Più sport per una vita più sana e felice

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Super strepitose le nostre ragazze della pallavolo: grazie di cuore per la grinta, la disciplina, l'eccellenza tattica e strategica, la passione, in allenamento e in campo di gara. Grazie per le emozioni e la commozione che ci avete regalato. E per l'esempio che ogni giovane donna può trarre dalla vostra vita e dalla dedizione entusiasta a una passione stupenda: lo sport. Che sia la pallavolo, o altro. Nove vittorie su nove prima di arrivare in semifinale: un percorso esaltante per chi, come me e moltissimi altri italiani, le ha seguite con vertiginosa simpatia, tifandole visceralmente, insieme all'altrettanto super allenatore Davide Mazzanti.

Nove vittorie su nove parlano da sole. Concentrate, determinate, tostissime. Coraggiose e iperlucide contro le agguerritissime Cinesi, hanno ceduto (per ora) il podio d'oro alle più geometriche Serbe. Portando a casa, oltre all'argento, 4 (quattro!) premi individuali: miglior schiacciatrice, Miriam Sylla; miglior palleggiatrice, Ofelia Malinov; miglior opposto, Paola Egonu; miglior libero, Monica De Gennaro. Onore al regista/allenatore Mazzanti, perché c'è un grande lavoro maieutico per far crescere talenti così.

Questa splendida e giovane squadra (età media; 23 anni) mi dà lo spunto per parlare ancora una volta dell'importanza dello sport nella vita dei nostri figli. E delle nostre figlie. In un'epoca in cui il virtuale estranea sempre più i nostri bambini e i nostri adolescenti dalla verità del corpo e della vita, la prima prevenzione è farli giocare in uno sport vero. Solo la verità del gioco, in particolare di squadra, rimette in sintonia cervello, corpo e cuore. E crea relazioni interpersonali basate sui fondamentali non negoziabili per stabilire rapporti umani di qualità: fiducia, lealtà, impegno quotidiano verso l'obiettivo comune, spirito di sacrificio, capacità di ascolto, disponibilità a mettersi in discussione nelle difficoltà e nelle sconfitte (senza genitori di mezzo!), gusto di condividere la fatica dell'allenamento come l'entusiasmo della vittoria. Riporta i nostri ragazzi e ragazze sul primo principio di realtà: il confronto sincero con se stessi, con i propri limiti, con le difficoltà vere, nel gioco e nella vita, con l'obiettivo di migliorarsi per superarle. Ri-stabilisce i fondamentali dell'eccellenza: nulla si improvvisa. Diecimila ore di allenamento di qualità, metodo, disciplina negli stili di vita, ma anche nel rispetto delle compagne di squadra e dell'allenatore/trice. In più, lo sport di squadra, come il principio di realtà, non guarda né il colore della pelle, né la razza, né la religione o la cultura di origine. Cerca l'eccellenza: nelle gestione del talento, della competenza, dell'energia, della disciplina, della capacità di mettersi al servizio della strategia di gioco e dell'obiettivo. Benissimo che la squadra vincente sia multietnica: la prova che l'integrazione è magnifica quando valorizza i talenti di ciascuno/a.

Purtroppo i due fattori più potenti nel "predire", come diciamo in medicina, se un figlio praticherà con continuità uno o più sport sono la cultura e il reddito dei genitori. Ecco il conflitto: lo sport è il miglior strumento meritocratico di integrazione, ma quello a cui hanno meno accesso proprio i bambini e gli adolescenti che per reddito familiare od origine (immigrazione) ne avrebbero più bisogno per scrivere un destino diverso dall'emarginazione.

Allora, due preghiere. La prima, per il Presidente del Coni, Giovanni Malagò, e per il Ministro dell'Istruzione Marco Bussetti, che è pure laureato in Scienze e Tecniche delle attività motorie:

per amore dei nostri ragazzi e ragazze, riportate lo sport vero nelle scuole di ogni ordine e grado. Riportatelo davvero, con impegno, con rigore, con efficienza, al Sud come al Nord. Per ridare davvero a tutti i nostri giovani la possibilità di scrivere molto meglio il proprio destino nella vita. Per superare in modo costruttivo i diversi scogli in più che la vita contemporanea pone a una crescita serena e in salute, fisica ed affettiva. Basta con la avvilente fiction di "attività fisica". Basta con una scuola che ha dimenticato come il movimento fisico sia essenziale per scaricare tensioni, ansie, angosce, conflitti interni e aggressività, e sia prezioso per ricaricare energie interiori limpide e costruttive.
La seconda preghiera è per i genitori: per i vostri figli scegliete pochi social, per una, massimo due ore al giorno, e molto sport. Per farli crescere più sani, più integrati nella vita reale, più autonomi, più coraggiosi: con più opportunità di essere felici.