



DAL TERRITORIO - *Proseguiamo la nostra riflessione sull'argomento, già avviata con un primo articolo pubblicato sul nostro sito il 16 febbraio scorso.*

Cosa dovrebbe chiedere la collettività ad un'associazione sportiva, perché si attui un significativo cambio di paradigma che smarchi lo sport dal fenomeno consumistico cui sembra ridotto, restituendogli la sua dovuta dimensione formativa? Difficile rispondere in modo preconfezionato. Proviamo a racimolare un po' di idee, andando in ordine sparso:

innanzitutto dovrebbe insegnare la perseveranza nell'impegno e nella fatica, e valorizzare la «gioia della stanchezza» effetto di quella fatica.

Dovrebbe insegnare ad un giovane che la vera competizione è con se stessi prima che con gli altri. Troppi giovani vivono invece lo sport come un mezzo per affermare esclusivamente il proprio "Io", in una perenne sfida con il gruppo dei pari. Si tratta di espressioni narcisistiche che portano la persona poco lontano se mal governate. Un'organizzazione sportiva dovrebbe poi assicurarsi di avere le competenze per trasformare - non è scontato - un gruppo in una squadra, sanando le difficoltà comunicative e incoraggiando ogni singolo a maturare nelle relazioni.

Continuando nel brainstorming: si dovrebbe anche aiutare i giovani a conoscere e a stare nel corpo, trattandolo non come un prodotto da consumare, ma come un "mistero" da percepire e vivere. Ma cosa vuol dire questo in concreto? Le emozioni che si sperimentano durante l'attività agonistica, hanno un correlato fisiologico (sensazioni) che determina anche pensieri e comportamenti. Solo un'intelligenza delle

emozioni (riconoscere nel qui e ora cosa si sta provando), conduce ad una competenza emotiva, ossia al sapere usare quelle emozioni in modo sano nelle varie situazioni della gara e quindi della vita. Fermo poi restando il valore del principio meritocratico, richiesto nella pratica agonistica (far giocare i migliori o i più volitivi), un'associazione dovrebbe comunque assicurare una possibilità a tutti, anche a chi difetta nel talento. Una delle esperienze più umilianti per un giovane atleta è quella di ricevere l'etichetta di "riserva", senza possibilità di redenzione e riscatto. Nelle psicologie più fragili questo potrebbe anche alimentare - e sarebbe gravissimo - credenze limitanti sul proprio valore nella vita. Ovvio che per accogliere una simile opzione occorre una metamorfosi che metta in sordina l'agonismo esasperato, costruito esclusivamente su principi di convenienza e competizione, per iniziare a veicolare ai ragazzi anche una dimensione ludica, fine a sé stessa, del gioco.

Se poi vogliamo tornare alle considerazioni da cui siamo partiti nella precedente puntata, ossia le brutali cortesie che i giovani atleti talvolta si scambiano nei contesti agonistici, non è irrilevante sapere che alcuni anni fa, un'equipe di neuroscienziati statunitensi sottopose Matthieu Ricard, biologo di fama mondiale e monaco buddista tibetano, all'osservazione prolungata del suo cervello con i più sofisticati strumenti di neuroimaging disponibili, strumenti che consentono di filmare l'attività cerebrale istante per istante. L'intento era quello di capire come la pratica meditativa portata avanti per anni, avesse modificato plasticamente e funzionalmente la sua materia grigia.

Quanto emerse da quegli studi fu sorprendente e fece ribattezzare Ricard «l'uomo più felice del mondo», titolo che venne poi dato anche al documentario e al libretto che di questa affascinante ricerca ci raccontano. La cosa interessante per noi è che Ricard testimoniava di come anche semplici pratiche di "Mindfulness" ("consapevolezza" in inglese), che fondono gli assunti delle pratiche meditative orientali con le conquiste della psicologia occidentale, si siano rivelate prodigiose nel contenere e gestire gli squilibri emotivi di un gruppo di carcerati violenti, conferendo loro una maggiore capacità di gestire impulsi e comportamenti, anche solo dopo poche settimane di pratica. Un'attività di questo tipo, basata sull'immobilità protratta per svariati minuti e sulla consapevolezza del proprio respiro, quanto bene potrebbe fare - si chiedeva Ricard - in un gruppo di scolari irrequieti o - ci chiediamo noi - di atleti teen-ager che ogni fine settimana devono confrontarsi in ambito agonistico con provocazioni e prevaricazioni? Si tratta di pratiche che, visto l'alto livello di controllo che producono nella persona (oltreché di benessere), dovrebbero esser rese quanto meno obbligatorie per tutti gli atleti (calciatori in primis) delle serie professionistiche, soprattutto in valutazione delle enormi responsabilità sociali che questi hanno e di cui raramente portano consapevolezza. Sappiamo infatti come in un

campo da gioco, anche il gesto apparentemente più irrilevante, può scatenare reazioni imprevedibili e sconsiderate negli avversari o nel pubblico. Potrebbe passare anche e soprattutto da qui un percorso di ingresso del fair-play (che tanto bene ha fatto al rugby) in quegli sport che ancora non lo contemplan.

La realtà sportiva che accoglie un giovane dovrebbe poi avere anche un altro decisivo compito: quello di non mortificare lo studio, ma anzi di promuoverlo e incoraggiarlo, soprattutto laddove vengano intercettate difficoltà nel rendimento scolastico. Si tratta anche qui di un orizzonte di pensiero che configura una rivoluzione, e che vedrebbe l'organizzazione sportiva appropriarsi (riappropriarsi?) pienamente del suo ruolo di agenzia educativa, al fianco di famiglia e scuola; e tal proposito un suo mandato dovrebbe essere proprio quello di riconoscere il primato allo studio rispetto all'attività agonistica, in quanto lo studio - a meno di non trovarci di fronte ad autentici fuoriclasse - resta pur sempre la via di realizzazione privilegiata per il futuro di un giovane.

Alla luce di tutto ciò, osserviamo con simpatia il fatto che alcune società sportive stiano accogliendo nei loro settori giovanili, figure professionalmente consone a realizzare questo auspicato cambio di paradigma. Un mental-coach o uno psicologo dello sport, non hanno soltanto il compito di sintonizzare un atleta sulla sua performance, richiamando motivazione e concentrazione, ma svolgono anche a un livello più alto un intervento di carattere psico-educativo, utile affinché la persona che sta dietro l'atleta diventi ciò che realmente è.

Nel nostro territorio è profondamente diffuso e radicato l'associazionismo sportivo. Un patrimonio di connessione e sostegno sociale dal valore incalcolabile. Offriamo anche alla riflessione di queste realtà gli spunti di cui sopra, nella convinzione che in un mondo dove anche crescere è diventato difficile, una comunità sportiva non può esimersi dal ruolo di educare e formare. Potrà non essere semplice e immediato, ma resta un fatto imprescindibile se si desidera il bene e la piena fioritura di giovani atleti che saranno gli adulti di domani.