

Lo sport è gioia

di Marco Catapano
e Francesco Di Chiara

È quello che pensano atleti, istruttori, tecnici, insegnanti e studiosi di venti paesi riuniti a Trento da Sportmeet.

«**N**ella mia carriera ho provato gioia ogni qualvolta sono riuscito a migliorarmi, sia che si trattasse di fare un semplice esercizio per aumentare la forza o la resistenza, sia che realizzassi un miglioramento cronometrico in barca. Ho gareggiato in tre Olimpiadi arrivando due volte quarto ed una quinto, sempre ad un passo dal podio. Ma non ho mai pensato di non aver vinto la medaglia. Pensavo invece: io ho vinto! C'è l'ho messa tutta: gli altri sono stati più bravi di me. Sapevo in coscienza di averci provato con tutte le mie forze, e questo era sufficiente per rendermi veramente felice».

Basterebbero queste parole, pronunciate con un velo di commozione da Oreste Perri, attuale commissario tecnico della nazionale italiana di canoa ed indimenticato campione azzurro, per spiegare chiaramente il forte legame tra attività motoria, sport e felicità.

Proprio l'analisi di questo legame è stato il tema di "Sport & Joy - Con lo sport autentico corre la gioia", il terzo congresso internazionale, svoltosi a Trento, organizzato da Sportmeet, la rete mondiale di sportivi, operatori e professionisti, che vivono lo sport come occasione importante di confronto con se stessi e con gli altri e come strumento per la costruzione della fraternità universale. E che, quindi, intendono lo sport anche come occasione di gioia.

Al congresso, svoltosi nell'ambito delle iniziative dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica, indetto dall'Onu per il 2005, e sotto il patrocinio dell'Unesco, ne





A sin.: l'intervento dell'assessore allo sport e pari opportunità di Trento, Iva Berasi, all'apertura del congresso.

Sotto: Rossi e Bonomi medaglie d'argento nella finale olimpica di Atene 2004.



Gero Bredler/Ansa

hanno parlato sociologi ed economisti, psicologi e pedagogisti. Ma anche atleti, tecnici, insegnanti di educazione fisica e tanti altri professionisti che operano nello sport. Un'occasione per riflettere insieme, scambiarsi testimonianze ed esperienze, condividere ed elaborare progetti.

È stata la sociologa brasiliana Vera Araujo ad aprire i lavori del meeting con un intervento su società globale e felicità. «Nella società globale in cui viviamo, tutti sembrano condannati a rincorrere la felicità. La si cerca nell'appagamento del desiderio di possedere beni materiali, la si cerca nel successo, nell'ebbrezza della carriera, dell'applauso, dello status sociale. Ma oggi, a ben guardare, sono proprio le società che offrono più benessere quelle che consumano più ansiolitici e psicofarmaci». Esiste allora la possibilità di trovare una felicità autentica? «In campo sociologico sono sempre più numerose le ricerche e le riflessioni che portano ad affermare che la vera felicità nasce nel profondo di ognuno di noi, nella parte più intima e più sacra della nostra identità, e acquista tutta la sua portata nella condivisione. Lo sport è certamente un luogo privilegiato dove queste caratteristiche possono trovare accoglienza ed opportunità».

Bart Vanreusel, sociologo dello sport di caratura mondiale, ha fatto rilevare che «accanto alle categorie degli sportivi "de coubertiniani", che riflettono l'etica competitiva vincente dello sport moderno, a quelli "per stile di vita", ispirati ad una visione di uno sport per tutti e finalizzato al benessere, sta aumentando sempre più il numero degli sportivi "sociali" che vedono nello sport un mezzo per essere attivo-cittadino, attento al sociale».

Anche gli altri studiosi hanno messo in luce chiaramente che la felicità non è direttamente connessa a fattori esterni a noi stessi. Quali, ad esempio, il denaro. «In economia si parla di paradosso della felicità - ha spiegato Luigino Bruni, economista e docente presso l'Università Bicocca di Milano -: numerosi studi, condotti in Europa come negli Stati Uniti negli ultimi trenta anni,

hanno dimostrato che la felicità delle persone dipende molto poco dall'aumento del reddito, una volta soddisfatte le proprie necessità primarie. Ciò che sembra incidere maggiormente sulla gioia che ciascuno di noi può provare sono invece le motivazioni interiori. E lo sport è sicuramente tra le attività umane dove entrano più in gioco tali motivazioni, visto il piacere intrinseco che normalmente viene dal praticare un'attività sportiva».

Concetti ribaditi anche dallo psicologo Pasquale Ionata, che ha sottolineato come «tutta la ricerca psicologica è oggi orientata a vedere la felicità raggiungibile non tanto attraverso grandi ricchezze, bensì nell'attorniarci di amici e familiari. La felicità è frutto di una scelta, di una decisione personale, ed il modo migliore per raggiungerla è, a mio parere, quello di... donarla. Ciascuno di noi, se prova a ricordare quali siano stati veramente, nella propria vita, i momenti di felicità, si accorgerà che sono stati quelli in cui ci siamo "dimenticati di noi" per gli altri».

E quante occasioni offre lo sport in questo senso? Tantissime. Come ha ben evidenziato nel suo intervento Paolo Crepaz, giornalista e medico sportivo, medico della nazionale italiana di canoa, nonché coordinatore di Sportmeet. «Ci sono tanti modi per arrivare alla autentica gioia attraverso lo sport. Dare ogni volta il meglio di sé, partecipare con gioia ponendo, come premessa, l'impegno personale. Non mollare mai, anche quando è difficile. Essere onesti con se stessi e con gli altri. Accettare una sfida, essendo tenaci nei momenti difficili, riuscendo a vedere anche nella sconfitta una chance. Avere un atteggiamento positivo con compagni e avversari, trattando tutti con rispetto. Essere consapevoli che certi obiettivi si possono raggiungere solo insieme. Si può essere insomma davvero felici se si prova a vivere, nello sport come nella vita, la "regola d'oro" presente in tutte le religioni e condivisa anche da persone con altre

A des.: se lo sport è gioia unisce e fa crescere: lo testimonia il progetto Sports4Peace. Sotto: Josefa Idem, canoista, oro alle Olimpiadi di Sydney 2004, e Francesca Porcellato, dieci medaglie in cinque Paralimpiadi; partecipanti al convegno. A fronte Karl Unterkircher, in cima al K2.



convinzioni. «Tutto quello che volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro».

«Lo sport autentico valorizza tutto quello che contribuisce costruttivamente allo sviluppo armonioso dell'uomo, corpo e anima» ha confermato Padre Kevin Lixey, spiegando così perché la chiesa sia interessata allo sport tanto da aver voluto l'apertura dell'ufficio Chiesa e Sport, di cui è responsabile all'interno del Pontificio consiglio per i laici.

Dalle parole ai fatti. Sono stati i tanti atleti, di ogni livello, presenti per l'occasione, a dimostrare, attraverso la loro esperienza, quale sia davvero il senso più profondo da dare allo sport.

Dal già citato Oreste Perri a Francesca Porcellato, paraplegica dall'età di due anni, che ha partecipato a cinque edizioni delle Paralimpiadi vincendo dieci medaglie: «Per me fare sport è gioia, sempre, comunque». Da Antonella Bellutti, due volte campionessa olimpica di ciclismo, a Josefa Idem, canoista, la donna che nella storia dello sport azzurro ha vinto di più: «Lo sport esasperato, che mira a successo e denaro, genera fenomeni brutti che solo uno sport vissuto a braccetto con la gioia può eliminare». Dall'alpinista Karl Unterkircher, guida alpina gardesese che ha conquistato in due mesi le due cime più alte del mondo (Everest e K2), a Marco Pinotti, ciclista profes-

