

Comunic@re

storie da raccontare, emozioni da vivere

Il senso della rimonta

E' comune applaudire lo sportivo mentre arriva vincitore al traguardo. Chi vince, infatti, ha dentro di sé una carica emotiva contagiosa. Si sente realizzato.

Abbandona gli attrezzi sportivi, si veste degli abiti del vincitore, viene premiato, magari festeggia sul palco mentre risuona l'inno nazionale.

L'importanza e la forza della pratica agonistica non stanno però soltanto nella padronanza del gesto atletico. Sì, lo sportivo bravo è anche quello che scia con precisione e velocità, calcia con forza e strategia, oppure riesce a vincere una corsa podistica arrivando primo rispetto agli avversari. Non è sufficiente però. Gli sportivi che ricordiamo sono spesso quelli che aggiungono alla loro abilità qualcosa di più. A volte la sfrontatezza di Cassano, Ibra o di Cristiano Ronaldo. Tutti ricordiamo quest'ultimo mentre, uscito per un infortunio dalla finale degli europei di calcio 2016, dirigeva i propri compagni da bordo campo, diventando quasi, a tutti gli effetti, una specie di allenatore "in seconda battuta".

Chiunque di noi abbia iniziato a praticare sport, è consapevole che la pratica sportiva rafforza il tono dell'umore, favorisce la concentrazione, aiuta a conoscere i propri stati d'animo. Soprattutto, aumenta la determinazione e la forza di carattere. Quando si affrontano e si superano sfide nuove, cresce di molto la propria autostima. Infatti, è solo giocando che si impara a vincere. Vincere nello sport, praticare sport, può essere d'aiuto anche per cogliere al volo le occasioni, diventare veloci nelle scelte, essere pronti a nuove opportunità.

Basta guardare allo slovacco Peter Sagan alla Milano - Sanremo, che - dopo aver compiuto un'impresa memorabile nella salita del Poggio - viene beffato sul traguardo dal polacco campione del mondo 2014. Invece di abbandonarsi all'ira per l'opportunità perduta, dà la mano al vincitore e diventa comunque la star di giornata per la sua sportività.

Ne ha parlato la dott.ssa Marcella Bounous, invitata a Oderzo a metà mese per la conferenza sul ruolo delle sport nella gestione della personalità e nella gestione delle emozioni.

La psicologa dello sport ha fatto presente che la pratica non è solo un fatto ricreativo. E quel mondo diventa una agenzia educativa, assieme alla scuola e alla famiglia.

A suo parere, lo sport è disciplina, osservanza delle regole, educa al rispetto degli altri e favorisce il gioco di squadra.

La lealtà e la correttezza che si vedevano spesso in campo, quando giocavano signori del calibro di Roberto Baggio, Niels Liedholm, Franco Baresi, Beppe Bergomi. E che ancora, in certi casi, vengono ricordati come esempi. Pensiamo alle parole di elogio spese da Cesare Maldini per Bergomi: "mi sembrava normale che un ragazzo si allenasse così nel 1982, con tanto impegno, ma mi ha stupito ritrovarlo nel 1998 tale e quale: palestra, corsa, lavoro e poi ancora lavoro, sempre in silenzio. Lì ho capito davvero di che pasta era fatto".

Come tutti diciamo, lo sport è una palestra di vita. E, dunque, aiuta a sviluppare delle abilità personali. La salute, la qualità della vita, il cambiamento positivo. Il senso del gruppo, la gestione delle emozioni, il governo dello stress. La capacità di avere senso critico, prendere decisioni in modo rapido, comunicare. In una parola, far fronte alle sfide di tutti i giorni, adattandosi ai cambiamenti.

Molti di noi, poi, saranno rimasti colpiti dalle abilità di Sofia Goggia, la sciatrice bergamasca del gruppo sportivo delle Fiamme Gialle. Uscita da un grave infortunio, si è rialzata, ha rimesso gli sci, si è confrontata con qualche difficoltà. Oggi, vincente e acclamata, ha saputo trasformare le proprie debolezze in forza, nella rimonta. Forte delle proprie vittorie, vuole fare suo uno dei motti di Gabriele D'Annunzio: "Nec recisa, recedit". Neanche spezzata, retrocede. Dice di essersi ispirata ai suoi sogni di bambina, e di aver abbandonato la tensione, l'invidia ed il rammarico. Momenti emotivi, pianti, lacrime. E possiede l'abilità di rendersi conto che si può saltare una porta, ma è bello anche leggere, qualche volta stare un po' da soli. A coltivare i propri pensieri. E per capire che, dopo essersi spezzati, ci si rialza. In fondo, è sempre il desiderio di essere forti, di non mollare mai, di sentirsi vivi e presenti.

Le cose possono cambiare di giorno in giorno. Bisogna essere se stessi, lavorare per porsi degli obiettivi ed essere in grado di raggiungerli.

Il corpo è pensiero e, come diceva Albert Einstein, abbiamo bisogno di pensare con sensazioni nei nostri muscoli. Il corpo, infatti, mette in atto delle sensazioni spontanee. Le stesse, sono più forti rispetto al "corpo in gabbia" o al "corpo dimenticato", che noi siamo spesso abituati a conoscere. Come degli "orsi" forti, dobbiamo quindi, probabilmente, imparare a vivere più che altro di sensazioni positive.

Poi sarà la vita ad indicarci la direzione verso cui andare.

Francesco Migotto
www.francescomigotto.it

I volontari di Oderzo ringraziano gli studenti del Liceo Scarpa

"Un grosso grazie" agli studenti dello Scarpa da "Insieme diamo luce" per l'opportunità offerta con l'autogestione del 21 febbraio e fin d'ora la disponibilità per altre collaborazioni.

Agli studenti del Liceo Scarpa arriva il plauso del coordinamento del volontariato opitergino. "Il Gruppo di Associazioni "Insieme diamo luce" vi ringrazia per come avete saputo organizzare la giornata autogestita del 21 febbraio 2017". Gli studenti del Liceo classico, linguistico e delle scienze umane di Oderzo, il 21 Febbraio hanno organizzato un'intera mattinata per conoscere le associazioni di volontariato che fanno parte di questo gruppo. La giornata è stata un'idea della preside Liviana Da Re ed ha permesso di creare un contatto con le tante realtà del volontariato e di organizzare un'autogestione (una giornata pienamente organizzata dagli studenti) sulla solidarietà, l'aiuto e la disponibilità.

"Siete stati bravissimi - continua la lettera inviata alla preside - ci siamo sentiti accompagnati e sostenuti durante la fase preparatoria, accolti e ascoltati con interesse durante i laboratori. Collaborare con voi è stato stimolante e ci ha permesso di migliorare anche le relazioni al nostro interno: lavorare insieme per lo stesso obiettivo ci ha fatto di conoscere meglio e sentire più coesi".

Gli studenti hanno partecipato a un laboratorio della Croce Rossa su come fare un massaggio cardiaco o disostruire le vie aeree di una persona. La Conferenza della San Vincenzo de' Paoli ha portato la testimonianza delle difficoltà delle famiglie dove si è perso il lavoro e l'impegno per intervenire ed aiutare. Gli scout adulti del Masci hanno presentato i progetti: "Fare strada nella città" e "Fare strada nel creato". Seguitissimi i laboratori della Lega italiana per la lotta contro i tumori e quello della creatività del Urban Knitting: centro di consulenza familiare casa Moro. L'associazione donatori di midollo osseo e ricerca, L'Acat, persone e famiglie con sofferenze causate da dipendenze, hanno presentato le loro attività di promozione. I Volontari ospedalieri hanno mostrato come offrono supporto tramite l'ascolto attivo delle persone ricoverate per alleviarne le sofferenze. L'impegno sul territorio è stato testimoniato da associazioni come Aiutodonna, Ail, La nostra famiglia, mentre per parlare di impegno internazionale è intervenuta l'Avs.

Per l'autogestione è stato importante il contributo di un'altra scuola di Oderzo: Isis Obici, che ha creato il video di presentazione di "Insieme diamo Luce".

"Questi incontri - spiegano i rappresentanti degli studenti - sono stati apprezzati da tutti gli studenti, che nel più delle volte, ignoravano i principi, le modalità e i temi del volontariato. Questo aspetto della società, cioè che esistono persone disposte ad aiutare gli altri meno fortunati, senza retribuzione, è un'attività poco considerata, poco adoperata e sicuramente ormai vecchia. Vecchia nel senso che, pochissimi giovani, sono disposti a sacrificare qualche ora per aiutare qualcuno, spesso per superficialità nei confronti del volontariato o per disinformazione".

"La giornata che si è svolta allo Scarpa - continuano gli studenti - ha fatto capire a noi giovani che aiutare è facile e semplice. Come ci hanno insegnato le donne della San Vincenzo: donare colora la vita, basta un'ora al mese per rendere la vita di qualcun'altro migliore. Aiutodonna, che ci ha mostrato come utilizzare i social in modo corretto, spesso non ci rendiamo conto di quello che postiamo e di quello che condividiamo in rete e ci hanno insegnato come denunciare il cyberbullismo. Tutti i volontari presenti hanno spinto a riflettere e a pensare a cosa ognuno può fare, hanno toccato il cuore di noi ragazzi, che spesso non riflettiamo sull'importanza del volontariato e sul ruolo fondamentale che possiamo e potremmo avere noi in futuro, per non lasciare morire questa attività che è l'unico aiuto per molte persone e famiglie".

Dal canto suo il gruppo "Insieme diamo luce" risponde agli studenti con "un grosso grazie per l'opportunità che ci avete offerto e fin d'ora ci rendiamo disponibili per altre collaborazioni". E' nata una nuova alleanza tra scuola e territorio, stavolta su un terreno complesso, quello del disagio e dell'impegno civile. L'impegno di tutti è che continui creando una rete di solidarietà sociale.