

GLOCIHS

Global Local Innovation History Studies: A Research Program

Studi sulla storia e l'innovazione nei rapporti fra globale e locale: un programma di ricerca

Seminario Permanente

Sport, culture, memorie: fra corpo e mente, fra persone e società.

TESTI PREPARATORI DEL PROGRAMMA DI RICERCA

Gianluca Bocchi, Sport microcosmo di un mondo globalizzato

Paolo Bertaccini, I (non) giochi olimpici

Paolo Bertaccini, Sport e etica

Don Luca Violoni, Le dimensioni dello sport

Alfredo Calligaris, Fisiologia del ridere

Alfredo Calligaris,

SPORT, MICROCOSMO DI UN MONDO GLOBALIZZATO

Gianluca Bocchi

Molti aspetti rendono il movimento sportivo internazionale un processo unico, una vera e propria singolarità negli scenari politici e culturali del mondo contemporaneo. Per mostrarlo, nel ragionamento che segue insisteremo soprattutto sul vertice indiscusso, rituale e ciclico di questo movimento sportivo: le Olimpiadi. In altra sede, comunque, potremmo fare notazioni complementari, e altrettanto significative, sulle ritualità, cicli e vertici di un movimento più settoriale ma altrettanto globale: il mondo del calcio. Tuttavia cambiando strada il risultato non cambia. L'universalità degli stati rappresentati in un'Olimpiade, ai mondiali d'atletica o alle qualificazioni dei mondiali di calcio è stato ed è talvolta addirittura superiore al numero degli stati rappresentati all'ONU (talvolta anche territori subordinati o "coloniali" hanno presentato e presentano le proprie rappresentative).

Focalizzandosi soprattutto sulle Olimpiadi, dobbiamo anzitutto sottolineare la particolari condizioni di visibilità goduta dai singoli stati e dalle singole aree del mondo in tali occasioni. Certo, i paesi forti hanno sempre vinto di più: le Olimpiadi hanno sempre avuto le loro "grandi potenze" (gli Stati Uniti, innanzitutto) e, anzi, una storia assai intrecciata alla storia politica del pianeta ha visto l'emergere e il venir meno di colossi quali l'Unione Sovietica e la Germania Est (e oggi l'emergere della Cina). E tuttavia questo prevalere dei forti non ha mai annullato il peso e il protagonismo di tanti stati medi e piccoli, che a turno o in maniera più continuativa hanno goduto di tanti "momenti di gloria", in maniera senz'altro superiore al loro peso nella politica e nell'economia mondiale. Le Olimpiadi, inoltre, si sono evolute e stanno evolvendo in una direzione di sempre maggior equilibrio fra le varie aree del mondo. Nate (nonostante i cinque cerchi, emblema di universalità) come un affare sostanzialmente euro-nordamericano, negli ultimi decenni i paesi africani e asiatici hanno acquisito un peso sempre più sostanzioso, come numero di medaglie, di finalisti e di partecipazioni.

Particolare e significativa, d'altra parte, è l'estrema varietà delle storie individuali e collettive che si concentrano e si intrecciano nello scenario compatto di ciascuna Olimpiade. Pensiamo alla varietà degli sport (e anche alla distinzione di fondo fra discipline individuali e discipline di squadra), alla varietà delle specialità interne a ciascuno sport, alla varietà dei protagonisti di ciascun sport e di ciascuna specialità, alla varietà delle loro provenienze, delle loro aspettative, delle loro carriere, dei modi in cui essi affrontano il momento assai critico (nel bene come nel male) che è per loro l'occasione olimpica.

Particolari e significativi sono i caratteri della gara olimpica in sé, che non è mai un singolo evento, bensì un percorso di eventi dilatato e ritualizzato. La semplice partecipazione, anzitutto, richiede che un atleta prima si imponga all'attenzione pubblica (nazionale e internazionale) e poi raggiunga tempi limite, superi qualificazioni preliminari, o comunque ottenga titoli che garantiscano l'accesso all'élite olimpica (queste regole di "filtraggio" variano da sport a sport, ma sono comunque sempre operanti). Alla fine, nell'occasione olimpica vera e propria, il percorso si concentra e si intensifica ulteriormente con la progressione dei turni eliminatori, dei turni intermedi, della finale: l'atleta è più volte sollecitato in occasioni differenti, ad ore differenti, con avversari differenti, con stati d'animo differenti. Il percorso è difficile, faticoso, aperto alle incognite del caso, esposto agli infortuni sempre in agguato. Spesso mescola le carte in tavola, confonde i pronostici, e fa vincere non chi è astrattamente più bravo, ma chi si è rivelato più forte nell'occasione.

Particolari e significative sono le difficoltà organizzative che ha sempre dovuto affrontare il movimento olimpico internazionale per l'elaborazione del programma di un'Olimpiade. In ogni occasione, questo è un compromesso fra le opposte esigenze di presentare un panorama rappresentativo dell'effettiva realtà sportiva mondiale (ricco quindi di sport e di specialità, e tale da assicurare la presenza di atleti e squadre di tutti i continenti, e di quante più nazioni possibili) e di garantire la sostenibilità finanziaria e logistica dell'Olimpiade stessa, imponendo tetti al numero

delle partecipazioni e alla complessità della manifestazione. Dei modi in cui questi sottili equilibri organizzativi sono stati più o meno garantiti esiste una storia interessante nella quale nuovi sport e nuove specialità vengono aggiunti (e talvolta ne vengono anche eliminati di antichi); nella quale i requisiti per la partecipazione vengono resi più severi (o, talvolta, vengono anche allentati); nella quale sorgono controversie fra paesi “forti”, più favorevoli a regole elitarie, e paesi “deboli”, sostenitori di una partecipazione allargata; nella quale particolari aree geografiche e culturali, come l’Asia, sostengono azioni di lobby a favore di sport che godono di particolare popolarità in quei luoghi. Controversie analoghe, ma più trasversali ai vari paesi, hanno a lungo contrapposto ‘conservatori’ e ‘innovatori’, fra coloro che sono rimasti fedeli all’immagine tradizionale (spesso fittizia e artefatta) del dilettantismo sportivo e coloro che hanno espresso la necessità di aprirsi alla realtà del professionismo. Dopo una lunga prevalenza dei ‘conservatori’, le controversie sembrano essersi chiuse con la vittoria indiscussa degli ‘innovatori’ (ne è simbolo la squadra statunitense del basket, con le stelle della NBA, che ha dato alle Olimpiadi non solo l’emozione delle sue vittorie, ma anche l’emozione delle sue sconfitte da parte di chi in astratto non avrebbe potuto competere con i “maestri”).

Particolari e significativi sono i modi in cui nella storia del movimento olimpico si è posta una forte questione femminile, che per molti aspetti rispecchia la storia del movimento femminile del nostro secolo. Le Olimpiadi, in realtà, sono nate in un momento in cui (a parte coraggiose avanguardie) lo sport era concepito soltanto al maschile e infatti De Coubertin stesso esclude rigorosamente dalla prime edizioni ogni partecipazione femminile. A parte alcune sporadiche partecipazioni nel tennis e nel golf, bisognerà arrivare alle edizioni del 1928 e del 1932 perché inizi una cospicua presenza femminile negli sport base (come atletica e nuoto) del programma olimpico e al secondo dopoguerra, o addirittura agli anni sessanta, perché si inizi ad abbandonare pregiudizi di nessun fondamento reale (come quello che vietava alle donne le corse lunghe) che fino ad allora tenevano i programmi femminili alquanto ridotti rispetto ai corrispettivi programmi maschili. Dagli anni sessanta ad oggi, al contrario, vi è stata una corsa al pareggiamento dei programmi e della qualità delle partecipazioni femminili rispetto a quelli maschili, che in molte specialità può dirsi quasi raggiunto. Resta purtroppo il fatto che alcune rappresentative nazionali non prevedono affatto partecipazioni femminili, in dipendenza dei conflitti culturali con cui ha molto a che fare la questione femminile in tutto quanto il mondo.

Del tutto particolare e significativa è la natura ciclica del tempo olimpico, segnato da una periodicità quadriennale quasi rituale, derivata dal mondo della Grecia classica nel quale la ciclicità del tempo prevaleva su tutti gli altri aspetti. A differenza di quanto avveniva nel mondo greco, naturalmente, le Olimpiadi moderne non hanno avuto né hanno alcuna capacità di fermare i conflitti in corso. Tuttavia anche le distruzioni delle due guerre mondiali hanno semplicemente interrotto, ma non sconvolto la ciclicità olimpica, che si è subito mostrata pronta a riannodare il filo spezzato, ad Anversa nel 1920 come a Londra nel 1948. In realtà non soltanto le Olimpiadi, ma più in generale il movimento sportivo internazionale con i suoi calendari e i suoi ritmi universalmente riconosciuti (la medesima ciclicità quadriennale adottata dai mondiali di calcio; le varie ciclicità quadriennali o biennali o annuali dei campionati mondiali e continentali dei vari sport; la ciclicità annuale dei campionati nazionali e delle coppe calcistiche) costituiscono un’importante presenza - tanto più importante perché di massa - di antiche ritualità cicliche basilari in quasi tutte le civiltà e oggi erose e minacciate da quel tempo lineare, irreversibile e accelerato che rischia di omogeneizzare e di semplificare molti aspetti della nostra civiltà. Le Olimpiadi hanno in comune con i vari anniversari e con le varie ricorrenze il fatto di essere delle soglie, dei momenti relativamente sottratti alla frammentazione dei tempi brevi e relativamente aperti alle visioni globali dei tempi lunghi, nei quali comunque lo spettatore o il partecipante è più incline a sostare, ad ascoltare, a vivere e a celebrare insieme il nodo di passato, presente, futuro.

Data la ricchezza di protagonisti e di radici che caratterizzano i vari episodi olimpici (che hanno non solo un grande climax quadriennale, ma anche molti antefatti), la storia delle Olimpiadi e del movimento olimpico costituiscono un vero e proprio microcosmo della storia del nostro secolo,

in cui vengono messi in scena - in un tempo e in uno spazio assai concentrati - aspetti e tendenze di portata molto più generale, talvolta concernenti gli stessi scenari e gli stessi conflitti internazionali dell'intero pianeta. Il caso più evidente è quello della guerra fredda, che in tutte le sue fasi si è intersecata con gli sviluppi dal movimento olimpico: dapprima ignorate dall'Unione Sovietica, dal 1952 le Olimpiadi divennero un grande palcoscenico propagandistico per l'Unione Sovietica stessa e più in generale per tutti i paesi del blocco orientale, con la situazione del tutto particolare (a partire dal 1968) della DDR, che ai successi olimpici e più in generale sportivi delegava buona parte del suo prestigio internazionale. In questa storia i momenti di distensione si sono intrecciati ai momenti di crisi: il boicottaggio americano e di altri paesi occidentali a Mosca 1980 come pure il boicottaggio del blocco orientale a Los Angeles 1984 hanno quasi segnato un punto di non ritorno, anche se questo periodo di crisi è stato superato in maniera inattesa dalla distensione gorbacioviana del clima internazionale. Il caso di Berlino 1936 è altrettanto forte: il regime nazista utilizzò le Olimpiadi come vetrina propagandistica che riuscì ad abbagliare alcuni osservatori neutrali (nel solo periodo olimpico furono mitigate le restrizioni agli ebrei e agli avversari politici). Del tutto particolare è anche la tragedia di Monaco 1972, un caso in cui i conflitti internazionali (in questo caso quello israeliano-palestinese) rompono ogni barriera di mediazione da cui l'Olimpiade si era sentita protetta.

Altrettanto piene di implicazioni sono le relazioni fra la storia delle Olimpiadi e la parabola degli stati nazionali. Alla fine del secolo scorso, le Olimpiadi sono nate in un'età che vedeva il consolidamento degli stati e delle identità nazionali, e spesso l'indurimento di queste identità in chiusura nazionalista. Di questa origine recano a tutt'oggi le tracce, dato che le uniche rappresentative legittimate a competere sono le rappresentative di stati riconosciuti dalla comunità nazionale. Da questo punto di vista, la storia delle Olimpiadi del nostro secolo ha visto il progressivo emergere - soprattutto nel periodo della decolonizzazione, negli anni cinquanta e negli anni sessanta - di nuovi stati e di nuove identità nazionali che talvolta si sono consolidati e hanno acquistato visibilità proprio in virtù di buone prove delle loro rappresentative. Nello stesso tempo, essa è stata segnata da episodi che mostrano come le identità statali e nazionali siano ambigue, ideologiche, soggette ad interpretazioni contrastanti. Ai tempi dell'Impero Austro-Ungarico, Ungheria e Boemia riuscirono a presentare rappresentative proprie, così come oggi fa Portorico nei confronti degli Stati Uniti; alla vigilia della prima guerra mondiale, la Finlandia dovette lottare a lungo per strappare lo stesso diritto di una rappresentativa propria all'Impero Russo di cui allora faceva parte; il vincitore della maratona del 1936 faceva parte della squadra giapponese ed era iscritto con nome giapponese, ma era in realtà coreano e dopo la guerra lottò a lungo perché il suo nome e la sua nazionalità originari fossero infine riconosciuti...

Oggi, in qualche modo, le Olimpiadi subiscono invece i riflessi di un'età in cui le identità nazionali sfumano, si intrecciano e si confondono in virtù dei processi di multiculturalità e di globalizzazione: così l'area dei Caraibi, che da sempre produce grandi velocisti, si trova oggi rappresentata non solo dalle squadre di Cuba, della Giamaica o delle Bahamas, ma anche dalla Gran Bretagna, dal Canada e dalla Francia, nelle quali sono approdati, per strade diverse, molti atleti di punta. In casi sempre più frequenti, l'appartenenza a una rappresentativa nazionale non dipende più dalla nascita o dall'infanzia, ma da scelte di vita individuali almeno in parte dettate anche dalle esigenze della carriera sportiva: i casi di Fiona May, di Iosefa Idem, di Tamaris Aguero per l'Italia sono del tutto esemplari di una condizione globale ormai molto generalizzata (a Sydney 2000 la nazionale "australiana" comprendeva in realtà atleti di 30 nazioni dalle origini e della storia più diverse). Nel frattempo le vicende del keniano di nascita-danese di elezione Wilson Kipketer e del nigeriano di nascita-portoghese di elezione Francis Obikwelu ci dicono che questo gioco di migrazioni ed elezioni non necessariamente va a favore delle nazioni sportivamente più potenti: al contrario può costituire addirittura una sorta di riequilibrio rispetto a fattori di investimenti economici e di allargamento ulteriore delle possibilità competitive delle nazioni.

Ancora un passo, e sorgerà un vero e proprio mercato degli atleti, contesi fra molte rappresentative, del quale la politica di attrazione dei paesi arabi del golfo (Qatar, Bahrein) nei confronti di

mezzofondisti e fondisti africani è del resto già un indizio molto probante. Questo processo indebolirà le regole del gioco olimpico, che è a tutt'oggi guidato dalle classifiche di merito fra nazioni (non ufficiali, ma praticate universalmente) date dai medaglieri o dai piazzamenti nelle finali? Oppure è segno di una fase in cui prevarrà un maggior godimento estetico, in cui le performances degli atleti verranno considerate di meno come un appartenenti a una delle singole parti in gioco, e di più come un patrimonio collettivo, planetario?

I (NON) GIOCHI OLIMPICI

Paolo Bertaccini Bonoli

«Lo sport ha il suo gioco, che il gioco non conosce», si potrebbe affermare parafrasando Pascal. Lo sport presenta infatti caratteristiche distintive rispetto al giocare in senso stretto, così come rispetto al più ampio „gioco della vita“. In primo luogo l'obiettivo del rendimento, ossia la misurazione del risultato; poi la necessità di un „ordine d'arrivo“, con un vincitore e uno o più sconfitti; la presenza di regole cogenti, dunque di arbitri; il corpo inteso come strumento, nonché l'efficacia fisica come fattore associato all'abilità tecnica. È un gioco a sé, serissimo e totalizzante per chi lo pratica: il disorientamento degli atleti al momento del ritiro, non solo dei grandi campioni, rivela il disagio di doversi, per l'appunto, „rimettere in gioco“ nella vita.

Se è vero che la dimensione ludica ha una propria ragion d'essere, rappresentando un piacere in apparenza fine a se stesso o all'intrattenimento, che in realtà è sperimentazione funzionale all'apprendimento, forse lo sport comincia proprio laddove finisce l'*homo ludens*. Nessuna disciplina meglio dell'atletica leggera, la regina dell'Olimpiade, ne sa riassumere i valori attribuitigli dalla cultura occidentale: il confronto con i propri limiti, la competizione con gli avversari, la ritualizzazione simbolica della guerra e della lotta per la sopravvivenza in disfida incruenta. I (non) Giochi Olimpici sono per l'appunto il luogo simbolico di questo trapasso dal gioco allo sport.

In quanto terreno di confronto con regole proprie, lo sport è in certa misura la proiezione di un „mondo ideale“ che la civiltà occidentale costruisce artificialmente, faticando però a generarlo appieno nelle sue prassi sociali. De Coubertin non pronunciò mai la celeberrima frase «l'importante è partecipare»: propugnava la competizione accesa, sia pure nel perimetro della leale condotta, di un *fair-playing* equivoco proprio perché non più di gioco si tratta. Gioco e sport convivono e si dissociano sia nell'olimpismo moderno sia in quello antico, dove anzi la scorrettezza godeva di una certa legittimità.

Nel rapporto con le regole, all'incrocio fra sport, gioco e vita, si insinua la questione spinosa del doping. Spingersi al limite del consentito è un elemento costitutivo delle pratiche sportive: in curva sulla pista i piedi del velocista sfiorano la linea bianca, nel calcio il fallo tattico è un „abuso“ consueto. Così non è facilmente definibile la soglia fra sostanze proibite e sostanze legittime, fra un integratore vitaminico e un ormone della crescita. In fondo, nello sport è come in guerra e in amore, vale (quasi) tutto: un antropologo potrebbe argomentare che l'essere umano, dai primordi, si è sempre dopato (e non solo per praticare sport), e analogamente potrebbe esprimersi uno zoologo. Gianni Brera a questo proposito servì una strenua difesa a Ben Johnson, il brutto uomo cannone dopato che annichilì lo spocchioso, talentuoso, elegante Carl Lewis. Per analogia, dovremmo allora „squalificare“ nella competizione economica gli imprenditori che fanno uso di cocaina, o di caffè, o di energy drinks? Si estremizza solo per sgombrare il campo e dal moralismo scandalizzato, e dal cinismo permissivo. La tutela della salute è anch'essa in primo luogo questione soggettiva, consapevolezza delle implicazioni nelle scelte individuali: perché si può morire a ottomila metri per

una bufera imprevista, pochi metri dopo il traguardo per uno sforzo eccessivo, alla parabolica di un gran premio o sul ring. Ma al di là delle valutazioni individuali, la soluzione del problema in ultima analisi non può che essere di sistema, come si usa dire oggi, attraverso un approccio tecnico-scientifico e pragmatico: la convenzione di norme condivise, praticabili e verificabili a costi sostenibili, per autoregolazione o per diritto pubblico. Barare resterà sempre possibile, ma in modo fisiologico e non più di quanto sia scorretto un gol di mano oppure il tentativo di innervosire l'avversario.

Lo sport si è affermato ormai come uno dei principali linguaggi globali, l'atletica soprattutto: è la disciplina di maggiore accessibilità nel mondo, che copre all'Olimpiade il 94% degli Stati esistenti, in rappresentanza di quasi il 100% della popolazione mondiale, superiore anche al calcio. Per converso, le valenze agonistiche sono oggi esasperate. Lo sport è dunque alla ricerca di nuovi equilibri, stretto fra una crescente richiesta di funzione pedagogica e una legittimazione culturale ancora incompleta. E' a partire dalla tradizione storica anglosassone di "universo di eque opportunità", anche valorizzandone gli elementi di realizzazione personale e arricchendola con nuove concezioni orientate al benessere e al rapporto con la natura, che possono nascere i sistemi di valori affinché il (non)gioco dello sport si rinnovi, continuando a dare risposta a specifiche pulsioni insopprimibili della natura umana: conoscersi, sperimentarsi, confrontarsi.

SPORT E ETICA

Paolo Bertaccini Bonoli

Sport linguaggio globale

Lo sport è oggi uno dei principali "linguaggi globali" che costituiscono il tessuto connettivo, il collante del processo di globalizzazione delle società, delle economie, delle culture nel mondo. Tramite lo sport ci si capisce, ci si parla, ci si apprezza. Insieme in particolare alla musica, alle arti figurative e alle scienze, lo sport rappresenta oggi una "lingua" sempre più condivisa da tutti i popoli, un modo immediato e comprensibile di comunicare, di dialogare, di entusiasinarsi, di condividere momenti emozionali. Anche laddove si verificano degenerazioni comportamentali, quali intemperanze e scontri fra fazioni rivali di supporter (va precisato al riguardo che si tratta di episodi marginali se si considera l'ammontare complessivo di tutte le manifestazioni sportive di ogni giorno nel mondo), si tratta in ogni caso di sfide normate, regolate, che per la loro stessa natura impongono il dialogo e il reciproco riconoscimento. E' su questa base che la tradizione ellenica (a sua volta un "ponte" fra la civiltà occidentale e la civiltà del Vicino Oriente) ha inventato e canonizzato nel tempo il concetto e la pratica dell'Olimpiade, "luogo" per eccellenza del conflitto normato e dell'incontro fra popoli e culture differenti. Non a caso nei Giochi Olimpici moderni si sono facilmente riconosciute tutte le popolazioni del mondo; non a caso le discipline sportive dei Giochi sempre più riflettono non solo gli interessi economici (a sua volta specchio delle reali pratiche sportive diffuse sul pianeta), ma anche le differenti tradizioni culturali.

Al di là delle Olimpiadi, è l'evoluzione stessa degli sport che ne indica il ruolo di "canale di comunicazione" fra i popoli. Il turismo sportivo si afferma sempre più: si viaggia per fare sport, e si fa sport per viaggiare e conoscere altri luoghi. Le "migrazioni" per le maratone nelle metropoli mondiali, la pratica di discipline in ambienti naturali, le competizioni mondiali fra atleti master in età avanzata in sedi sempre diverse che consentono di intrattenere rapporti con amici e conoscenti di altri paesi. Il conflitto potenziale fra culture si trasforma in gioco normato, in competizione regolata, in occasione di convivialità. La diffusione degli sport indica come la penetrazione delle discipline stia a testimoniare la volontà di "conoscersi": le arti marziali si diffondono in occidente, il calcio si diffonde in Oriente.

Ogni riflessione e considerazione sullo sport deve dunque muovere dalla premessa che si tratta di uno dei più potenti, se non il più potente insieme alla musica, mezzo di comunicazione e dialogo fra le differenti culture del mondo.

Sport, crescita dell'individuo e costruzione della comunità

La seconda premessa indispensabile è la funzione che storicamente gli sport, e in senso lato le pratiche di competizione normata, hanno svolto e svolgono all'interno delle popolazioni per concorrere a definire le regole della convivenza, dello "stare in comunità". Il confronto con se stessi e con gli altri componenti del gruppo è non meno importante, anzi è fondativi e preliminare del confronto con gli "altri da sé", con lo straniero. Darsi delle regole, adottare comportamenti disciplinati, mettere a fuoco le proprie caratteristiche e il proprio potenziale (costruttivo e distruttivo), riconoscere il potenziale altrui, saper gestire l'euforia del successo e lo sconforto dell'insuccesso, sono fra altri alcuni dei principali "passaggi" di crescita della persona e del processo di inserimento dell'individuo nella collettività. In questo ambito lo sport si rivela uno strumento, una leva di grande efficacia per la crescita dell'individuo (la *Bildung* della lingua tedesca) e per la costruzione della comunità.

L'apprendimento e la metabolizzazione del concetto stesso di regola trova nello sport un ambito proficuo, proprio perché consente di incanalare la naturale pulsione e inclinazione degli individui a prevaricare, non solo con gli altri, ma soprattutto con se stessi. Il limite in ogni competizione è qualcosa di chiaramente definito per molti versi, ma spesso e volentieri interpretabile, opinabile, possibile oggetto di controversie. Da qui la figura e il ruolo degli arbitri, dei guidaci, e in ultima istanza delle istituzioni, nervo e simbolo della comunità.

Tale è la "potenza" simbolica e applicativa dello sport che gli stati nazionali moderni ne hanno fatto pieno e, diciamo, spregiudicato utilizzo. E' in Gran Bretagna che ha luogo una vera e propria "rivoluzione dello sport" nell'Ottocento, in correlazione con la rivoluzione tecnologica e industriale, che colloca lo sport in una posizione di centralità e influenza determinante sui processi sociali (tempo libero, mobilità territoriale, appartenenza sociale e comunitaria, trasformazioni urbane, mass media, impatto sull'economia, immaginari collettivi) e si codifica il cosiddetto sport moderno. Lo sport è in età vittoriana al tempo stesso veicolo di formazione alla logica capitalista della classe dirigente, veicolo di unità per le comunità dell'Impero Vittoriano, veicolo di coesione e mobilità sociale per i ceti svantaggiati all'interno della Gran Bretagna. Nel Novecento gli Stati totalitari ne faranno un perno delle loro politiche di inquadramento sociale, così come negli Stati Uniti diviene bandiera delle libertà individuali e dell'*american way of life*.

Per usare uno slogan, lo sport è come la dinamite: dipende dall'uso che se ne fa. Può servire per costruire gallerie così come per fare guerre cruente.

Il caso peculiare del centro sportivo ex-ENI a San Donato Milanese

La messa in pratica delle strategie di educazione e di formazione attraverso lo sport conosce, come è naturale, una molteplicità di fatto infinita di esperienze. Un caso di particolare significato e valenza è quello del centro sportivo ex Eni a San Donato Milanese, che racchiude in sé la quasi totalità delle possibili declinazioni attuative dello sport come leva per la veicolazione dell'etica comportamentale e del rispetto delle regole.

Costruito negli anni Cinquanta nel contesto della realizzazione dell'area urbanistica di Metanopoli promossa da Enrico Mattei, allora presidente dell'ENI, per agevolare la pratica degli sport ai dipendenti della più grande *corporation* italiana, il centro ha da allora svolto una serie di funzioni sociali che qui sommariamente si richiamano:

- Avviamento allo sport dei dipendenti del gruppo ENI e delle loro famiglie, tradizionalmente di provenienza e di estrazione sociale media o svantaggiate, a condizioni di particolare facilità, per accessibilità e prezzi degli impianti sportivi; l'esito positivo è stato talmente

- rilevante che oggi l'area urbana di san Donato rappresenta con tutta probabilità la zona a maggiore densità di pratica degli sport a Milano, se non addirittura su scala nazionale;
- Utilizzo dello sport come facilitatore del dialogo fra le nazioni, in affiancamento alle attività di negoziazione industriale e commerciale del gruppo ENI, attraverso tornei internazionali, trasferte, inviti, momenti di interscambio all'interno del gruppo ENI e con i relativi interlocutori stranieri, configurandosi una sorta di "*diplomazia dello sport*";
 - Promozione dello sport a livello giovanile per le fasce svantaggiate di popolazione, in particolare a partire dagli anni Ottanta;
 - Attività agonistica di eccellenza attraverso le squadre di atletica leggera e nuoto, con significative ricadute in termini di *corporate image*;
 - Modelli di partenariato pubblico-privato, a partire dalla cessione della proprietà degli impianti da parte dell'ENI al Comune di San Donato Milanese.

Senza dubbio lo sport può essere una delle leve principali per accompagnare i processi di ricostruzione nazionale in corso in Iraq e per concorrere ad attivare solide e durature relazioni istituzionali, culturali ed economiche fra differenti Stati nazionali.

LE "DIMENSIONI" DELLO SPORT

Don Luca Violoni

In questi tempi parlando di sport verrebbe da dire: "*mala tempora currunt*". Non c'è di che esultare per la cultura collettiva espressa dai fenomeni sportivi di massa. Questo richiede una riflessione e un conseguente impegno che vadano più a fondo per capire quali siano le straordinarie valenze dello sport.

Intanto lo sport non è un fine, cioè non è una realtà totalizzante, un assoluto. Va rapportato a una scala di valori più grandi. Non è neanche un mezzo, una sorta di arnese per realizzare qualcos'altro. Nelle vicende umane lo schema categoriale mezzo/fine non appare particolarmente capace di rendere conto dell'esperienza in questione.

Piuttosto lo sport è un valore, "*un «luogo» di umanità e civiltà, che tuttavia può risolversi in luogo di generazione personale e sociale*"¹. Un valore con tante sfaccettature.

In primo luogo lo sport è **gioco**. Il gioco dice che l'uomo ha bisogno di uscire dalle necessità puramente materiali. Dice anche che l'uomo ha bisogno di uscire dalla logica del produrre, del fare qualcosa in vista di altro. Il gioco ha valore in se stesso. Qui si apre una reale tensione con l'attività professionistica, che invece richiede comunque risultati e che tende a strumentalizzare a fini economici l'agire sportivo. Se questo avviene lo sport è più facilmente un crocevia di altre dinamiche, compresa l'essere un contenitore di forme di violenza della violenza della società.

In secondo luogo lo sport è **fiesta**. E' gioia di vivere, è espressione di libertà, è capacità di stringere legami, è celebrazione di eventi collettivi. Quando le esigenze di ordine pubblico diventano eccessive significa che lo spirito della festa è già stato smarrito e che lo sport è diventato altro da sé.

In terzo luogo lo sport è **agonismo**. Il termine agonismo rimanda alla radice greca che significa lotta. Imparare a lottare è esperienza decisiva della persona umana. La vita stessa chiede di abilitarsi alla lotta. Non però contro qualcuno o qualcosa. E' anzitutto lotta con se stessi, per tirare fuori il meglio di sé e anche nella forma dell'agire di squadra. In questo senso non possono esserci nemici, ma solo concorrenti, cioè altri che con-corrono (corrono insieme) per raggiungere la vittoria. Per questo non può essere vero il noto aforisma decoubertiano secondo cui l'importante non è vincere ma partecipare. L'importante non è solo partecipare, non è solo vincere. Il desiderio di vincere segnala piuttosto una dimensione umana insopprimibile: la tendenza all'autotrascendenza. La vittoria è desiderata anche se si gioca tra amici. E' un bisogno profondo, la ricerca dell'andare oltre

¹ Commissione ecclesiale pastorale del tempo libero turismo e sport, "*Sport e vita cristiana*", 1995, n° 13. Documento che riprendiamo anche in alcune considerazioni successive.

i propri limiti e di manifestare se stessi oltre ciò che già si sapeva. E ' questo il motivo che c'è dietro la conquista di record, anche se non ci fossero soldi in palio. Teologicamente questo si può spiegare dicendo che l'uomo è creato da Dio e dunque nessuna conquista finita può placare il suo cuore. Antropologicamente questo implica che la ricerca della vittoria cercata senza voler andare contro nessuno è un desiderio buono e positivo. Dovrebbe anche essere uno strumento di verifica e di conoscenza di sé. Saper vincere come saper perdere è dunque essenziale ad un'etica dello sport e alla società stessa.

Prof. A.Calligaris

Commissione Scientifica FMSI

Allenarsi ridendo

Introduzione

Con queste note vorremmo sollecitare l'attenzione sul fenomeno del "ridere", come risposta a stimoli diversi, ed esaltarne gli aspetti fisiologici, in particolare, muscolare e nervoso, a convalida della tesi che "ridere" fa bene ed ipotizzarne il possibile utilizzo come criterio di formazione psicofisica dell'atleta di vertice e dello sportivo in genere.

Personalmente, consideriamo il "ridere" il più semplice ed efficace esercizio di respirazione, perché capace di sollecitare l'impegno di molte strutture organiche in modo complesso ed essere, quindi, criterio importante per mantenere l'equilibrio umorale che definisce il nostro stato di salute e di benessere.

Nel corso della vita i motivi per ridere o piangere possono essere molti, scegliere dipende da come interpretiamo ciò che ci accade. Di fatto, l'uomo ha riso e pianto sin dalla sua prima presenza sulla terra e continua a farlo come risposta a motivazioni emozionali. Per carattere, poi, o per saggia valutazione, affronta le situazioni controverse con ottimismo, anche ridendo, filosofia del bicchiere mezzo pieno, convinto che ridere rappresenti un comportamento che facilita il mantenimento di un sano equilibrio psicofisico, o con pessimismo, filosofia del bicchiere mezzo vuoto, rammaricandosi o disperandosi inutilmente.

Molti grandi pensatori hanno affrontato il fenomeno del ridere secondo prospettive diverse, e le speculazioni offerte dalla filosofia e dalla psicologia sono così numerose che occorrerebbero centinaia di pagine per condensarne i contenuti.

Bergson, lo ha definito un problema "di non facile soluzione, sempre d'attualità, che svanisce e torna subito a galla come una sfida impertinente lanciata alla speculazione filosofica". Darwin ha sviluppato la tesi che l'ominide sia diventato uomo quando ha incominciato a ridere. Forse, esiste nella coscienza umana la capacità di prevedere ciò che è buono e ciò che è nocivo e pericoloso per l'individuo e per la collettività. Concretamente, poi, la neuroanatomia ha individuato che un centro delle emozioni è situato nella parte più vecchia del cervello, paleoencefalo e rinencefalo, che non sono cambiati molto nel corso dell'evoluzione, ed hanno mantenuto pressoché intatto il loro ruolo di regolatori di molte funzioni organiche fondamentali. Nell'evoluzione della specie, infatti, lo sviluppo della corteccia ha messo solo in parte le emozioni sotto il controllo della ragione e dell'intelligenza.

Il bisogno di ridere è, quindi, insito in noi, come dimostra l'apparire del sorriso già nel primo mese di vita ed il riso sonoro, il ridere vero e proprio, già a quattro mesi d'età. Confermando il ruolo comunicativo del riso e la sua valenza nei rapporti interpersonali. La saggezza popolare ne conferma, universalmente, la positività con detti e proverbi, mentre la saggezza del corpo insegna a recepire le sensazioni che esso stimola e a valutare il piacere e gli effetti corroboranti che ne derivano, sia immediati, sia a lungo termine.

Perché ridiamo

Il riso è provocato, prevalentemente, da stimoli psichici ed intellettuali e rappresenta la risposta fisica, ad una sollecitazione piacevole, costituita dalle contrazioni muscolari, involontarie, dei muscoli facciali accompagnandole, spesso, con l'emissione di suoni, provocati dai movimenti di contrazione e di decontrazione del diaframma.

In termini fisiologici il riso è il risultato di una risposta riflessa, come dimostrano sia il fenomeno del solletico, sia l'effetto dei gas esilaranti. Il solletico, oltre che riso e piacere può produrre anche fastidio, sofferenza o indifferenza, ed ogni differente reazione dipende dalla predisposizione emotiva e dalla disponibilità al gioco del solleticato e dallo stato di piacere espresso da chi agisce. Il gas esilarante, invece, mette in azione un riflesso più complesso determinato dall'intervento della sostanza utilizzata.

In termini organici il riso coinvolge, in maniera coordinata, gli apparati muscolare e respiratorio e si manifesta con una vera e propria scarica motoria. Tale scarica sollecita, progressivamente, l'impegno di tutta la muscolatura, volontaria ed involontaria, mettendo in azione i muscoli facciali, della laringe, i muscoli respiratori, il diaframma e molti muscoli dell'addome, del dorso e degli arti superiori ed inferiori. Il rilassamento, invece, che quando si ride si determina in molti settori muscolari è altrettanto involontario e può coinvolgere gli sfinteri. Il detto "pisciarsi addosso dal ridere", infatti, non è solo un modo di dire, ma una reazione assolutamente fisiologica.

I muscoli del viso, rappresentati dai piccoli muscoli, piatti e circolari, responsabili della nostra espressività, comprendono, simmetricamente, il muscolo frontale, il muscolo temporale, i muscoli piccolo e grande zigomatico e gli orbicolari delle labbra e delle palpebre. Con la loro contrazione sollevano gli angoli della bocca e delle palpebre e creano la classica espressione così detta "ridente" mentre, contemporaneamente, si rilassano i muscoli masseteri.

I muscoli della laringe e le corde vocali, invece, sono i muscoli responsabili della sonorità del riso, provocata dalle profonde inspirazioni e dalle brevi e spasmodiche contrazioni del diaframma e dei muscoli accessori della respirazione, scaleni, intercostali e piccoli dentati. Tali muscoli mobilizzano la gabbia toracica in senso verticale, trasversale e anteroposteriore, con il coinvolgimento, complementare dei muscoli toracici e dorsali più importanti.

I muscoli espiratori, intercostali interni, grandi obliqui e trasversi dell'addome, partecipano anch'essi alla meccanica del ridere, ma con un impegno minore e svolgono, quindi, un ruolo meno importante rispetto ai muscoli respiratori, perché l'espiazione deriva, principalmente, dall'elasticità dei tessuti polmonari.

In pratica, ridere, ma anche cantare, tossire e starnutire, sollecita l'espiazione ben oltre quanto sarebbe possibile per l'azione isolata dei polmoni, contribuendo ad una più consistente mobilizzazione della gabbia toracica. Di fatto, meccanica respiratoria e meccanica muscolare agiscono in perfetta sintonia, sollecitando un incremento degli scambi respiratori e trasformando il "riso" in un vero e proprio esercizio di educazione respiratoria.

Ridere è respirare

Nel complesso delle reazioni organiche con fini strutturali, la respirazione rappresenta una parte del processo di degradazione metabolica necessario a produrre energia, mentre l'insieme delle reazioni che supportano i bisogni energetici delle cellule, con particolare riferimento alla contrazione muscolare, attività secretoria, attività nervosa, crescita dei tessuti ed organi e messa in riserva di materiale energetico, si concretano nel processo metabolico.

La respirazione risponde a due diversi tipi di sollecitazione:

- quella del sistema nervoso vegetativo, molto complessa, che concerne l'aspetto omeostatico e soddisfa le necessità vitali fornendo ossigeno ed eliminando anidride carbonica,
- quella del sistema nervoso centrale, che risponde alle sollecitazioni della volontà, indipendentemente dalle finalità omeostatiche.

L'apparato respiratorio è costituito da centri e vie nervosi, dal diaframma, dai muscoli toracici e addominali e dalla gabbia toracica, il cui scopo è modificare il volume dei polmoni. Questi sono in comunicazione con l'aria ambientale attraverso le prime vie aeree, la trachea e le vie bronchiali.

Nel corso dell'inspirazione la gabbia toracica, che è una struttura semirigida, si dilata per l'innalzamento delle costole e l'abbassamento della cupola diaframmatica. Quando il torace si dilata la pressione endopleurica negativa provoca la dilatazione dei polmoni e l'aria ambientale, che ha una pressione lievemente superiore, è risucchiata nei polmoni.

L'espiazione, invece, è un fatto passivo che deriva dal rilassamento dei muscoli respiratori e dall'elasticità dei polmoni.

Il coinvolgimento del sistema respiratorio, che si estende dalla laringe, attraverso la trachea e i bronchi, fino agli alveoli, determina anche la partecipazione attiva del sistema circolatorio, con un'azione polivalente sulla totalità dell'organismo.

Parallelamente agli effetti determinati dall'intervento della muscolatura volontaria sono sollecitati gli interventi del sistema nervoso autonomo, da cui derivano il coinvolgimento dei muscoli del cuore e dei muscoli lisci delle arterie e dei bronchi, con conseguente modificazione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della ventilazione polmonare.

Ridere, quindi, deve essere considerato non solo un valido esercizio di controllo del respiro, ma anche un criterio per incrementare la propria capacità vitale attraverso la mobilitazione dell'aria di riserva che il polmone può espellere con l'espiazione volontaria forzata.

Neurofisiologia e riso

Ridere mette, dunque, in atto l'intervento di strutture nervose, quali la corteccia, i sistemi nervosi autonomi, simpatico e parasimpatico, e molti mediatori neuro-ormonali. La corteccia, struttura più recente nell'evoluzione del nostro cervello, è la sede del pensiero, della ragione e della riflessione, e dove sono collocate le aree motorie, sensitive, visive, olfattive, uditive, della memoria e del linguaggio, distribuiti nei due emisferi o singolarmente nell'emisfero destro o sinistro.

Per quanto concerne il fenomeno del ridere, il determinante corticale è situato nell'emisfero destro, più precisamente in una zona della corteccia prefrontale. Nella stessa zona è situato anche il centro delle risposte emozionali ed intellettuali, che oltre al riso può comprendere l'ansia, la disperazione, l'estasi e l'ottimismo. Per l'elaborazione delle risposte tale centro è in costante interazione con il sistema limbico.

La localizzazione nell'emisfero destro del centro del ridere, chiarisce perché le situazioni comiche siano percepite in forma complessiva, vale a dire, non accettano l'analisi del fatto comico, perché se illustrato nei dettagli perde la sua validità ilare. La distruzione accidentale, patologica o sperimentale, del centro del ridere comporta l'inibizione assoluta del ridere.

I circuiti cerebrali, per la realizzazione delle interconnessioni neuronali, ricorrono pressoché tutti a processi chimici, mentre i processi elettrici servono a liberare i neurotrasmettitori a livello della sinapsi. L'azione interneuronica dell'acetilcolina, della dopamina, dell'acido gamma-amino-butirrico, della serotonina e della noradrenalina è nota, ma non si hanno certezze per quanto concerne il loro impiego nel riso, ed appare verosimile che esso possa essere attivato da una sostanza specifica. Di fatto, alcuni ricercatori hanno messo in luce che la risata (i pazienti guardavano un film comico) può incrementare la produzione dell'ACTH, del cortisolo del Gh e della prolattina ed esercitare un'influenza significativa sul sistema immunitario, in particolare sulla blastogenesi dei linfociti e sull'attività delle cellule "natural Killer.

Allenarsi ridendo (o almeno sorridendo)

Negli anni '80-'90, vi è stata una riscoperta del "ridere", come aspetto comportamentale, che ha sollecitato la realizzazione di molte opere a convalida degli effetti distensivi e terapeutici dello stesso, del suo valore come atteggiamento individuale positivo e criterio di tutela e di potenziamento della salute. In alcune di queste opere si anticipava che la ricerca biochimica avrebbe finito col dimostrare, in termini scientifici, lo stretto rapporto tra umore e salute e come, in termini fisiologici, divertimento e riso determinino il realizzarsi di un più corretto equilibrio tra le attività dei sistemi simpatico e parasimpatico, riducendo l'attività delle ghiandole surrenali, con conseguente eliminazione delle paure mentali.

Molte opere, purtroppo, erano e sono solo antologie di barzellette e motti di spirito, spesso, di scarso valore sia ilare, sia culturale, ma in tutte è stato sempre ipotizzato che ridere poteva contribuire a guarire molti malanni, sollecitando una più corretta interazione tra fisico e mentale.

Proprio per migliorare la fondamentale interazione mente-corpo, come criterio di educazione organico-motoria, ci siamo convinti che "l'esercizio del ridere" potrebbe essere utilizzato in ambito sportivo come complemento formativo, ad ogni livello, per garantire il realizzarsi di un corretto equilibrio omeostatico, turbato, spesso, dagli eccessi d'impegno formativo ed agonistico.

In questa visuale, siamo impegnati nella definizione di nuovi criteri metodologici d'utilizzo del "ridere" e dell'umorismo, con finalità rilassanti, rigeneratrici e di potenziamento del sistema immunitario, per facilitare "l'homo athleticus" a migliorare la sua capacità di prestazione psicofisica.

Tutto ciò potrà sembrare una fantasticheria lontana dal mondo della ricerca scientifica e dalla definizione metodologica, ma come dice il fisico Tullio Regge ragione, creatività e fantasia sono mondi meno lontani di quanto si creda. Quindi, l'impegno, non solo mio, dovrà essere quello di combinare metodologia e fantasia, perché importante, nella scienza è cercare, non trovare.

Bibliografia

Cannon W. La saggezza del corpo-Bompiani-Milano 1956

Tugnoli F. Respirazione- SSS-Roma 1981

Bergson H. Il riso- Laterza- Bari 1982

Rubinstein H. Rire pour guérir- R.Laffont-Paris 1983

Lefcourt M. Davidson-Katz, K., Kueneman, K. Humor and immune system, Humor 3, 1990

Subik V.M, Levin M.J. Immunologia e sport (ed.italiana a cura di A. Calligaris) SSS-Roma 1990

Bokun B. Ridere per vivere- Mondadori- Milano 1997

Provine R.R. Baldini-Castoldi Dalai, Ridere- Milano 2001

Francescato D. Ridere è una cosa seria - Mondadori- Milano 2002

Regge T. Lettera ai giovani sulla scienza- Rizzoli-Milano 2003

Calligaris A. Falsa partenza (aforismi zen) - Greco- Milano (Inedito)

Publicato nel "forum" della rivista Medicina dello sport n° 4 dicembre 2005

ALFREDO CALLIGARIS, La fatica come risultato del sovraccarico

Qualcuno ha affermato che non siamo noi a scegliere i titoli delle relazioni da tenere, ma che siano i titoli a sceglierci e, nell'occasione crediamo essere proprio così. Se avessimo avuto maggior peso nel scegliere il titolo avremmo per lo meno messo un punto interrogativo alla fine della frase: **la fatica è il risultato del sovraccarico?** Infatti, nutriamo molti dubbi sulla validità dell'assunto espresso.

Forse, vittime della recente lettura di un libro francese: Plus jamais fatigue, paradossalmente, vorremmo poter sostenere che la fatica non esiste, ma che essa rappresenta soltanto uno stato

d'animo che ci costringe ad assumere atteggiamenti comportamentali che manifestiamo con il rifiuto a continuare l'azione.

I miei dubbi riguardano:

- **Il calo prestativo è un indice indiscutibile di affaticamento?**
- **Il senso di fatica e la fatica sono la stessa cosa?**
- **Il senso di fatica è un criterio di difesa del nostro organismo? Quindi ci fa smettere di agire prima di essere stanchi?**

Dibattendoci tra questi dubbi e le convinzioni comuni, compresa la nostra, abbiamo messo insieme le notazioni che diremo; che si discostano un po', anche nella sostanza, dal testo che appare negli atti.

Di fatto, se consideriamo il comportamento di due giocatori, per esempio di tennis, che abbiano appena finito di giocare, quello che ha perso avverte un preciso senso di fatica, mentre il giocatore che ha vinto si sente pronto per sostenere un altro incontro. E tutti noi, stanchi per esserci applicati ad un lavoro poco attraente o, comunque, ripetitivo, ci sentiamo disponibili per l'applicazione ad una diversa pratica fisica o nervosa purché piacevole e gradita.

Il prof. Pinelli, dell'Università di Milano, nella prefazione agli atti del Convegno: **Fattori biochimici, metabolici e neurofisiologici della fatica muscolare e neuronale** tenutosi a Como nel 1990 ha affermato che **la sensazione di fatica è un'esperienza talmente comune che darne una definizione potrebbe sembrare un puro esercizio semantico; mentre risulta molto più difficile capire quali e quante possano essere le cause ed i processi biochimici che la determinano.**

Queste, infatti, possono essere di natura muscolare, metabolica, nervosa, circolatoria, respiratoria e così via e ciascuna causa può essere ulteriormente e specificatamente suddivisa.

Per esempio, la fatica del maratoneta e quella del centometrista pur appartenendo entrambe al tipo metabolico hanno origini ben diverse; così come la fatica di tipo nervoso può essere di natura centrale o periferica e la fatica muscolare essere dovuta a squilibri ionici, ad accumulo di ADP, AL od altri metaboliti che. Comunque sia, Il carattere della fatica come risultato dell'applicazione ad un carico dipende dalla specificità del carico. Insomma, la **sensazione** di fatica è sempre dovuta ad una combinazione di fattori diversi i cui modi e tempi di intervento dipendono:

- **dal tipo di esercizio realizzato,**
- **dalle condizioni ambientali,**
- **dalle caratteristiche individuali,**
- **dal livello di forma posseduto,**
- **dal grado di allenamento,**
- **dalla presenza di patologie muscolari o nervose in atto.**

Definizioni della fatica ne esistono tante, ne abbiamo scelte alcune quali:

- **“senso penoso di incapacità a generare un certo livello di contrazione”** (Pinelli),
- **“la fatica muscolare configura un concetto generale con il quale si intende identificare una limitazione acuta della prestazione”** (Cerretelli) od ancora
- **“diminuita capacità di realizzare uno sforzo, sia relativamente alla sua intensità, sia relativamente alla sua durata”** (Calligaris)

Normalmente, la contrazione muscolare si associa sempre ad un “senso di sforzo” che figura come costante accompagnamento dell'esecuzione delle contrazioni volute dal soggetto.

Quando si richiede ad un soggetto normale di realizzare uno sforzo volontario massimo e di mantenerlo il più a lungo possibile (contrazione volontaria massima: CVM), si assiste al verificarsi di una serie di eventi che si succedono entro precisi limiti di tempo:

- **la forza massima erogata si mantiene invariata per un breve periodo e può mostrare oscillazioni con ritorno transitorio al valore massimo iniziale;**
- **dopo un certo tempo, circa un minuto, se lo sforzo continua, la forza erogata diminuisce;**
- **dopo un certo tempo di impegno il soggetto desiste dalla reiterazione della contrazione.**

A questi eventi temporali corrispondono valori espressivi che rappresentano:

- a) **la forza massima volontaria, che è equivalente alla forza massima assoluta,**

b) la forza espressa durante un tempo x (convenzionalmente fissato in 60”).

c) Il rapporto tra questi due valori rappresenta l'indice di fatica.

Dalle ricerche realizzate già da Angelo Mosso nella fine dell'800 e condensate nel suo famoso volume: La fatica, edito da Treves nel 1892, molta strada è stata fatta per arrivare alla comprensione di questo complesso fenomeno neurofisiologico, ma molta ne rimane ancora da fare per arrivare ad eliminarlo o almeno a ridurre la portata negativa in ambito prestativo.

Edwards nel 1983 ha distinto 4 tipi di fatica:

1) fatica motoneuronale centrale, che si manifesta, all'esame EMG, con la caduta della capacità di mantenere il reclutamento e/o la frequenza delle UM;

2) fatica motoneuronale periferica, quando è compromessa la risposta dei motoneuroni agli impulsi corticospinali;

3) fatica delle trasmissioni neuromuscolari, che può essere presinaptica o postsinaptica;

4) fatica muscolare, che dipende dalla compromissione dell'accoppiamento eccitamento-contrazione

Nel 1986, ancora Edwards, per evidenziare la possibile interazione delle componenti **metabolica (biochimico-energetica) e nervosa (elettrica)** aveva proposto l'applicazione al fenomeno della fatica del modello della teoria delle catastrofi (fig.2) per spiegarne la complessità. La teoria delle catastrofi che è applicata indifferentemente sia a fenomeni biologici sia fisiologici, tende a dimostrare come taluni accadimenti possano derivare dall'improvvisa discontinuità che sopravviene in un sistema biologico (o sociologico) come conseguenza dell'improvvisa modificazione delle interazioni tra uno o più fattori che compongono il sistema.

Studi più recenti di Enoka e Stuart del 1992 hanno evidenziato ancora quattro aspetti della fatica muscolare che, singolarmente o in associazione ne costituiscono le caratteristiche peculiari:

- **la dipendenza dal tipo di attività** (Task dependency),
- **la relazione forza-faticabilità** (Force fatigability relationship),
- **la “saggezza” del muscolo** (muscle wisdom),
- **la percezione dello sforzo** (sense of effort)

Noi, per ragioni di competenza oltre che di tempo, ci siamo limitati a considerare la fatica come fenomeno che deriva dal tipo di carico utilizzato nella realizzazione degli adattamenti ricercati con l'allenamento. Per tentare di far comprendere come i carichi di allenamento influiscano sul manifestarsi della fatica e come sia necessario intervenire metodologicamente in termini corretti per consentire, attraverso l'applicazione all'esercizio fisico, l'instaurarsi di adattamenti funzionali positivi piuttosto che disadattamenti patologici più o meno reversibili.

Il nostro corpo reagisce in maniera stereotipa, cioè con mutamenti biochimici sempre uguali, per far fronte a qualsiasi maggiore esigenza imposta alla macchina umana. Nel senso che i fattori che determinano una situazione di stress: fatica, dolore, paura, ecc., pur diversi nella loro influenza sulle strutture organiche, provocano la medesima reazione biologica.

Nell'allenamento sportivo, lo stress è rappresentato dal “carico” con cui sono sollecitate le diverse strutture corporee, il quale può determinare sia il realizzarsi di adattamenti positivi, cioè prestazioni al limite, sia negativi, cioè traumi o patologie diverse. Infatti, non ha importanza che l'agente stressante sia piacevole (carico anabolico) o spiacevole (carico catabolico), ma conta l'intensità del bisogno di adattamento o riadattamento rapido alla situazione contingente che determina lo stress.

Quindi, diagnosticare la fatica e tenere in considerazione il carattere specifico della stessa è estremamente importante per pianificare razionalmente le diverse strutture allenanti. Ma, ci siamo chiesti, la capacità di prestazione rappresenta un indice sicuro per valutare la fatica?

Sotto l'effetto dei carichi di allenamento e seguendo le implicazioni della S.G.A l'organismo risponde con:

- **un adattamento progressivamente crescente (fino a certi limiti),**
- **un incremento delle capacità di resa, proporzionale alle caratteristiche di adattabilità possedute, (supercompensazione)**
- **un eventuale disadattamento, quando siano superati (sovraccarico) i limiti individuali della**

possibile adattabilità. (situazione prepatologica)

Il carattere della fatica come risultato dell'applicazione ad un carico dipende, quindi, dalla specificità del carico. Ma, non disponiamo ancora di criteri scientificamente sperimentati per misurare precisamente quelle che sono (o potrebbero essere) le capacità di adattamento individuale alle diverse entità dei carichi; soltanto alcuni parametri:

- **fisiologici, quali: FC,PA,VP,VO2 max, QR, Hb, e**

- biochimici, quali: glucosio ematico, glicogeno muscolare, A.L., pH, enzimi, ormoni, possono offrire indicazioni sui livelli di sollecitazione (corretta o no) delle strutture organiche individuali.

Ribadiamo, quindi, che nel sistema attuale di allenamento la fatica svolge un ruolo positivo perché il suo manifestarsi rappresenta un criterio di valutazione delle possibilità e delle disponibilità funzionali organiche.

L'organismo umano per resistere ai differenti carichi regola le sue reazioni mediante messaggeri chimici e stimoli nervosi che ha imparato a gestire nel corso della sua evoluzione (che probabilmente continua ancora) e, attraverso l'applicazione ad un training corretto può utilizzare al meglio le potenzialità di cui dispone, modificando di volta in volta l'omeostasi individuale adattandola alle esigenze contingenti.(Fig.3)

In pratica possiamo trovarci di fronte a due situazioni completamente diverse:

- stati fisiopatologici conseguenti l'eccesso di movimento (overuse) **che potremmo definire** sovraccarico strutturale

- **stati conseguenti l'eccesso di applicazione metodologica (overtrainig)** (Fig.4) che potremmo definire, invece, **sovraccarico funzionale**

I carichi in genere sono definiti dai volumi e dalle intensità delle applicazioni necessarie per sollecitare corrette risposte adattative.

Dove **per volume** intendiamo la quantità dell'impegno compreso nel programma di formazione o di sviluppo, per esempio: quantità di esercizi, numero di chilometri percorsi, chilogrammi sollevati, ecc.,

mentre **per intensità** intendiamo le caratteristiche qualitative dell'impegno, per esempio: la velocità e la potenza espresse, i ritmi esecutivi, ecc.

La pratica fisica o sportiva moderatamente intensa, occasionale o sistematica che sia ,non altera in minima parte ed in via del tutto transitoria i parametri fisiologici fondamentali del praticante.

Mentre nella pratica al limite dello sport di vertice le sollecitazioni, necessariamente impegnative, si manifestano con modificazioni funzionali che possono arrivare ai limiti delle disponibilità potenziali possedute dall'individuo e, molto spesso, superarle e manifestarsi con forme di affaticamento acuto o cronico(Fig.5)

Carico fisico o sovraccarico ed espressione della fatica sono, quindi, interdipendenti e devono essere precisamente analizzati per definire le problematiche della qualificazione capacitaria.

Troppo spesso, invece, il criterio applicativo prescinde dal rispetto dei ritmi biologici propri e fondamentali dell'organismo, i quali sono improntati al logico alternarsi di impegni e recuperi; inducendo il manifestarsi di fenomeni di fatica che degenerano facilmente in vere e proprie forme patologiche sia generalizzate, sia specifiche. La caratteristica dei carichi condiziona sia l'espressione della fatica sia i meccanismi di recupero. Normalmente, il recupero è massimo subito dopo l'interruzione del carico poi, la disponibilità decresce progressivamente.

L'esaurimento energetico può assumere aspetti diversi, che sono espressi dal fenomeno della fatica che possiamo differenziare (differenziazione non condivisa da tutti) in:

- **fatica centrale**, condizionata da una disregolazione del SNC, cioè cattivo funzionamento delle cellule nervose e che potrebbe, forse, essere anche indipendente dallo stato di funzionalità metabolico-muscolare; evenienza che a noi pare per lo meno dubbia e che dipende, comunque, dalle caratteristiche strutturali e metodologiche dei carichi impiegati ed in correlazione con le caratteristiche di funzionalità degli organi ed apparati coinvolti nella sollecitazione;

- **fatica periferica**, da identificare con l'affaticamento più propriamente muscolare, segmentario,

condizionata dalle caratterizzazioni che supportano il processo della contrazione muscolare e che è possibile localizzare in tre ambiti diversi:

- **giunzione neuromuscolare,**
- **meccanismi contrattili,**
- **strutture di trasporto dell'ossigeno.**

Il rapporto tra lo stato di forma, espresso dall'adattamento positivo e l'entità del carico rappresenta il punto focale della programmazione dell'allenamento. E questo è un problema che ha bisogno di essere riconsiderato, proprio alla luce delle più recenti indicazioni della medicina dello sport. Infatti, esiste ancora una certa confusione terminologica in ambito metodologico circa il significato che diamo a "carico" e "sovraccarico". Tali termini sono usati molto spesso in modo improprio. Perché la differenza tra carico e sovraccarico è diversa secondo il valore del carico nel contesto dell'intervento formativo.

In sostanza anche il "carico" deve rappresentare una quantità o qualità applicativa la cui portata "stressante" deve oltrepassare la soglia funzionale posseduta dal soggetto al momento dell'applicazione ed essere concepito, in quel momento, come un "sovraccarico" funzionale che rappresenta l'entità qualitativa e/o quantitativa di impegno necessarie a sollecitare quelli adattamenti che rappresentano l'essenza stessa del processo formativo o allenante.

Nella sistematica il carico è suddiviso in:

- **carico esterno**, rappresentato dagli esercizi applicativi che seguono i criteri di:

- a) incremento del lavoro,*
- b) progressione della difficoltà esecutiva,*
- c) riduzione dei tempi di recupero;*

- **carico interno**, rappresentato dal verificarsi delle reazioni organiche e delle modificazioni fisiologiche, morfologiche, nervose, ecc. conseguenti.

Per cui potremmo affermare che il confine tra "carico" e "sovraccarico" è rappresentato dal livello di condizione o stato di forma dell'atleta; la quale, a sua volta, è definita dall'entità della "riserva funzionale" posseduta dallo stesso.

La conoscenza di questa condizione o stato rappresenta il nucleo centrale di tutta la problematica teorica e pratica della programmazione e periodizzazione degli interventi di formazione. Che grosso modo si rifanno ancora, almeno in gran parte, ai concetti della periodizzazione espressi da Matvejev negli anni '50, cioè quasi mezzo secolo fa e che sono stati modificati solo occasionalmente, ma senza il suffragio della ricerca scientifica.

Ovviamente trascuriamo, non soltanto per motivi di tempo, di addentrarci nella elencazione dei criteri con cui sono realizzate le diverse forme dei carichi per la realizzazione di adattamenti specifici, ed accenniamo soltanto alla necessità che sia sempre rispettato il concetto di simmetria dei carichi perché ci pare che proprio in questo ambito avvenga il più frequente superamento tra ciò che può essere definito carico e ciò che intendiamo, invece, con il termine di sovraccarico almeno relativamente al fenomeno della fatica..

L'applicazione asimmetrica dei carichi sia in termini qualitativi sia in termini quantitativi determina il verificarsi di "sovraccarichi" unilaterali per esempio relativamente ai segmenti corporei (braccio dei tennisti e dei lanciatori, lateralità dei cestisti e calciatori, ecc.), ma l'asimmetria più temibile è quella riferita all'organizzazione dell'intero processo di formazione (Starosta)

L'attività di alto livello costringe l'atleta ad applicarsi a grandi volumi di lavoro e questi "carichi" richiedono perciò la precisa conoscenza dell'incidenza dei possibili effetti causati quando siano applicati in maniera non razionale per cui è necessario valutare precisamente:

- **lo stato di affaticamento indotto,**
- **la scoordinazione esecutiva,**
- **i tempi di recupero necessari,**
- **gli errori tecnici commessi,**

così da evitare che il "carico" teoricamente produttivo diventi "sovraccarico" negativo.

Le maggiori difficoltà consistono nella definizione:

- della distribuzione degli interventi (periodizzazione),
- dei criteri temporali di incremento del carico a lungo termine,
- della reazione dell'atleta a breve e lungo termine all'entità del carico,
- dei criteri di incremento possibile, qualitativo e quantitativo, del carico stesso,
- dei criteri di risposta del rapporto tra crescita biologica ed entità della prestazione,
- dei criteri di risposta morfofunzionale del soggetto,

Concludendo ci sentiamo inoltre di suggerire perché sia posta la giusta attenzione al tipo di sport cui il soggetto si applica; sport che, più recentemente, sono stati suddivisi in:

- **sport di quantità**, intesa in senso biologico, dove il ruolo fondamentale della prestazione è supportato dalle dotazioni biologiche, genetiche ed acquisite, possedute dal praticante;
- **sport di qualità o sport tecnici o di abilità**, dove il ruolo fondamentale della prestazione è supportato dall'informazione (intesa in termini cibernetici).

Questo diverso criterio di analisi del movimento comporta la necessità di operare una decisa revisione interpretativa del fenomeno motorio, compreso l'aspetto dell'affaticamento. Quindi pratica motoria o movimento non più intesi ed improntati alla sola relazione produttiva tra la condizione fisico-organica posseduta dall'atleta e la prestazione, ma nella considerazione dell'opportunità che l'informazione (ancora una volta intesa in senso cibernetico) coinvolga la partecipazione globale dell'individuo nella realizzazione del compito motorio prestabilito.

La prestazione sportiva, infatti, non deriva soltanto dalla esaltazione dei processi metabolici e muscolari, ma anche dall'utilizzo razionale di tutte le dotazioni fisiche, nervose e tecniche che l'individuo può far partecipare al compito prestativo.

In un certo senso siamo ritornati alla considerazione paradossale espressa all'inizio del nostro intervento: esiste la fatica in assoluto?

Bibliografia

- Antonutto G. a cura di: La fatica muscolare e neuronale, Pytagora Press- Milano 1991
 Bosco C. Aspetti fisiologici della preparazione del calciatore S. S. S. Roma 1990
 Calligaris A. Carico e sovraccarico nell'attività fisico-sportiva in Atti Convegno Ass. Naz. Spec. Med. Sport Univ. di Chieti 1990
 Calligaris A. Concetti generali sul sovraccarico funzionale in Atti Convegno Ass. Naz. Spec. Med. Sport Univ. di Chieti 1991
 Calligaris A. Le scienze dell'allenamento S.S.S. Roma 1997
 Cerretelli P. La fatica in Atti convegno Conoscere lo Sport – Firenze 1994
 Edwards R.H.T Basi biochimiche della fatica – Human Kinetics Champaign 1983
 Edwards R.H.T Interazione tra fattori energetici ed elettrici Acta Phys. Scand.1986
 Enoka R.M. e Stuart D.G. Neurobiologia della fatica muscolare J. App. Phys. 72/1992
 Faina M. e Mirri G. B. La fatica acuta nelle attività sportive- Attività Fisica e Benessere n°1 e 3 97-98
 Mosso A. La fatica – Fratelli Treves Editori –Milano 1892
 Platonov V.N La fatica e il recupero nell'allenamento dei nuotatori – Kiev 1979

La preparazione biologica dell'atleta

A. CALLIGARIS

La problematica formativo-addestrativa sta conoscendo in questi ultimi tempi profonde revisioni metodologico-procedurali. A motivo delle aumentate e più precise conoscenze che possediamo relativamente ai fenomeni biofisici e biochimici che presiedono agli adattamenti morfofunzionali

dell'atleta e perché possediamo maggiori conoscenze circa gli aspetti biomeccanici, tecnici e metodologici cui si impronta l'allenamento moderno.

La pratica moderata e periodica dell'attività fisica e dello sport non altera quelli che sono i parametri fisiologici fondamentali del praticante, se non in forma transitoria e sollecitando adattamenti del tutto positivi.

Invece, pressoché in tutte le discipline sportive, l'attività di alto livello costringe oggi gli atleti a sopportare un grande volume di allenamento, distribuito spesso in più sedute quotidiane, il quale sollecita la partecipazione globale di tutte le strutture muscolo-organiche ai limiti delle disponibilità delle stesse e molte volte anche al disopra di queste stesse capacità, spesso solo potenzialmente definite.

Si corre così il rischio che tali sollecitazioni non rispettino i giusti ritmi rigenerativi propri dell'individuo, inducendo affaticamenti, generali e specifici, che non tardano a sfociare in vere e proprie patologie.

E' necessario perciò conoscere, al meglio del possibile, l'entità dei carichi cui vengono sottoposti gli atleti e provvedere perché i recuperi consentano il reintegro totale delle condizioni basali fondamentali.

I carichi ai quali viene sottoposto l'organismo portano ad una alterazione progressiva dell'equilibrio biologico basale e dei processi di autoregolazione omeostatica, per cui la risposta adattativa sollecitata dall'allenamento deve essere in sintonia con le modificazioni strutturali che ricerchiamo. L'entità ed il tipo dei carichi di allenamento determinano un certo tipo di adattamenti morfofunzionali che, gradualmente, comportano un incremento delle possibilità funzionali (leggi supercompensazione) sulle quali fonda la prestazione specialistica.

Carico fisico, rigenerazione e adattamento sono, quindi, elementi assolutamente interdipendenti e devono essere considerati in forma globale se si vuole risolvere positivamente il problema della qualificazione prestativa.

Ciò che noi intendiamo per preparazione biologica dell'atleta è l'utilizzazione regolare e periodica di taluni presidi operativi adatti ad aiutare il processo di rigenerazione delle caratteristiche strutturali, precipue del fenomeno metabolico-prestativo.

Ogni disciplina sportiva presenta, ovviamente, problemi del tutto particolari e specifici circa le problematiche della prestazione per cui il tipo di intervento dovrà essere assolutamente correlato con le situazioni contingenti da dover affrontare e soddisfare.

Gli interventi che noi suggeriamo si rivolgono a due aspetti diversi del processo di allenamento:

- 1) gli aspetti tecnici
- 2) gli aspetti farmaco-terapici

Per i primi si tratta di adattare i carichi corrispondenti alle reali disponibilità degli atleti, programmando gli incrementi delle sollecitazioni con gradualità e soprattutto rispettando i necessari tempi di recupero; che devono assolutamente essere correlati con i tempi di impegno. Ed è proprio in questo ambito che il ruolo del medico dello sport deve integrarsi con quello del tecnico, del preparatore fisico, del chinesiterapista, del massaggiatore, ecc. con il fine di garantire interventi adeguati e specifici.

Per i secondi ci riferiamo, invece, sia ai problemi nutrizionali ed in particolare a quelli delle supplementazioni alimentari (integratori) sia agli interventi di tipo igienico in genere e fisioterapico più in particolare.

La preparazione biologica dell'atleta, troppo spesso confusa con una più o meno larvata pratica dopante, dovrebbe essere considerata, invece, come una vera e propria pratica terapeutica che mira soprattutto al mantenimento della salute dell'atleta stesso.

Metodologicamente gli interventi possibili dovrebbero essere:

- 1) osservanza delle tradizionali regole igieniche:
 - giusto numero di ore di sonno,
 - corrette abitudini alimentari,
 - non fumare,

- idroterapia,
- chinesiaterapia
- massaggio,
- tecniche di rilassamento
- 2) terapia specifica antifatica
- 3) stimolazione delle difese organiche
- 4) pratiche di prevenzione
- 5) preparazione psicologica
- 6) test di valutazione (di laboratorio e di campo)

I carichi di lavoro dell'atleta moderno, ci riferiamo in particolare al professionista, che portano dapprima ad una alterazione dell'equilibrio biologico e dei processi di autoregolazione, ma dai quali effetti ne discende quel progressivo adattamento che è lo scopo stesso dell'allenamento, che non può essere perseguito con carichi indefinitamente crescenti. Lo stimolo allenante sollecita, come abbiamo visto, processi biochimici e biofisici particolari, reversibili, ma anche irreversibili, cui bisogna saper fare fronte.

L'esaurimento delle riserve energetiche, infatti, dipende, principalmente, dalla durata del carico per cui è su questo esaurimento che deve innescarsi il fenomeno rigenerativo; fenomeno nel quale interagiscono processi metabolico-strutturali e neurovegetativi che incidono profondamente sull'intero processo adattativo e prestativo; ed incidono anche sulla qualità del comportamento morfofunzionale dell'atleta e quindi sulla qualità ed il tipo della sua prestazione.

Motricità e benessere

Alfredo Calligaris

Il movimento è una caratteristica peculiare dell'essere vivente, che ha contribuito in modo concreto a definire la struttura stessa dell'essere umano, i suoi comportamenti, la sua cultura ed il suo modo di esistere.

Il movimento, di fatto, appare già nell'embrione, privo di finalità produttive che non siano quelle del vivere e la stessa pulsione sessuale deve essere considerata un aspetto particolare della motricità, orientata alla procreazione per la continuazione della specie.

Se consideriamo il movimento come un "comportamento", esso si esprime in forma di relazione tra organismo ed ambiente e per questo motivo esso si è adattato, gradualmente, ai bisogni della specie mettendo, nel tempo, il corpo al servizio dell'intelligenza, incidendo, in maniera consistente, in particolare sullo sviluppo del sistema nervoso.

Nella storia del movimento umano, lo sport è nato tardi, per soddisfare l'esigenza insopprimibile dell'uomo a muoversi, sostituendo, gradualmente, le forme motorie necessarie per giocare e lavorare. Realizzando, così, un tipo di movimento, anch'esso privo di finalità produttive, ma che derivato dalle capacità motorie maturate si filogeneticamente, ma improntate al contenuto emozionale espresso dalle strutture più arcaiche del cervello. Risvegliando, anche in questo caso, sensazioni profonde e primitive legate a contenuti, appunto, non finalistici e di pura accezione biologica.

Considerando che per un periodo corrispondente ai nove/decimi della storia dell'umanità il lavoro è stato svolto utilizzando solo la forza muscolare, si capisce quanto elevati dovessero essere gli sforzi richiesti alle capacità funzionali dell'individuo, e come dovessero essere, quindi, alte le qualificazioni biologiche dello stesso.

L'uomo, con l'acquisizione del linguaggio, ha imparato ad agire in modo cosciente, pianificando il controllo del movimento attraverso segnali verbali. Vale a dire, attraverso l'anticipazione consapevole e cosciente dei movimenti in funzione degli obiettivi previsti, trasformandoli in caratteristiche comportamentali e rendendoli particolarmente redditizi.

Il perfezionamento della motricità umana, vale a dire, lo sport, avvenne proprio attraverso l'applicazione dell'esperienza motoria acquisita nel tempo specie quella ad alto contenuto coreografico e musicale. Da queste applicazioni sono derivate anche le diverse forme dell'arte e, progressivamente, lo sviluppo ed il progresso del pensiero scientifico.

Il movimento dell'uomo s'identifica nel meccanismo reattivo delle strutture muscolari e nervose, che si compendiano nel processo metabolico, che trasforma l'energia elettro-chimica in energia meccanica.

Il graduale cambiamento della funzione del movimento umano ed i suoi effetti sulle strutture psicofisiche hanno fatto sì che l'attività fisica e lo sport, in particolare, con gli effetti multilaterali prodotti dal patrimonio motorio a disposizione (necessità e virtù permettendo), diventasse condizione fondamentale ed unica per garantire la salute e la continuità della specie.

La pratica motoria, di fatto, è diventata, progressivamente, bisogno naturale e costume di vita dell'individuo, anche se non perseguito, correttamente, da tutti, e questo fatto ci fa supporre che essa deve continuare a svolgere un ruolo fondamentale nel processo evolutivo dell'uomo, purché si continui ad utilizzarla seguendo quei principi metodologici che l'hanno portata ad essere considerata e codificata come un importante fenomeno di corretta formazione individuale.

Le vicende sportive più recenti, però, ci hanno fatto riflettere sul significato che diamo, oggi, al termine sport ed a porci la domanda se l'attività fisica realizzata dalle diverse categorie di praticanti, possa continuare ad essere, indifferentemente, definita "sport".

La curva che rappresenta lo sviluppo della pratica fisico-sportiva, nonostante la recente impennata quantitativa, sta appiattendosi in termini qualitativi, perché lo sport di vertice e lo sport spettacolo stanno cambiando la fisionomia contenutistica (valori) di questo particolare fenomeno comportamentale.

Lo spettatore, che partecipa in maniera delegata all'applicazione dell'atleta, ma anche il praticante, che imita l'attività degli atleti, che devono (o dovrebbero) dedicare il loro tempo a perfezionare le capacità prestante con allenamenti strenui, senza ricorrere, talvolta, all'utilizzo di mezzi non naturali, pur di incrementare la performance, non fa dello sport.

Inoltre, in termini più ampi, l'influenza che lo sport ha ricevuto e riceve dalla società attuale pone molti interrogativi sul significato che esso va assumendo.

Di fatto, lo sport è ancora l'espressione di una pratica motoria fine a se stessa?

Gli esercizi degli acrobati del circo possono essere paragonati ad una competizione di ginnastica artistica?

Gli incontri delle Leghe Calcio, ma anche del basket e del volley sono rimasti fatti sportivi?

Personalmente, dubitiamo che nemmeno le future Olimpiadi potranno essere considerate più un fatto sportivo.

A causa di ciò, riteniamo essere necessario ridefinire il significato e la portata che il movimento dovrà assumere nel tempo e riteniamo, quindi, necessario progettare ed organizzare (o riorganizzare), concettualmente e metodologicamente, la sua evoluzione.

Considerando qual è stato, fino ad oggi, il criterio evolutivo cui si è informato lo sviluppo della motricità, gioco, lavoro e sport, riteniamo necessario attivare un'attenta riflessione sui valori, reali (o solo ipoteticamente attribuiti ?), offerti da questo particolare comportamento individuale e sociale.

L'uomo è costretto a crescere in un ambiente sempre più condizionato dalla tecnica, che influisce, inesorabilmente, sulla genesi delle forme della motricità. Per questo si deve provvedere a definire ed adeguare il ruolo che la motricità deve, dovrà o potrà svolgere nel processo della formazione individuale.

Che dire del continuo progresso dei record?

E quale riflessione porre alla crescente longevità? Che crea innumerevoli problemi alla qualità di vita da offrire all'uomo anziano.

Da ciò, la necessità di provvedere al mantenimento, il più a lungo possibile, di una completa, ma anche sempre più complessa, efficienza psicomotoria individuale, offrendo corrette indicazioni pedagogiche, metodologiche e tecniche agli interessati.

La scuola, dovrebbe rappresentare l'ambiente più adatto per realizzare questo rinnovamento, ma essa ha gradualmente rinunciato ad utilizzare l'educazione motoria e la pratica dello sport come criterio di formazione della personalità del discente delegando ad altre istituzioni il difficile compito.

Mentre la medicina dello sport dovendo (e potendo) assumere un ruolo guida, dedica pochissima attenzione allo studio e alla definizione delle esigenze motorie dell'uomo, improntandole alle concrete conoscenze scientifiche che ne supportano la possibilità realizzativa salvaguardando il mantenimento della salute dinamica.

Concludendo, riteniamo che lo sviluppo della motricità dell'uomo non possa improntarsi, assolutamente, ai criteri di sviluppo assunti dallo sport di vertice, di spettacolo od estremo, ma debba diventare una forma di pratica fisica "ecologica" che soddisfi le esigenze specifiche di un uomo in continuo divenire. Che, proprio per questa continua necessità di rapportarsi con un ambiente che cambia continuamente, l'uomo ha bisogno, oggi, di possedere capacità corporee, specifiche e personalizzate, mantenendo intatte le peculiarità biologiche che definiscono l'essere umano.

Eccoci, allora, nell'assoluta necessità di sviluppare un concetto di sport che rappresenti lo strumento per l'acquisizione ed il mantenimento di quel benessere psicofisico che rende la vita meno difficile, attraverso criteri applicativi che non possono trovare soluzione nella biochimica o nella tecnologia esasperate, ma che devono derivare dal recupero e dalla riqualificazione dei valori etici, morali e sociali che hanno concesso di poter comprendere la pratica fisica e lo sport tra le componenti fondamentali del vivere civile.

La retroazione di queste nuove forme di motricità sullo sviluppo dell'individuo rappresenterà il contributo necessario a proiettare la razza "umana" nel suo divenire universale.

San Giovanni della Croce diceva: chi percorre sempre la stessa strada si troverà sempre nello stesso posto.

Dobbiamo continuare a percorrere la stessa strada?

Oppure dobbiamo cambiare qualcosa e chiederci fin d'ora: che cosa dopo lo sport o invece dello sport?