Editoriale

Autor(en): **Keller, Heinz**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

EDITORIALE

Lo sport come esperienza di vita

di Heinz Keller, direttore SFGS

Il direttore della SFGS in pieno sforzo alla recente maratona Ticino, prova del campionato svizzero, che si è svolta a Tenero.

Una domenica di novembre. La mattina. Pochi minuti prima delle sette. Sull'Allmend. Gente inbacuccata, in massa. Le tute d'allenamento normalmente tanto variopinte sembrano — nella luce fioca della notte che si ritira senza troppa voglia — vestiti di lavoro, usati. Si sente l'odore mieloso e acre del mentolio, dell'arnica e dell'eucalipto. La nebbia pesante dà l'impressione di trovarsi sott'acqua. La respirazione branchiale. Non c'è meta nei movimenti. Il mormorìo della gente è interrotto dalla voce gracidante dell'altoparlante: «Partenza fra tre minuti». Adrenalina, mi ricordo: corteccia surrenale. La gente si spoglia, dappertutto gli stessi movimenti. Contatti brevi. Di nuovo l'altoparlante. La spinta in avanti. Conto alla rovescia dei secondi. L'incubo dell'imbuto: «Partenza!» — Io corro, il mio corpo corre. Mi sento leggero. So benissimo che non devo correre i primi chilometri in modo troppo veloce, non al di sotto di quattro minuti al chilometro. La varietà dei tipi di corridori mi distrae e mi trascina con sé. Le ragazze mi superano sorridenti. Faccio uno sforzo per correre meno velocemente. Non mi piace che alcuni corridori prendano delle scorciatoie approfittando dell'imperfetta segnalazione del percorso; riflessioni sulla giustizia, sulla decenza, sull'educazione — mi trovo ridicolo. Nel frattempo sono ancora stato troppo rapido. Devo concentrarmi: passo leggero a pendolo, spingere i fianchi sempre un po' in avanti — sto correndo, funziono. Il percorso conduce prima nella città addormentata, poi al canale dell'Aar. Quarantadue chilometri — et quelques poussières — come dice mia moglie generosamente. La nebbia altera il senso delle distanze, tutto appare all'improvviso e solo schematicamente. Punto di rifornimento: ricordi della dietetica e delle mie perdite di elettroliti: «Bere ogni cinque chilometri, solo poco, a piccoli sorsi ...». Cinque passi di marcia e poi di nuovo la corsa. È un accordo che ho preso con me. Bisogna dirselo mentre si è ancora freschi, per poter tenere quel ritmo anche sugli ultimi quindici chilometri. Condizionamento. Come sempre il bicchiere di plastica è troppo pieno, il liquido giallastro trabocca, due tre sorsi; un po' imbarazzato porto con me il bicchiere mezzo pieno per alcuni passi, poi lo lascio cadere sul bordo della strada. Adesso: lo sguardo di controllo sulla mia mano. Ho scritto i tempi intermedi, calcolati prima, sulle linee della mano; 21 minuti quaranta secondi, tutto va bene. Corro, il corpo corre. Con la nebbia i concorrenti diventano dei veri compagni di strada, ci si rincorre ...

Su un piccolo tracciato ci sono dei corridori che mi vengono incontro. Devo essere vicino al giro di boa. Uno s'immagina difficilmente quanto i movimenti delle persone possono essere svariati e bizzari. Molte figure sembrano massicce e pesanti; dei tic automatizzati: la rotazione viziata dell'avambraccio, il movimento in avanti della testa ad ogni

passo che assomiglia a quello dei piccioni, l'espirazione forzata sul labbro inferiore bavoso. Questa molteplicità umana mi distrae e corro di nuovo al di sopra delle mie possibilità; lo sento, principalmente nel ventre. Sento l'acido dapprima nello stomaco, poi più basso: dieta di carboidrati! Non pensare alla peristalsi. Mi conosco. È una specie di malattia psichica. Per impedire troppi scossoni, faccio passi più cauti, smorzati. Giro di boa: un'ora quarantotto minuti. So esattamente che è la metà, e che non lo è. Al chilometro trenta il sentimento di leggerezza e di facilità si perde. Sento i miei movimenti in modo più meccanico, più composto e senz'anima. Metto in pratica consigli tecnici: portare il baricentro in avanti, i fianchi in avanti, lungo contatto del piede di spinta con la superficie. Passo in rassegna con il pensiero le mie estremità e avverto la contrazione perfida del polpaccio. Non pensarci. Mi conosco: associazioni di cosce di rane e di lezioni di fisica. Non pensarci. La smetto con l'ipertrofia dei pensieri e faccio calcoli molto complicati di tempi medi — manovre diversive — in verità tutta la mia rete sensoriale è concentrata su questa stupida coscia di rana che potrebbe contrarsi ...

Al chilometro 36 ho sorpassato per la prima volta il tempo prefissato. La cifra nella mano è quasi illeggibile. Il calcolo mentale mi conferma il vuoto improvviso che sento in me. Lo so: lipometabolismo. Ho freddo. Mi siedo nel mio corpo che corre, che mi porti lui. La dirittura d'arrivo non vuole finire. Il mio sguardo parte dal fondo delle orbite. Il punto s'allontana in conseguenza ai miei sforzi di avvicinarmici. Ancora una volta cerco di creare una certa armonia nella meccanica dei miei movimento. Ancora alcuni passi. Ancora dieci metri. Arrivo. Il controllo dell'orologio. Non c'è male. Soddisfazione. Ma neanche buono. Soddisfazione. Un senso di calore. Comincio ad espandermi di nuovo nel mio corpo ...

La conoscenza

Chi fa dello sport in modo intensivo può descrivere esperienze simili: la felicità dello sciatore nella polverosa con le curve ritmiche e dosate; il rilassamento dopo il primo salto dalla piattaforma di 10 metri, preparato per mezz'ora con una paura tremenda; la gioia esplosiva dopo che alle sbarre si riesce per la prima volta le grandi volte ...

Lo sportivo è capace di vivere pienamente una tale esperienza alla sola descrizione o presentazione mentale, di provocare reazioni fisiche reali senza muoversi. L'uomo che fa dello sport è un uomo che cerca la pienezza dei sentimenti o per lo meno un impegno sentimentale, è un uomo che agisce, è attivo. Vuole vivere pienamente: vivere pienamento lo sport. Come ho vissuto la mia maratona. Che cosa significa vivere pienamente? Significa vivere la vita non solo in modo globale, ma anche nelle sue parti costitutive. Lo sportivo, con la sua attività, dà importanza a una parte della vita. Praticando dello sport, fa delle esperienze, ha dei momenti vivi. Fa del piacere e rende felici. Ma perché è così? Dalla molteplicità di argomenti possibili ne scelgo due e, semplificando, li fondo in una sola dichiarazione:

- *Morgenstern* dice che «il corpo — il movimento — rendono l'anima visibile». Il movimento è una forma plastica del nostro intimo, porta all'esterno lo spirito, in modo riconoscibile, quasi immutabile, più biologico e più comprensibile che tutte le parole imparate, parzialmente al di fuori del controllo del nostro sistema mentale: È il nostro «essere al mondo» *(Plessner)*.
- Dall'altro lato, è un mezzo d'accogliere il movimento nell'interno. Il movimento ci fornisce informazioni, sensazioni dell'ambiente reale — non nascoste, pure, vere. Il movimento — e dunque anche lo sport — è allo stesso momento «esteriorizzazione» e «interiorizzazione». Il movimento — e dunque anche lo sport concepito bene — permette questa permeabilità dall'interno all'esterno e viceversa. Paragonabile al processo d'osmosi. Lo sport e il movimento umano come processo osmotico, come compensazione della pressione tra interno ed esterno, tra corpo e anima: il movimento è più diretto e più genuino della lingua, mezzo di comunicazione che passa per un filtro mentale. Il movimento umano, e dunque anche lo sport concepito bene, stanno più vicini all'anima che l'affinato raziocinio. Lo sport praticato nel modo giusto può perciò fornirci vere esperienze, momenti vivi della vita.

Se parlo sempre di sport praticato nel modo giusto — un po' come un maestro di scuola — è perché posso intravvedere certe tendenze nello sport che fanno paura. Si tratta di sviluppi che mettono in pericolo quell'osmosi di cui parlavo prima. Ecco quattro punti che mi sembrano importanti:

1. Non rendiamo impossibile l'esperienza della vita tramite lo sport aumentando l'astrazione dal senso e dallo spazio del movimento. Non corrisponde al senso e allo spazio dello sport capito bene che ci alleniamo in oscuri laboratori del movimento, eseguendo delle contrazioni dei muscoli parzialmente funzionali o che corriamo su nastro scorrevole, vero lavoro di Sisifo. È il compito dell'educatore d'insegnare movimenti dotati di senso in un ambiente reale.
2. Non distruggiamo le esperienze intensive con la ricerca troppo assoluta del *citius, altius, fortius*. Se la nostra esperienza si riduce al miglioramento della velocità, dell'altezza o della forza, il disinganno e la delusione sono programmati nello sviluppo dell'uomo. Dobbiamo far sentire già da piccoli che nello sport la prestazione è un fattore importante, ma solo accanto a diversi altri di valore uguale.
3. Non distruggiamo la possibilità di vivere delle esperienze importanti tramite lo sport riducendo il compito del nostro corpo a quello di strumento muto, di utensile. Il modo di pensare meccanico ci fa diventare dei pupazzi avidi di fitness. Salviamo lo sport dalla degradazione a funzione di macchina e facciamo della cosiddetta motricità l'unità del movimento, un movimento strutturato.
4. Non distruggiamo l'esperienza tramite la scomposizione delle attività, segno del nostro tempo. Qui dieci ore di lavoro, là un'ora di sport organizzato, qui venti settimane di scuola, là 5 settimane di vacanze. Questa vita a cassetti non può far crescere il movimento umano e lo sport in un processo osmotico. Per creare delle esperienze, anche nello sport, bisogna saper fermarsi. □