

Corpo e Sport: Corporeità, gioco, identità

Ci si può domandare che cosa ha da dire uno Psicomotricista relazionale sull'argomento che riguarda l'attività sportiva rivolta ai bambini, dal momento che la sua ottica è quella di guardare cosa ci sta **dentro e dietro** le azioni del corpo. Con questo mio breve scritto cercherò di porre l'attenzione sugli aspetti simbolici e relazionali che l'individuo, con e attraverso il corpo, compie nel fare azione sportiva, cercando un collegamento fra l'attività motoria e sportiva ed il suo significato sul piano psichico ed emotivo.

Innanzitutto, non si può non parlare di una **pulsione al movimento**, insita in un essere vivente dal punto di vista biologico, dal momento che per la sua sopravvivenza, è necessaria un'alta interazione ambientale. Nel senso che è necessario uno specifico adattamento motorio che consenta a ciascun individuo di rispondere ai propri bisogni primari (vedi nutrimento, mantenimento e protezione del corpo, del proprio territorio, della prole e del gruppo di appartenenza). E questo, grazie ad un continuo adattamento nel quale il corpo è chiamato ad operare in ogni momento. Dove vi è la vita vi è una qualche forma di moto e movimento.

Certo, queste relazioni corpo-ambiente sono sicuramente presenti anche oggi, ma con modalità alquanto differite rispetto al passato, in quanto l'attuale sviluppo tecnologico ha allontanato l'agire del corpo da azioni dirette modificando drasticamente il rapporto con spazio e tempo (vedi andare a prendere l'acqua, lavare al fiume, raccogliere la legna, cacciare, pescare, fare il pane, spostarsi a piedi, ecc.). In questo senso i mezzi meccanici e tecnologici hanno giocato un ruolo fondamentale nella presa di distanza da un agire diretto del corpo nei confronti della materia.

Con ciò si vuole mettere in evidenza quanto il movimento, espresso anche nella azione sportiva, corrisponda sul piano simbolico ad una **espressività di vita** nel senso più concreto ma nello stesso tempo profondo. Dove l'atto non è più così strettamente legato ad atto di sopravvivenza, nell'azione sportiva diviene espressione di abilità, di incontro e di confronto. E più la vita e la società sono complesse e specializzate sul piano del pensiero e sulle attività cognitive e più si sente la necessità e il bisogno di riservare alla corporeità, uno spazio privilegiato per tutte le età, ma soprattutto per i bambini e per i ragazzi, dove il corpo e la sua pulsionalità possono essere espressi nel movimento e nel gioco. E' importante che questi spazi vengano sempre più riconosciuti e protetti.

In questa chiave antropologica possiamo ritrovare il senso di un movimento del corpo nell'azione sportiva, il quale esprime, attraverso il movimento, il mezzo per ritrovare e riconoscere la propria identità corporea e psichica.

Sappiamo per un altro aspetto che per sentirsi vivo, il nostro corpo necessita di una **propriocezione**, cioè di informazioni sensoriali e motorie che derivano dal movimento stesso del corpo. Nel senso che la costruzione ed il mantenimento della percezione corporea di sé si realizza proprio attraverso il movimento. Qualcuno di noi sicuramente ha sperimentato una temporanea e magari prolungata immobilità. Ebbene nell'immobilità la macchina meccanica uomo-corpo-casa perde forza e vitalità, si osservano infatti una serie di risposte fisiologiche dovute all'inattività prolungata. La muscolatura perde tono e volume, i confini corporei vengono percepiti come più indefiniti, ed è possibile che anche l'umore ne risenta nel senso di un suo abbassamento di tono verso l'introversione e la chiusura.

Il corpo ha **bisogno di ascoltarsi** attraverso il movimento; il corpo non può rimanere troppo a lungo inattivo e isolato, pena la comparsa di una perdita di contatto con il mondo esterno. Tutto ciò è evidente nella depressione dove la quantità e la qualità di movimento perdono valore e significato.

Il valore simbolico del movimento del corpo nello spazio è legato al senso del **ritmo** attraverso il quale qualsiasi movimento si esplica; pensiamo al ritmo respiratorio. Non possiamo realizzare atti e gesti funzionali ed efficaci se questi non sono armonizzati con il respiro che esprime nel corpo, insieme alla pulsazione cardiaca, un sistema ritmico correlato e coordinato. Pensiamo ad esempio alla deambulazione ed alla corsa quale sistema ritmico globale e coordinato che coinvolge e si ripercuote su tutto il corpo. E' evidente che chi pratica lo sport non ha una consapevolezza specifica sul significato simbolico del ritmo che in quel momento esprime. In quel momento il corpo vive il ritmo, è il ritmo; il pensiero fortunatamente viene messo da parte. Il corpo ritorna oggetto che esprime gioia nel movimento puro.

Un movimento composto di ritmo e di armonia produce un senso di completezza e di equilibrio in chi lo pratica. Non è una questione estetica, direi piuttosto una sensazione di pienezza interna, anche se quando osserviamo qualcuno che si muove con armonia, rimaniamo colpiti e affascinati da come il corpo può produrre ed esprimere eleganza e potenza.

Non dimentichiamolo che noi impariamo a conoscere il mondo sul piano cognitivo ed affettivo anche grazie ai collegamenti ed ai percorsi e scoperte che realizziamo attraverso il corpo nel gattonamento e nella deambulazione, nel primo anno e mezzo di vita dove, a partire da un centro affettivo, fonte di gratificazione e di frustrazione, la madre che rappresenta il centro, noi realizziamo la conoscenza del mondo grazie alla spinta che ci porta lontano da lei per conquistare zone sempre più lontane e sconosciute. Vale a dire che in una certa misura, l'azione simbolica del **conquistare lo spazio** attraverso il corpo richiede abilità e destrezza e ciò sostiene lo sviluppo della personalità in un'intima relazione circolare tra motricità e psichismo nel quale, il fine ultimo, è la maturazione dell'identità ed una presa di distanza dalla dipendenza materna.

Perché a un bambino piace praticare uno sport? La mia risposta è questa. Perché sente che attraverso il proprio corpo può esprimere da una parte, il

piacere liberatorio e ludico del movimento e dall'altra, attraverso un movimento educato e finalizzato che produce un risultato, può confrontarsi con l'altro e con gli altri. Il confronto e la competizione è sempre esistita in ogni specie (vedi lotta, agilità e abilità dei cuccioli) ed ha come scopo e significato quella di preparare i piccoli al confronto con se stessi e con gli altri senza timore, ritrovando poi questa conoscenza e controllo emotivo in tutte le fasi successive della vita. Il problema è quando la competizione da aspetto secondario diventa aspetto principale della attività sportiva soprattutto se il valore della competizione viene inculcato e sostenuto dagli adulti. Lo sport non è più divertimento... molti abbandonano.

Una importante nota va detta per quanto riguarda la questione: sport e **disabilità**. Diciamo che il piacere alla corporeità ed al movimento è qualcosa che riguarda ogni essere vivente e a maggior ragione bisognerebbe rendere fruibile questo piacere di essere e vivere nel corpo, a tutti i portatori di disabilità psicofisica e sensoriale. Certo, ogni specifica disabilità presenta una sua specifica difficoltà che dovrebbe essere considerata e trattata in modo mirato e specifico. Ad esempio, il tiro con l'arco può diventare uno sport dedicato a chi, avendo problemi agli arti inferiori, può fare uso degli arti superiori. E' interessante sottolineare quanto la freccia scagliata nello spazio verso un centro, consente all'arciere di conquistare uno spazio lontano dal proprio corpo.

Spesso il vero problema siamo noi cosiddetti normodotati, che diamo tutto per scontato, perché in questo momento non abbiamo limitazioni fisiche evidenti. Quanta fatica facciamo a capire chi ha delle difficoltà e quanto piacere può ricevere dallo stare in acqua, a cavallo, in barca, all'aria e al sole. Per concludere, cerchiamo la semplicità nelle attività motorie e sportive per porre in risalto il corpo, la sua vitalità e il suo insopprimibile bisogno di esprimere e comunicare gioia. Un corpo che ci consente di esprimere il desiderio di essere, un corpo, non dimentichiamolo che è la **nostra casa** sulla terra.