**Sport: l’amico dei ragazzi**

Con il termine sport si intende qualunque tipo di attività fisica, praticata da soli o in squadra.

Lo sportivo deve seguire delle regole ben precise, alle quali spontaneamente aderisce.

Ma perché si fa sport? I motivi sono moltissimi. L’attività fisica, innanzitutto, favorisce numerosi benefici al corpo e alla mente: rafforza il fisico e ne previene le malattie, aiuta a stare in forma, riduce lo stress e l’ansia, migliora il rendimento scolastico, fa si che si segua un’alimentazione sana e corretta.

Lo sport diverte e allo stesso tempo prepara a superare gli ostacoli della vita; infatti i ragazzi, grazie ad esso, imparano alcuni valori molto importanti come la lealtà, la non violenza, la tolleranza, l’amicizia, la solidarietà, il lavoro di squadra, l’autodisciplina, l’autostima.

Generalmente, si comincia a praticare lo sport fin da bambini; cosi si viene a contatto per la prima volta con la competizione. Infatti, lo sport è caratterizzato dall’agonismo, ossia dall’impiego delle proprie capacità allo scopo di prevalere in gare e competizioni.

La competitività svolge, quindi, un ruolo importante. È un valore buono o cattivo? Si scontra con la lealtà? A mio parere, il motto “L’importante è partecipare” si basa sul presupposto che la cosa fondamentale non è vincere o perdere. Ovviamente, la competizione prevede che vi siano vincitori e sconfitti, però il fine non deve essere quello di superare l’avversario ma quello di collaborare con lui per migliorare sé stessi.

Ciò che conta, quindi, non è vincere, ma affrontare “bene” la sfida.

A volte la competizione può essere difficile da gestire sia a livello mentale che fisico.

Bisogna promuovere le occasioni in cui lo sportivo dà il buon esempio: come il ciclista che si ferma ad attendere l’avversario in difficoltà, il calciatore che sbaglia il rigore per compensare l’errore dell’arbitro.

Inoltre, in questo contesto, un nemico da evitare è il doping, ossia l’assunzione di sostanze proibite dai regolamenti allo scopo di aumentare in modo non leale il rendimento fisico durante una gara.

Per noi giovani, un esempio positivo di competizione leale è rappresentato dalla sportiva Beatrice Vio: una ragazza di soli vent'anni, campionessa paralimpica e mondiale. La storia, il coraggio e la determinazione sottolineano la sua grande voglia di vivere e amare la vita. Bebe è il simbolo della capacità di superare gli ostacoli, i limiti, i pregiudizi e raggiungere traguardi e risultati eccezionali.

**Elisa Misuraca 3 A**

**plesso via Pola - Istituto Comprensivo Statale “Paolo Emiliani Giudici”**