

DIDATTICA A DISTANZA 8

Buongiorno ragazzi. Oggi parleremo di come le sconfitte, a volte, possono aiutarci a cambiare e a migliorare. Molte delle testimonianze che ho raccolto, di alcuni personaggi famosi dello sport, sono delle vere e proprie lezioni di vita che, personalmente, hanno sempre influenzato il mio modo di essere e di pensare.

IL MIO PENSIERO

Perdere è fisiologico. Chiunque sia impegnato in uno sport non può non sperimentare qualche fallimento. È il sano agonismo che rende lo sport affascinante, il fatto che nessuno, in partenza, sia certo di vincere sicuramente. Se si affrontasse una gara con la perenne sicurezza di arrivare primi, non ci sarebbe più soddisfazione. Eppure la mentalità di oggi ci porta a pensare che il vincente è solo chi sale sul gradino più alto del podio. Chi non arriva primo non conta nulla.

Dopo una sconfitta è naturale avere qualche momento di delusione, di sconforto e, a volte, di rabbia. L'accettare con rassegnazione ogni sconfitta è, però, improduttivo. Perdere e basta non serve a niente. Cadere a terra, rialzarsi, imparare e cambiare, invece, aiuta a migliorarsi e a eccellere. In altre parole: la sconfitta può starci, a patto che sia produttiva.

LA CULTURA DELLA SCONFITTA

La bellezza dello sport è quella di saper far nascere sempre nuove ed avvincenti sfide, con se stessi e con gli altri. Nel nostro tempo esso non rappresenta più soltanto un gioco: è una cosa seria perché muove grandi interessi e forti passioni.

Sconfitta e vittoria sono i due volti della competizione, un termine che non riguarda solo le gare sportive ma anche, in senso più ampio, il camminare in montagna, il palleggiare in giardino, una partita a carte: ovunque le capacità fisiche e mentali sono messe alla prova; ovunque è presente la tensione al misurarsi, al superare se stessi, al confrontarsi. Posto che sia quindi impensabile eliminare dallo sport la dimensione della competizione, è ragionevole pensare che il grande nemico dello sport sia oggi l'exasperazione di questa dimensione competitiva. È sotto gli occhi di tutti come il peso della vittoria, e quindi della sconfitta, rischi di snaturare la

bellezza dello sport. Gli interessi economici, la spettacolarizzazione esasperata, il ricorso al doping, il razzismo, la violenza negli stadi ne sono una testimonianza. In questo contesto invocare una cultura del “ saper perdere” può rappresentare un passo in avanti! La sconfitta, infatti, non è più accettata e il messaggio della vittoria ad ogni costo è vivo ad ogni livello, perché presente nella società prima ancora che nello sport. I bambini lo percepiscono sin dalla tenera età, bombardati dai personaggi presentati loro dai media come sempre vincenti. Una volta creato il mito, la corsa all’affermazione personale è aperta sin dall’infanzia. Se poi questo mito è sportivo, l’interesse rischia di riassumersi in un desiderio per la vittoria, anziché primariamente per la pratica sportiva, creando un abbandono precoce.

Si impone quindi una cultura della sconfitta che permetta di affrontare una questione fondamentale per chi si avvicina alla pratica motoria e sportiva: il desiderio della propria affermazione, sopportando fatiche e rinunce, è un impegno che si scontra con la durezza della sconfitta, il dolore di un infortunio, l’evidenza della superiorità di un avversario. Lo ha spiegato bene Chiara Lubich nel suo messaggio all’ultimo congresso di Sportmeet: “ Chi perde conosce il valore della sofferenza e della sconfitta, perché il figlio di Dio le ha valorizzate. Per lui può esserci una gioia più profonda che nasce dall’aver dato, dato se stesso negli allenamenti, o nei rapporti reciproci per costruire una squadra. Solo dalla donazione, dall’amore nasce la gioia interiore, più limpida, più pura, per chi vince e per chi perde. Allora lo sport continuerà ad essere un elemento di fratellanza e di pace tra popoli e nazioni”.

I PERCORSI DI UNA CULTURA DELLA SCONFITTA

È banale ridurre la sconfitta a semplice scoraggiamento di fronte ad un risultato avverso. Bisogna invece legare la cultura della sconfitta ad una nuova cultura della vittoria: saper perdere per saper vincere. Si è vincitori solo il momento dopo che abbiamo avuto il coraggio di capire i risvolti misteriosi del dolore e della fatica.

Le sfumature del “ saper perdere” sono nello sport numerose. Ecco qualche accenno a percorsi accessibili. Esaltare il valore dell’avversario, riconoscerne qualità e meriti, apprezzarne la bellezza e l’efficacia del gesto, la tenacia e la virtù, è il primo, seppur difficile, itinerario da percorrere. Un maestro in questo senso e nel saper comprendere e far comprendere ai suoi giocatori “ il bello della sconfitta”, è stato Enzo Bearzot, uno dei grandi condottieri degli azzurri del calcio. “ Il bello della

sconfitta – ha spiegato – sta innanzitutto nel saperla accettare. Non sempre è la conseguenza di un demerito. A volte sono stati più bravi gli altri. Più sei disposto a riconoscerlo, quando è vero, quando non stai cercando di costruirti un alibi, più aumentano le possibilità di superarla. Anche di ribaltarla. La sconfitta va vissuta come una pedana di lancio: è così nella vita di tutti i giorni, così deve essere nello sport. Sbaglia chi la interpreta come uno stop nella corsa verso il traguardo: bisogna sforzarsi di trasformarla in un riaccumulo di energie, prima psichiche, nervose, e poi fisiche”. In un altro passaggio significativo racconta la sua esperienza diretta: “ Nello sport ogni sconfitta è utile, a patto di saperla leggere. Nel mio incarico azzurro, a ciascuna è sempre seguita un’analisi approfondita. E all’analisi la sintesi. Di riflesso vedevo nascere nei giocatori un processo di autocritica, individuale e poi collettiva. Il passaggio successivo, fondamentale, era quello dall’autocritica alla solidarietà. Che era poi la scintilla alla voglia di rifarsi, il bisogno di ripartire per cancellare la negatività e, con essa, la sofferenza. Così, quand’era ora di ricominciare, ciascuno si riprendeva le proprie responsabilità di prima: ma arricchite da quell’esperienza di sofferenza superata”.

HANNO DETTO ...

Sara Cardin (campionessa mondiale di karate) afferma: “ In ogni curriculum si scrivono solo le vittorie, che sono tante, però di sconfitte alle spalle ce ne sono a centinaia. Sconfitte agonistiche sui tatami del mondo ma anche momenti difficili nella vita personale. Non siamo invincibili, piuttosto cadiamo mille volte e soprattutto prima di essere atleti siamo persone. È un intreccio tra sport e vita che scorre nel tempo e, lungo questo fragile equilibrio, non bisogna mai smettere di combattere.

Combattere non è solo tirare calci e pugni, è molto di più. È riuscire ad alzare la testa e guardare qualcuno dritto negli occhi, è non aver paura di mettersi in gioco, è accettare le sconfitte, è credere in se stessi, e non mollare mai, è entrare in empatia con il proprio avversario, sentirlo e adattarsi ai suoi movimenti e alle sue emozioni. Si vince quando si è padroni di se stessi ma anche in continua comunicazione con l’esterno.

E quando si perde? Quando perdiamo o cadiamo proviamo sconforto, delusione e tristezza. È normale. Tutti ci sentiamo così. Mi hanno sempre chiesto come si fa a

rialzarsi da lì. Credo che il primo passo sia l'accettazione, accettare di essere inciampati. Il secondo è non rimanere troppo a lungo a piangersi addosso, ma cominciare a chiedersi perché siamo caduti. Elaborare l'accaduto. Una volta capita la situazione, occorre chiedersi quanto è dipeso da noi e quanto dagli altri. Poi arriva il momento di pianificare la risalita, cosa è importante fare per rimettersi in piedi. A questo punto rimane solo, ripeto "solo", passare all'azione. Agire. Fare qualcosa. Cominciare. Credo sia la parte più difficile per chiunque. Dove trovare la forza? La possiamo prendere all'esterno, dalle persone che abbiamo accanto oppure dalla terra, dal vento o dal sole. C'è tanta forza nel mondo. Però la forza più grande e potente dalla quale possiamo attingere è dentro di noi. Le motivazioni estrinseche arrivano fino a un certo punto, quelle intrinseche non hanno confini. Dentro abbiamo tutti qualcosa di immensamente potente, un fuoco vitale che riesce a farci fare cose straordinarie. Dobbiamo ascoltarlo e imparare da noi stessi, giorno dopo giorno. Anche questo significa allenarsi. Io mi alleno sul tatami da una vita ma mi alleno anche a essere una persona migliore. Una caduta non è mai solo una caduta. È sempre, anche, un'opportunità".

FERMIAMOCI UN MOMENTO

- Sai imparare da una sconfitta? Pensa a un recente insuccesso e, ricordando che perdere è fisiologico, chiediti: " Perché ho perso? Qual è la lezione da apprendere? Come posso migliorare e valorizzare la sconfitta a mio vantaggio? Cosa e come devo cambiare?".
- Chiediti ancora: " La sconfitta mi blocca o mi stimola? Abitualmente, cosa dice il tuo allenatore dopo una sconfitta?".
- Se tu fossi un allenatore cosa diresti alla tua squadra e ai tuoi ragazzi dopo una sconfitta meritata ed immeritata?
- Commenta questa frase che Michael Jordan, mitico giocatore di pallacanestro, ha rilasciato in una recente intervista: " Posso accettare di fallire. Tutti falliscono in qualcosa. Ma non accetto il fatto di non averci provato".

Vi saluto ragazzi e vi auguro una buona conclusione di anno scolastico. A presto