fu accompagnato anche da un aspetto curioso: i tabelloni olimpici non erano attrezzati per mostrare un 10, perché erano impostati con una cifra intera e due decimali; il punteggio visualizzato era quindi un "1.00" che per un attimo creò confusione un po' per tutti!

---

# NADIA COMANECI: LA PERFEZIONE

**E se il "10 perfetto" di Nadia Comaneci fosse successo oggi?**

**Come avrebbero reagito i social media al "10 Perfetto" di Nadia Comaneci?**



**Scopriilo a questo link!**

<https://olympics.com/en/video/what-if-nadia-comaneci-s-perfect-10-happened-today>

## VIVERE UNA VITA ARMONIOSA ED EQUILIBRATA: CORPO, MENTE E VOLONTÀ

Per ottenere buoni risultati, un atleta deve allenarsi per la competizione nel modo più efficiente e produttivo possibile, affinché il margine di errore durante l'appuntamento sportivo sia il minimo possibile: si può vincere o perdere anche solo di 1/100 di secondo. Quando si allena, un atleta deve seguire una certa disciplina e mantenere sane abitudini che includano il giusto equilibrio tra riposo, buona alimentazione ed esercizio fisico. A ciò si deve aggiungere anche la cura dell'aspetto psicologico per assicurarsi che l'atteggiamento mentale sia quello giusto. Infatti, approccio e mentalità sono così importanti nello sport da poter fare la differenza tra la vittoria e la sconfitta. L'ex corridore di decathlon, vincitore della medaglia d'oro olimpica, Bruce Jenner, una volta disse:

**“  
Devi allenare la tua mente  
come alleni il tuo corpo  
”**

Una siffatta dichiarazione fa eco a una massima atletica che dice:

**GLI SPORT SONO  
PER IL 90%  
MENTALI E PER IL  
10% FISICI**

## CORRERE PER AUMENTARE LA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE

La corsa ha visto un'impennata di popolarità negli ultimi 10 anni, soprattutto tra gli adulti. La corsa è, tra l'altro, uno sport particolarmente individuale: lo si può praticare anche da soli, senza necessariamente dipendere da un gruppo. Allenarsi per le gare di corsa su pista, su strada o per quelle di corsa campestre può comportare lunghi periodi in relativa solitudine.

La corsa è un ottimo modo per sviluppare grande autocontrollo, resistenza mentale e, naturalmente, forma fisica. Oltre a richiedere forma fisica e resistenza, gran parte della capacità di correre su lunghe distanze dipende dalla disciplina mentale e dal tenere sotto controllo "la propria gara" e nell'applicare il giusto sforzo al momento giusto, senza essere in balia della competizione. Questo trova un'enorme testimonianza nel mondo moderno. Tante cose nella vita sfuggono al nostro controllo, riuscire a "correre la propria gara" è un'abilità importante da riuscire ad acquisire.

**La motivazione è limitata, ma la propria capacità di motivarsi può essere rafforzata. Se fin dalla giovane età ci venissero trasmessi i benefici dell'essere fuori dalla propria "zona di comfort" e di affinare la capacità di lavorare per raggiungere gli obiettivi, i fatti ci mostrerebbero come le persone possano soffrire meno di depressione e provare una maggiore soddisfazione nella vita.**



## VIVERE UNA VITA ARMONIOSA ED EQUILIBRATA: CORPO, MENTE E VOLONTÀ

Negli sport professionistici, alcuni atleti hanno avuto successo semplicemente perché possedevano eccezionali doti fisiche. Avevano una tale forza e velocità che la prestazione sportiva gli veniva naturale. Tuttavia, il solo talento non può portare troppo lontano. Quelli che eccellono veramente, quelli che diventano campioni nello sport a livello mondiale, come nella vita, sono quelli che semplicemente fanno meglio di tutti gli altri. Sono quelli che hanno uno scopo e una motivazione tali da spingersi oltre i limiti di ciò che crediamo sia possibile.

“  
*L'aspetto mentale entra necessariamente in gioco specialmente quando si parla del meglio del meglio. Tutti gli atleti olimpici hanno talento. Tutti si allenano duramente. Tutti fanno il loro lavoro. Ciò che distingue i vincitori di medaglie d'oro da quelli d'argento è semplicemente il fattore mentale.*

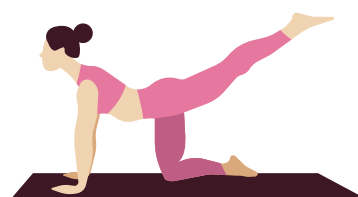
*Shannon Miller*

**Sono le persone ordinarie che si elevano alla grandezza attraverso la semplice forza di volontà.**

Dietro le prodezze fisiche di un atleta c'è un'abilità mentale probabilmente ancora più impressionante, risultato di anni di allenamento della mente per ridurre distrazioni, stress e ansia e per costruire la concentrazione e la resistenza necessarie per ottenere prestazioni ottimali. In effetti, i grandi atleti hanno successo perché sanno come rimanere mentalmente al top durante la prestazione sportiva.

**I giovani sviluppano e praticano abilità fisiche, comportamentali e intellettuali sfidando se stessi e gli altri in attività fisiche, movimento, giochi e sport.**

**Praticare uno sport, soprattutto a certi livelli, richiede costanza e impegno. Ecco perché ai bambini vanno trasmessi i valori del sacrificio e dell'abdicazione necessari per raggiungere i loro obiettivi futuri.**



## L'IMPORTANZA DI... EQUILIBRIO

Per funzionare al meglio, abbiamo bisogno di equilibrio prendendoci cura di noi stessi fisicamente, mentalmente e spiritualmente. Concentrarsi troppo su un aspetto può portare a scompensi nelle aree trascurate. Abbiamo bisogno di un corpo agile, di una mente forte e una volontà potente - e di trovare il nostro equilibrio interiore.

Gli atleti parlano molto di "forza mentale", la qualità che consente di rimanere concentrati e scavare in profondità per attingere le proprie risorse anche quando si è esaurito quelle fisiche. Si tratta di fare tutto il necessario per avere successo, non importa quanto ci si sente scarichi. E non c'è niente che sviluppi la forza mentale quanto faccia lo sport. È l'energia che consente a un maratoneta di sprintare nell'ultimo chilometro. È la voce interiore che dice all'atleta di trovare una soluzione, non una scusa. È la capacità di sperimentare il fallimento e la battuta d'arresto senza scoraggiarsi.

### RESISTENZA MENTALE

**L'unico modo per sviluppare la forza mentale è quello di ritrovarsi in situazioni fuori controllo ma che, nonostante il caos, si riesce a riacquistarlo e ad avere successo.**

**Nella vita quotidiana è possibile trascorrere giorni, settimane senza dover necessariamente attingere in profondità dalle proprie risorse per superare le avversità. Questo non è possibile per l'atleta impegnato, che si butta tutti i giorni in questo tipo di situazioni, per scelta.**



## LE DONNE AI GIOCHI OLIMPICI

La storia della partecipazione femminile alle Olimpiadi moderne, giunta alla sua 32° edizione con Tokyo 2020, testimonia i cambiamenti del secolo scorso riguardo alla presenza delle donne nella società. Il mondo dello sport si rivela, infatti, una sorta di microcosmo che riflette i problemi e le evoluzioni dell'intero corpo sociale.

Nell'antica Grecia l'attività sportiva era generalmente riservata ai maschi, di rango aristocratico e fisicamente perfetti. Di conseguenza, i Giochi olimpici prevedevano una partecipazione limitata per i cittadini maschi greci liberi: gli atleti si recavano ad Olimpia e durante la celebrazione dei giochi proclamavano un'ekecheiria (Εκεχειρία), una tregua generale per favorirne la partecipazione. Le donne non potevano assistere alle gare né partecipare, ma sappiamo che durante le Olimpiadi del 396 a.C. Cinisca di Sparta vinse la corsa delle bighe con 4 cavalli. Questo perché, sebbene alle donne fosse vietato partecipare alle competizioni olimpiche, le corse dei carri costituivano un'eccezione, dal momento che anche l'organizzatore e il finanziatore della squadra partecipante poteva essere una donna. Negli anni successivi, Cinisca fu presa come esempio da altre donne che vollero cimentarsi in questa competizione, e alcune di loro riuscirono ad eguagliare le sue vittorie.



Gli antichi Giochi olimpici si sono svolti fino al 393 d.C. e solo nel 1896, circa 1500 anni dopo, ad Atene si celebrarono le prime Olimpiadi moderne: comunque, anche allora le donne erano assenti, poiché il barone Pierre De Coubertin, il padre delle Olimpiadi moderne, giudicò la loro partecipazione "poco pratica, priva di interesse, inappropriata e sgradevole alla vista" e impedì così lo svolgimento di gare femminili.

Tuttavia, successe che una maratoneta, una donna greca di umili origini conosciuta come Melpomene (il vero nome era Stamati Revithi), vi partecipò seppur non ufficialmente. Poiché non le era permesso di correre nella gara maschile, decise di gareggiare da sola il giorno successivo, anche se il suo gesto non sarà mai ricordato dal medagliere ufficiale.

La marginalità delle donne nell'allora movimento sportivo era, del resto, la necessaria conseguenza delle convenzioni sociali implicite di un'organizzazione della società che intendeva relegare le donne a un ruolo generalmente subordinato, limitato alla sfera del lavoro domestico e della procreazione.

## LE DONNE AI GIOCHI OLIMPICI

Tuttavia, nonostante i pregiudizi, le donne riuscirono a partecipare alla seconda Olimpiade, celebrata a Parigi nel 1900. Seppur ufficiosamente, una rappresentativa di appena 22 donne su un totale di 997 atleti (2,2%) gareggiò in cinque discipline: tennis, croquet, vela, equitazione e golf. Nel 1908 a Londra parteciparono 36 donne su un totale di 2008 atleti, sempre in via ufficioso, a gare di tiro con l'arco, pattinaggio, vela, tennis e motonautica.

Fu solo dopo la prima guerra mondiale, ad Anversa nel 1920, che le donne parteciparono ufficialmente per la prima volta alle Olimpiadi, e da allora il loro numero è gradualmente cresciuto: le atlete erano poco più del 13% nel 1964, del 23% ai Giochi di Los Angeles nel 1984, del 45% a Rio nel 2016.

I Giochi di Londra 2012 sono stati i primi in cui le donne hanno gareggiato in quasi tutti gli sport grazie all'introduzione del pugilato femminile e, per la prima volta, Brunei, Qatar e Arabia Saudita hanno avuto atlete nelle loro delegazioni.

A Tokio 2020, su 11.283 atleti partecipanti, 5.396 sono donne e 5.887 uomini, con una percentuale di 48 a 52.

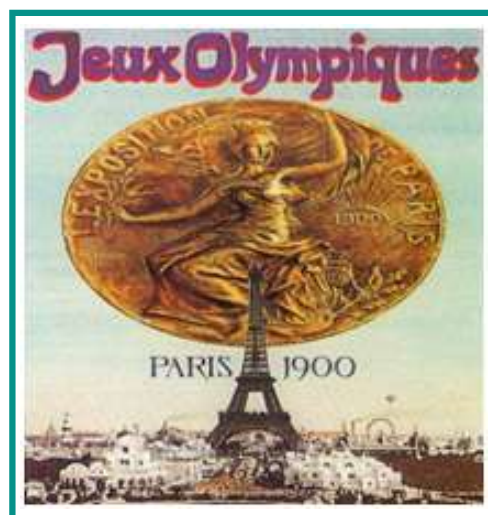
La vera svolta?  
Chissà, potrebbe arrivare proprio con i Giochi di Parigi

...



Insomma, non è stato facile per le donne entrare in un mondo totalmente maschile e la loro affermazione è andata di pari passo con il ruolo conquistato con il passare del tempo nella società. Nonostante questa crescente partecipazione e presenza femminile, alcuni continuano a lamentare discriminazioni, sia perché il numero degli atleti maschi è superiore a quello delle donne, sia perché in alcune discipline ci sono più gare maschili che femminili e, di conseguenza, anche il numero di medaglie femminili resta inferiore.

Ci sono altre voci che chiedono la totale abolizione della "discriminazione di genere" nelle competizioni, auspicando che maschi e femmine competano nelle stesse gare, eliminando ogni distinzione di sesso tra i concorrenti. È chiaro che la fisiologia è alla base dei movimenti che caratterizzano la prestazione sportiva, ma va tenuto presente che l'uguaglianza e l'assenza di discriminazione devono essere obiettivi che costituiscono parte integrante delle funzioni educative e sociali dello sport, e che la battaglia di rimuovere le barriere culturali che impediscono il reale coinvolgimento delle donne, è ancora ben lungi dall'essere vinta.



## BETTY ROBINSON, LA DONNA CHE VISSE DUE VOLTE

Amsterdam, 1928. Per quanto riguarda l'atletica, è la prima apparizione ufficiale femminile alle Olimpiadi. Con l'edizione olandese, infatti, il numero delle donne partecipanti sale a 290. A vincere il primo oro olimpico nei 100 metri è la sedicenne americana Elizabeth "Betty" Robinson, che in gara si lascia alle spalle le più quotate atlete canadesi e italiane, quest'ultime conosciute come "le ragazze di Mussolini".

Nata il 23 agosto 1911, Babe (come la chiamavano i suoi compagni di classe) è un'adolescente dal carattere dolce a cui piace suonare la chitarra, recitare negli spettacoli scolastici e partecipare ai concorsi organizzati dalla sua scuola o dalla chiesa locale. Sa di essere veloce - ed è intensamente competitiva - ma non ha mai immaginato che un giorno avrebbe potuto partecipare alle Olimpiadi ... e vincere!

Il viaggio da New York ad Amsterdam dura nove giorni e Robinson ricorda di averne "amato ogni minuto". Ci sono 18 compagne di atletica leggera in una squadra olimpica statunitense composta da 280 atleti.

Torna a casa con una medaglia al collo e viene acclamata come una vera eroina, ma durante un tour di gare è vittima di un terribile incidente aereo. Nonostante fosse data per morta e pronta per l'inumazione, sarà l'assistente a rendersi conto che in realtà si tratta solo di un coma. Si sveglierà circa due mesi dopo. Insomma, è un miracolo per tutti che sia ancora viva. Ma il vero miracolo deve ancora avverarsi.

Betty si rimette in piedi con una protesi alla gamba destra; durante la riabilitazione, scopre lentamente che può effettivamente tornare a correre, "non veloce come una volta, ma abbastanza veloce da entrare a far parte della squadra olimpica", dice.

“

*Sarebbe inutile, per me, arrendersi senza nemmeno tentare di correre.*

*Betty Robinson*

”

Decide quindi di provare ad entrare nella squadra olimpica che avrebbe partecipato ai Giochi olimpici di Berlino del 1936 e inizia ad allenarsi. A causa delle lesioni provocate dall'incidente, però, non riesce più a mettersi in posizione di partenza, accovacciata (ovvero non riesce a piegare completamente il ginocchio), quindi gareggiare nei 100 metri sarebbe impossibile. Tuttavia, se non fosse stata la prima frazionista 4 × 100 non avrebbe dovuto accovacciarsi.

Le Olimpiadi del 1936 sono giustamente ricordate per le quattro medaglie d'oro di Jesse Owens, ma anche Betty Robinson non è da meno e lascia il segno.

La sua gara è la staffetta 4×100. E per Babe è ancora una volta oro olimpico!

Nel 1996, mentre viveva a Denver, l'allora 84enne viene scelta per portare la torcia olimpica per qualche isolato sulla strada per Atlanta durante i Giochi. Sebbene sia molto fragile, si rifiuta di permettere a chiunque di aiutarla a portare la pesante torcia o addirittura a tenerla per un braccio mentre si fa strada, piena dello spirito olimpico per Babe un'ultima volta.

Muore a 87 anni. Sua nipote dirà: "Penso che le piacesse l'avventura ed era consapevole di essere diversa dai suoi coetanei... Penso che fosse molto grata alla vita e per questo ha cercato di sfruttare il suo posto nella storia per avere un'influenza sulle donne e le giovani atlete. Amava correre e voleva che gli altri potessero fare ciò che amavano, proprio come lei".

## LE PARALIMPIADI: SPIRITO IN MOVIMENTO

Lo sport per atleti con disabilità esiste da cento anni, a partire dai primi club per non udenti comparsi nel 1888 a Berlino.

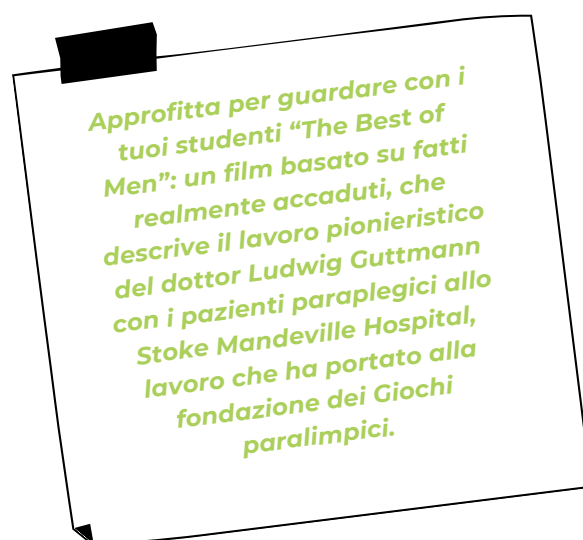
Tuttavia, fu solo dopo la seconda guerra mondiale che iniziarono a ottenere maggiori riconoscimenti. All'epoca, l'obiettivo di questi giochi era aiutare a riabilitare i veterani di guerra. Nel 1944, il Dr. Ludwig Guttmann aprì un centro di trattamento delle lesioni spinali presso lo Stoke Hospital Mandeville in Gran Bretagna su richiesta del governo britannico e, di lì in poi, gli sport riabilitativi si sono evoluti in sport ricreativi e dopo in sport agonistici.

Sir Ludwig Guttmann, un rifugiato ebreo e neurochirurgo, è considerato il fondatore del Movimento paralimpico. Diversi sono infatti gli autori che lo definiscono il "Coubertin delle Paralimpiadi".

Guttmann ha riconosciuto nello sport valori fisiologici, psicologici e sociali indiscutibili e lo ha utilizzato, non solo come mezzo privilegiato di riabilitazione, ma anche come veicolo di inclusione nella vita sociale e produttiva.

All'inizio non era l'eccellenza sportiva il suo obiettivo, bensì la riabilitazione funzionale e sociale dei suoi pazienti. Così, in modo strutturato e organizzato, ha iniziato a introdurre lo sport alle persone con disabilità attraverso un programma di riabilitazione per pazienti gravemente feriti alla colonna vertebrale durante la seconda guerra mondiale.

Ha iniziato sviluppando sport meno dinamici come, tra gli altri, biliardo, freccette, tiro con l'arco, e introducendo in una fase successiva sport più competitivi e fisicamente impegnativi come il tennis in carrozzina e il basket.



Grazie al successo del suo programma, nel 1948 apparvero i primi Giochi nazionali di Stoke Mandeville, in cui 16 atleti parteciparono alla modalità di tiro con l'arco. Questa competizione si svolse il giorno della cerimonia di apertura dei Giochi olimpici di Londra, con l'obiettivo di dimostrare pubblicamente il potenziale e la capacità di questi atleti. Con questo messaggio potente, tali giochi hanno preso a svolgersi di anno in anno, introducendo via via nuove modalità e un numero crescente di atleti.

Fu nel 1952 che questi giochi divennero accessibili agli atleti di altri paesi europei, in particolare dei Paesi Bassi, con la partecipazione di ex personale militare. Fu così che vennero fondati i Giochi internazionali di Stoke Mandeville.

---

## LE PARALIMPIADI: SPIRITO IN MOVIMENTO

Tuttavia, fu solo nel 1960 che i Giochi, una volta avviati da Guttman, lasciarono l'Inghilterra, essendo stati internazionalizzati a Roma e designati come i primi Giochi paralimpici, con la partecipazione di 400 atleti provenienti da ben 23 paesi. Da allora, i Giochi paralimpici si svolgono regolarmente ogni quattro anni.

In seguito, il Comitato Paralimpico Internazionale (IPC) è stato creato nel 1989 in Germania; un'organizzazione che ha svolto un ruolo di primo piano nel contesto internazionale, poiché è riuscita a portare i Giochi olimpici e paralimpici contemporaneamente nel 1992 nella città di Barcellona.

Nel corso degli anni, lo sport per persone con disabilità si è orientato verso finalità diverse, da quelle riabilitative e terapeutiche all'aspetto agonistico e performante, che trova oggi la massima espressione nei Giochi paralimpici.

Scegliere un atleta con una storia stimolante non è un compito facile. Tutti dimostrano la loro forza, capacità di resilienza, la loro volontà di superare barriere e ostacoli, insomma di essere parte integrante della società.



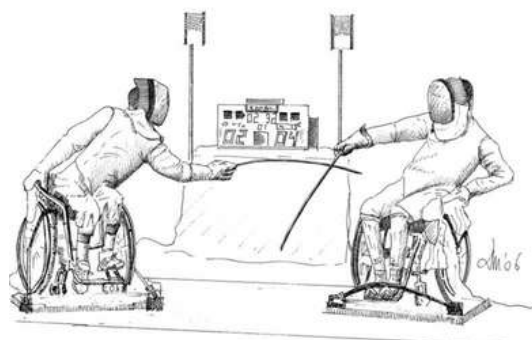
## BEBE VIO: L'ARABA FENICE

Beatrice Vio, conosciuta anche come Bebe, è nata il 4 marzo 1997 a Mogliano Veneto, in Italia. Questa giovane atleta di scherma è una forza ispiratrice per tutti coloro che la conoscono.

Dopo aver avuto la meningite da bambina, in seguito ha dovuto amputare entrambe le gambe sotto le ginocchia e gli avambracci, a causa della necrosi dei tessuti.

La scherma, una delle sue passioni, che praticava dall'età di cinque anni, richiede di norma il movimento del polso e di tre dita. Tuttavia, non era disposta a rinunciare. Dopo tre mesi di riabilitazione e utilizzando una speciale protesi in carbonio, appositamente studiata per lei, Bebe torna ad allenarsi. Per lei questo sport è una competizione con se stessa. Si prefissa traguardi e obiettivi e, anche se le piace vincere, deve andare avanti, porsi obiettivi più grandi, affrontare le difficoltà, superarle.

Due anni dopo l'intervento, ha partecipato alla prima gara di scherma in carrozzina. Nel 2013 ha vinto la sua prima Coppa del mondo a Montreal, dopo aver sconfitto Gyöngyi Dani, medaglia d'argento paralimpica. Questa partecipazione le è valsa l'elezione di Atleta paralimpica del mese dal Comitato Paralimpico Internazionale. Da allora in poi, non si è più fermata e n'è seguito un successo dopo l'altro. È diventata una delle atlete più famose in Italia, nonché una campionessa mondiale paralimpica all'età di 19 anni.



Bebe, inoltre, promuove la vaccinazione, poiché crede che possa aiutare a prevenire varie malattie. Da bambina, il suo medico pensava che fosse troppo presto per farsi vaccinare contro la meningite e due anni dopo ha contratto la malattia che l'ha portato all'amputazione degli arti.

Per coloro che sono stati vittime di gravi malattie che avrebbero rovinato loro la vita, impedendogli di realizzare i propri sogni, Bebe può essere fonte di ispirazione per essere sopravvissuta a una malattia in cui il 95% dei pazienti muore nelle prime ore di trattamento; motivo per cui l'essere vivi deve rappresentare una fonte di gioia e mai di rabbia o tristezza.

**“NON È POSSIBILE? MI DISPIACE, MA NON CONOSCO IL SIGNIFICATO DI QUESTE PAROLE!**

*Bebe Vio*”



## BEBE VIO: L'ARABA FENICE

Bebe ispira chiunque pensi di non essere dotato di quello che serve per realizzare i propri sogni. E così facendo, mostra alle persone che perseguire i propri desideri non è una questione di talento, né di possesso degli strumenti giusti, ma dipende soprattutto dalla propria volontà d'animo. Questo esempio dovrebbe fare da ispirazione per tutti coloro che affrontano qualche tipo di difficoltà. C'è una citazione del filosofo spagnolo Ortega y Gasset, che sintetizza il suo modo di intendere e interpretare il mondo, e che si inserisce a pennello in questo contesto. Ha dichiarato: "Io sono io e la mia circostanza, se non la salvo, non salvo neppure me stesso". In altre parole, non siamo esseri isolati, indipendenti e autosufficienti; siamo la somma di noi stessi, delle nostre caratteristiche, dell'ambiente, delle circostanze in cui siamo immersi, delle nostre singolarità, più le nostre condizioni, che possono essere favorevoli o avverse. Ciò che questo filosofo intende è che la vita è difficile, spesso un dramma, ma non necessariamente una tragedia. Possiamo assumere un atteggiamento realistico e maturo nei confronti della vita, oppure possiamo fuggire dalla realtà, per strade alternative, attraverso le possibili vie di fuga, che spesso contribuiscono all'autodistruzione della persona e allo svuotamento del senso della sua vita. Tuttavia, non importa quante vie di fuga si possano trovare, queste non annullerebbero comunque le nostre circostanze, né le nostre singolarità. È quindi fondamentale imparare a convivere con questo stato di cose, ma non per forza accettarlo passivamente. Bebe non le ha accettate, non si è conformata alle circostanze e ha cercato un modo per superarle.

Insomma, è una questione di sopravvivenza, di mantenimento di una possibile stabilità emotiva e di salute mentale.

Quello che Bebe ci mostra è quanto gli esseri umani abbiano una capacità naturale nel reinventarsi e nel realizzarsi. Ciò significa che l'esistenza di determinate condizioni avverse non può essere vista come un ostacolo all'azione. I vincoli all'azione devono essere intesi come i limiti che fattori interni o esterni impongono all'azione umana, ma anche come opportunità per l'azione stessa. In altri termini, l'essere umano può nascere incapace di compiere determinate azioni, oppure, come in questo caso, può essere vittima di una malattia o di un incidente che ne limita l'azione, ma nasce anche dotato di intelligenza e creatività che gli permette di superare questi ostacoli o difficoltà, reinventandosi, proprio come ha fatto Bebe. L'atteggiamento è il fattore chiave in tutto questo processo di costruzione dell'essere umano. Le caratteristiche psicologiche legate alla personalità o al modo di essere degli individui, le modalità in cui ciascuno interpreta le situazioni e vi risponde, influenzano il percorso di vita di ognuno di noi e possono limitare o ampliare il campo delle possibilità di azione. Come ciascuno reagisce ai fallimenti e al successo, saper essere resilienti, avere forza di volontà e motivazione, credere in se stessi, saper trovare strade diverse che portano alla realizzazione dei nostri sogni e ai risultati che attribuiscono significato a un progetto esistenziale, tutto ciò è fondamentale per vivere pienamente l'esistenza umana, e le Paralimpiadi rappresentano a pieno questa realtà.

Per alcune persone, la vita è un problema. Per altri, come Bebe, la vita è risolvere problemi, sperimentare conflitti e superarli.

---

Introduzione all'Educazione ai Valori Olimpici	1
I Principi Fondamentali dell'Olimpismo	2
<i>L'Olimpismo come filosofia di vita</i>	3
I Valori Fondamentali dell'Olimpismo	5
Insegnare i Temi Educativi dell'Olimpismo	9
Utilizzare i Temi Educativi dell'Olimpismo	10
La Cultura dello Sport	11
I cinque Temi Educativi Olimpici	13
Vivere la gioia dello sforzo attraverso lo Sport e l'attività fisica	14
<i>Emil Zàtopek</i>	15
Imparare il Fair Play	17
Praticare il rispetto per sé stessi e per gli altri	21
Fare del proprio meglio perseguendo l'Eccellenza	26
<i>Nadia Comaneci: la perfezione</i>	29
Vivere una vita armoniosa ed equilibrata: corpo, mente e volontà	31
Le Donne ai Giochi olimpici	34
<i>Betty Robinson, la donna che visse due volte</i>	36
Le Paralimpiadi: lo Spirito in Movimento	37
<i>Bebe Vio: l'Araba Fenice</i>	39

---