

## Lo sport allena alla vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Chi è il miglior trainer del mondo? La sconfitta, quando è analizzata, compresa e superata, senza "se" e senza "ma", senza alibi, soprattutto. Assumendosi la piena responsabilità del risultato, analizzando le vulnerabilità, i limiti, le incertezze, le presunzioni. E lavorando per trasformare le difficoltà in opportunità, finché il risultato premia, nello sport come nella vita.

Solo chi ha conosciuto la sconfitta può assaporare appieno il gusto di vincere. Anticipato, sognato, perseguito, cercato, con costanza e determinazione, soprattutto in tempi difficili. Ma senza sedersi sugli allori, come molti italiani fanno, non solo nel calcio, quando al primo risultato sembra che abbiano già vinto il mondiale o le olimpiadi. Sobrietà di analisi e toni, anche questo è essenziale quando si persegue un obiettivo lungo una strada dalle molte insidie, interiori prima che ambientali.

Lo sport è un grande coach di corpo e mente, fin da bambini, ad alcune condizioni: se il tipo di sport è scelto spontaneamente dal piccolo perché gli/le piace, senza pressioni familiari; se lo fa per giocare, per divertirsi, senza angosce sul risultato, che verrà comunque, quando lo sport è praticato con passione, disciplina, entusiasmo, impegno; se è espressivo di talenti, vocazioni, abilità motorie ed emotive, e non è difensivo o dopato.

Fa bene perché l'attività fisica, focalizzata su un obiettivo e caratterizzata da regole precise, come succede nello sport, è un formidabile fattore di identità personale. «L'Io è innanzitutto un Io corporeo», diceva Sigmund Freud: perché noi siamo la verità del nostro corpo, nella salute come nella malattia, nell'eccellenza sportiva come nell'amore. Identità, ma anche integrazione: la competenza motoria, la bravura nello sport, definisce il "rango" e il livello di accettazione nel gruppo dei coetanei e degli amici. Più sei fisicamente atletico, più sale il testosterone, più le regole di aggregazione nel gruppo sono dettate da leggi antiche e primitive, che il successo nello sport fa muovere nella direzione del rispetto e dell'ammirazione. In più, lo sport allena diverse forme di intelligenza: motoria, emotiva e sociale, ma anche tattica e strategica. Tutte hanno una base genetica e, ben sviluppate, fanno la differenza tra il grande atleta e il campione. Perché implicano un quid in più: una migliore capacità di gestione del tempo e dell'attesa, nella preparazione atletica, nella gestione di sé, del corpo e dei ritmi di lavoro prima di un appuntamento importante, ma anche nella conduzione della gara stessa. Qualità che fanno poi l'eccellenza in tutti i campi della vita.

Lo sport canalizza e scarica le emozioni negative, che altrimenti sono tossiche per corpo e mente. E, se ben vissuto, carica le pile della mente e della vita con energia pulita: coraggio, determinazione, costanza, onestà, lealtà, capacità di autocritica. Soprattutto se gli allenatori (e i genitori!) coltivano queste qualità nella loro vita personale: perché, si sa, le parole volano, gli esempi trascinano. Con lo sport, poi, si impara un metodo: di allenamento, di studio, di lavoro. Metodo che latita invece in bambini e adolescenti che non lo praticano. Metodo per allenarsi, ma anche per ottimizzare il tempo dello studio, e, più avanti, del lavoro, se non si è sportivi professionisti. Metodo per acquisire disciplina, nell'allenamento e nella vita. In nessuno sport esiste il colpo di genio, se non c'è una solidissima e quotidiana preparazione fisica e mentale. L'improvvisazione non fa vincere. Nello sport il ragazzo vive sulla propria pelle - e nella propria

mente – che per migliorare bisogna impegnarsi in prima persona e faticare con costanza, tutti i giorni, senza alibi e senza storie. Impara che nel gruppo la responsabilità individuale è parte essenziale della responsabilità collettiva: il tuo andar male può far andare a picco la squadra. Comprende, vivendolo nel gioco quotidiano, che l'intelligenza motoria – l'essere esecutivamente agili, brillanti, potenti, creativi ed efficaci – si esalta se accompagnata dall'intelligenza emotiva, che sta alla base anche della capacità di intuire l'altro, di amare e essere amati, stabilendo rapporti sani, dall'amicizia alla solidarietà, nella squadra e nella vita.

Ci sono aspetti negativi, nello sport? Sì. Li vedremo nel prossimo appuntamento.