



**PAOLO CREPAZ**

(a cura di)

# ALL YOU NEED IS SPORT

**AGONISMO SOCIALE  
E FELICITÀ INCLUSIVA**

Con la presentazione di

**STEFANO BIZZOTTO**

**Erickson**

**«Come spiegherei  
a un bambino cos'è la felicità?  
Non glielo spiegherei: gli darei  
un pallone per farlo giocare.»**

*Dorothee Sölle*

Con testi di Alessio Albertini, Lucia Castelli,  
Andrea Ceciliani, Paolo Crepaz, Luca Grion,  
Giuseppe Milan, Serafino Rossini, Santo Rullo,  
Francisco Sebok e Giuseppe Vercelli  
e interviste a Antonella Bellutti, Tamara Lunger,  
Jack Sintini e Damiano Tommasi

ISBN 978-88-590-2013-4



€ 16,00

# Indice

Presentazione ( <i>S. Bizzotto</i> )	7
Premessa ( <i>P. Crepaz</i> )	9

## PRIMA PARTE **La parola ai testimoni**

Forza e coraggio ( <i>J. Sintini</i> )	19
La vita è come andare in bicicletta ( <i>A. Bellutti</i> )	25
Io, gli ottomila e la felicità ( <i>T. Lunger</i> )	35
Non di solo calcio... ( <i>D. Tommasi</i> )	43

## SECONDA PARTE **La parola agli esperti**

Il segreto della felicità? Corri, abbraccia e mangia bene ( <i>P. Crepaz</i> )	51
La psicologia dello sport. E per lo sport ( <i>G. Vercelli</i> )	73
Lo sport che fa scuola ( <i>A. Albertini</i> )	93
Sport e felicità. Filosofia per agonisti responsabili ( <i>L. Grion</i> )	111
L'educazione attraverso lo sport nella prospettiva interculturale ( <i>G. Milan</i> )	131
Le donne nell'agonismo e nello sport di base: una corsa a ostacoli contro i pregiudizi ( <i>L. Castelli</i> )	151
Il gusto di giocare, il piacere di mettersi in gioco ( <i>A. Cecilianani</i> )	175
Espressione corporea e creatività ( <i>S. Rossini</i> )	193
Quando lo sport è la terapia ( <i>S. Rullo</i> )	211

Sport e felicità nelle periferie del mondo: il caso Brasile ( <i>F. Sebok</i> )	229
Bibliografia e suggerimenti di lettura	247
Gli autori	257

# Premessa

di Paolo Crepaz

Se vuoi costruire una barca, non radunare uomini per tagliare legna, dividere i compiti e impartire ordini, ma insegna loro la nostalgia per il mare vasto e infinito.

*Antoine de Saint-Exupéry*

Sfidare se stessi, gli altri, l'ambiente; scoprire e migliorare le proprie qualità; misurarsi con i propri limiti per superarli o per fare pace con essi; ricercare una prestazione assoluta o un record personale; divertirsi, fino a farsene impossessare, in un vissuto libero, separato, incerto, improduttivo, regolato, fittizio; assaporare le dinamiche del team... Tutto questo e tanto altro ancora è il senso del gioco e dello sport. E tutto questo ha un inatteso e sorprendente effetto collaterale: genera felicità.

«Volete i ragazzi? — chiedeva Don Bosco ai suoi educatori — Buttate in aria un pallone e prima che tocchi terra vedrete quanti si saranno avvicinati!». L'attività più naturale e istintiva che esista, come correre, saltare, lanciare, ovvero l'attività ludica, motoria e sportiva, non soltanto ci rende più forti e più sani: ci rende felici, accende in noi qualcosa di misterioso e gratifica la nostra natura più profonda. E ci fa sentire liberi. Liberi di esprimere quella follia che rende l'uomo bambino per un attimo; e il bambino, per un attimo, simile al campione che campeggia nel poster appeso alla nostra parete.

Il percorso di chi vuole conoscere se stesso, il proprio talento e i propri limiti, di chi vuole confrontarsi con la natura e con gli

altri ha un sapore particolare, sia per chi arriva fino a essere pagato per divertirsi facendo sport, sia per chi muove i primi passi nella disciplina che ha iniziato ad amare. L'avventura inizia coltivando il desiderio. E poi diventa fatica, sudore, ore e ore di allenamento, perfezionamento ossessivo del gesto tecnico, fallimenti, infortuni, imprevisti, cura maniacale degli stili di vita a partire dall'alimentazione e dal sonno. «Sulla via della virtù, gli dei hanno posto il sudore», scriveva Esiodo. È un'avventura straordinaria, all'inseguimento di un sogno, dove accanto ai successi, assoluti o relativi, si arriva a scoprire, con il passare del tempo, che la strada è interessante almeno quanto il traguardo ed è il cammino a dare un senso alla meta. Diceva bene Eduardo Galeano, grande scrittore uruguayano e non solo di sport: «L'utopia è là, all'orizzonte. Mi avvicino di due passi, lei si allontana di due passi. Cammino per dieci passi e l'orizzonte si sposta di dieci passi più in là. Per quanto io cammini, non la raggiungerò mai. A cosa serve l'utopia? Serve proprio a questo: a camminare». Nel gioco, come nell'attività motoria e sportiva, inseguiamo un'utopia che non sappiamo dove ci porterà, ma che, come tale, ha proprio lo scopo di farci camminare, di farci andare avanti, di cogliere la bellezza e l'utilità dell'inutile, il valore inestimabile dei beni immateriali e relazionali di cui abbiamo un'insaziabile bisogno dopo che abbiamo soddisfatto le necessità materiali.

Il gioco e lo sport, che è la sua espressione più organizzata, non sono solo disimpegnata futilità, beata innocenza, spensierato passatempo. Sono una cosa seria, un modello mentale e comportamentale dal quale esce rafforzata la nostra forma di relazione con il mondo. «Lo sport — scriveva Jean Giraudoux, scrittore e commediografo francese — consiste nel delegare al corpo alcune delle più elevate virtù dell'animo». A osservarne le miserie e le contraddizioni (la vittoria a ogni costo, la cultura del *no limits*, il doping, la truffa, l'agonismo esasperato e precoce, il fanatismo, la violenza e via dicendo) viene da ricredersi sul valore educativo e sociale dello sport. «La storia del calcio — scriveva sempre Galeano, ma vale anche per lo sport in generale — è un triste viaggio dal

piacere al dovere: a mano a mano che il calcio si è fatto industria, è andato perdendo la bellezza che nasce dall'allegria di giocare per giocare».

Ed è divenuto, secondo alcuni, oppio dei popoli, pane e circo, circo senza pane. Lo sport, come fenomeno e processo di globalizzazione, è criticato e accusato di disumanizzazione e alienazione dell'uomo e della comunità umana: il risultato di una manovra imperialista per mantenere i popoli oppressi perché storditi dalla devozione a una divinità inesistente e futile. Alcuni studiosi sostengono l'impossibilità per l'uomo contemporaneo di sfuggire allo sport, alla sua soffocante onnipresenza e al suo monotono persistere, sempre e dovunque. Per essi lo sport invade lo spazio e il tempo umano, se ne impadronisce, conquistando l'immaginazione e condizionando la coscienza umana. Questo condizionamento influisce anche sul corpo umano, che lo sport progressivamente riduce a macchina per il rendimento. Il filosofo Robert Redeker afferma: «Lo sport è del tutto estraneo ai valori che ostenta, ne è la negazione più assoluta. Illusione di civiltà, lo sport è illusione di umanità». Eppure «Ci si può drogare di cose buone... e una di queste è certamente lo sport», replica Alex Zanardi.

Per i Greci la felicità era sempre la conseguenza di una pratica virtuosa, della saggezza e dell'amore per la verità. La si guadagna e si dispiega nel corso di una vita intera; coincide con la capacità che gli uomini hanno di condurre a realizzazione e a pienezza la loro esistenza. Non una cosa che «capita», occasionale e fugace, ma il frutto di un'arte, di abilità e perizia nel fronteggiare e aggirare le difficoltà. Scrive il filosofo Salvatore Natoli: «Per essere felici bisogna in qualche modo divenire virtuosi dell'esistenza, ma al modo in cui si definisce virtuoso un grande pianista, un acrobata e in genere tutti coloro che, a seguito di un lungo esercizio, sanno rendere facile il difficile — o perlomeno riescono a farlo apparire tale —, che sanno trasformare le difficoltà in stimolo, che sanno tramutare la fatica in bellezza, in opera d'arte».

Nulla di effimero, né, tanto meno, solo emozionale. È bene non farsi ingannare dall'eccitazione e dalla passionalità che lo sport

esalta in modo sfrenato, anche a scopi mediatici e commerciali, perciò economici. Coltivare, con serietà e continuità, la pratica sportiva è ben altra cosa. È dare credito, è concedere tempo e spazio all'uomo fatto di corporeità e spirito. «L'uomo — ha scritto il cardinale Godfried Danneels — non è un frammento di "corporeità", abitato per un momento da una scintilla spirituale. Egli è innanzitutto spirito, persona unica e libera ed è tramite il corpo che il suo spirito si apre un cammino nella materia e nella storia. L'anima non viene ad abitare una casa preesistente, essa si "intesse" la sua "corporeità" a partire dalla materia. Così il corpo umano diventa l'esteriorizzazione dell'anima. Una cosa del tutto diversa da un abito che si indossa». La società dell'immagine ha creato il corpo come immagine di forza, di armonia, di felicità. Apparire è uguale a valere. Per fortuna il gioco e lo sport smascherano la facciata, mettono a nudo, smitizzano e valorizzano, a seconda dei casi, la natura profonda del nostro essere: «Si può scoprire di più di una persona in un'ora di gioco che in un anno di conversazione» affermava Platone. Il gioco e lo sport rivelano la personalità nel tempo stesso in cui contribuiscono a costruirla.

Lo sport, lo sappiamo, è definito scuola di vita, uno slogan che gode di notevole fortuna e, occorre ammetterlo, come spiega il filosofo dello sport Luca Grion, è spesso servito con una discreta dose di ipocrisia. Cosa, ad esempio, dovrebbe insegnare? Lo sport deve insegnare a sfidare le proprie debolezze, ad affrontare con coraggio i propri limiti, oppure deve educare a far pace con le proprie fragilità, ad accettare con umiltà la propria imperfezione?

Lo sport è scuola di vita anzitutto perché è un gioco che educa alla vita: «La vita è molto più che un gioco e giocare è un bel modo, divertente e appassionante, per imparare a viverla sul serio», hanno scritto i rugbysti Mirco e Mauro Bergamasco. Lo sport fatto bene, gestito bene, è scuola di vita perché dà la possibilità di essere nel gioco quello che si vuole essere al di fuori del gioco. Ed è proprio la voglia di lavorare sul proprio comportamento per giungere a essere la miglior versione possibile di noi stessi che, alzando progressivamente l'asticella, permette



di scoprire ciò di cui si è davvero capaci. Tuttavia, gareggiando e confrontandoci con altri, siamo spinti non solo a esprimere il meglio di noi, ma altresì a far pace con l'idea che ci sarà sempre qualcuno più dotato, più bravo, più veloce di noi, con il fatto che alcuni risultati ci sono preclusi per limiti fisici, di tempo, di testa, obbligandoci a riconoscere l'impossibilità di migliorarsi all'infinito. Proprio questo, paradossalmente, ci rende migliori. Non si tratta, spiega Grion, di dover scegliere tra umiltà e coraggio, poiché tali virtù rappresentano le due facce di una stessa medaglia: saper sfidare con coraggio le nostre debolezze, accettando con umiltà le nostre fragilità. Perché, se è vero che mettendoci alla prova possiamo scoprirci migliori di quanto immaginavamo, è altrettanto vero che non saremo mai, esattamente, come vorremmo essere. E questo far pace con noi stessi è forse la sfida più ardua, ma più appassionante. «Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla», scriveva Pierre de Coubertin.

Di fronte a evidenti esasperazioni, si può affermare che la dimensione agonistica, che lo sport di oggi sembra esaltare oltre misura, sia davvero positiva in termini educativi e sociali? Del concetto di competizione esistono due prospettive: una basata solo sulla logica della vittoria a ogni costo, dove chi arriva secondo è considerato come il primo dei perdenti; l'altra che considera la competizione a partire dal concetto di condivisione e di confronto reciproco.

*Cum-petere* è quanto desidera chi, avvicinandosi a un campo sportivo, chiede: «Posso giocare con voi?». Il valore della competizione si sviluppa a partire dal processo, dal desiderio di condivisione. La competizione non è né buona, né cattiva: conta l'intenzionalità dell'esperienza, ovvero il senso che si dà alla competizione. Come gestire la competizione così da farne un'esperienza educativa? Il presupposto della competizione è la disponibilità reciproca a partecipare (l'assioma «l'importante è partecipare» di De Coubertin ha qui il suo senso più vero): il valore del *cum-petere* sta nella disponibilità a condividere, a mettersi in gioco, nella disponibilità a vincere o perdere.

Lo ha ricordato anche Papa Francesco durante il suo incontro con i ragazzi del calcio, rivolgendosi agli adulti e in particolare agli allenatori: «Qualcuno ha detto che camminava in punta di piedi sul campo per non calpestare i sogni sacri dei ragazzi. Vi chiedo di non trasformare i sogni dei vostri ragazzi in facili illusioni destinate a scontrarsi presto con i limiti della realtà; a non opprimere la loro vita con forme di ricatto che bloccano la loro libertà e fantasia; a non insegnare scorciatoie che portano solo a perdersi nel labirinto della vita. Possiate invece essere sempre complici del sorriso dei vostri atleti!».

La competizione è dotata, secondo Huizinga, storico del gioco, di «provvisoria validità»: una volta finito il gioco, non si esaurisce il suo effetto che si irradia al di là della dimensione vissuta generando sicurezza, ordine e benessere per chi ne è coinvolto. Si genera il desiderio che una nuova occasione si ripresenti. L'azione diventa quindi sacra e la sua rappresentazione è qualcosa al di fuori dell'ordinario: la gara, lo spettacolo diventa culto. Se l'esperienza della finitezza delle nostre capacità è intrinseca e quotidiana nella pratica sportiva, è l'incontro-scontro con l'avversario, con l'altro, a porci interrogativi, a metterci in crisi o stimolarci a nuove sfide. L'altro, negli sport di squadra come nelle discipline individuali, rappresenta il confronto, è il sale dell'esperienza sportiva, è il compagno di avventura; colui che ci stimola a dare il meglio di noi stessi, colui che ci motiva a impegnarci anche quando saremmo tentati di farci vincere dalla pigrizia, dalla stanchezza o dallo scoramento, colui che ci mostra e ci fa comprendere, senza scuse, i nostri talenti, i nostri punti forti così come i nostri punti deboli, i nostri limiti; colui che ci fa scoprire le potenzialità, i nostri margini di miglioramento.

L'altro da noi, vissuto spesso nel pensiero comune come ostacolo, avversario, nemico, si rivela dono, energia, aria frizzante, obbligandoci, ma sarebbe meglio dire offrendoci l'opportunità di uscire da noi stessi, fare i conti con la diversità, misurarci con le differenze. In un contesto, quello sportivo, che ha straordinarie qualità per farci vivere proprio queste esperienze, vitali per la

nostra persona, in una modalità unica, universale, affascinante, divertente, libera, non cruenta...

Ecco perché lo sport, quello fatto bene, gestito bene, custodisce e sviluppa in sé la capacità di conoscere, comprendere e valorizzare la bellezza irripetibile di ciascuno, la diversità, le differenti abilità delle persone, la consapevolezza del vissuto dell'altro. Lo sport non solo è capace di garantire il diritto alla partecipazione, premessa indispensabile a qualunque inclusione sociale, ma abitua e forma alle differenze, accogliendole come eterogeneità, attivando percorsi inclusivi di integrazione, non per creare condizioni di normalizzazione, ma per fare spazio alla ricchezza della differenza, adeguando abitudini, ambienti, prassi, di volta in volta, in base a ogni specifica singolarità in una metamorfosi costante. In queste dinamiche viene alla luce il concetto di reciprocità come elemento fondante per la crescita complessiva della persona.

Ed è proprio nell'orizzonte della reciprocità, ancora in gran parte inesplorato, che gli autori di questo volume hanno condiviso, con entusiasmo, un progetto editoriale comune. Un'analisi attendibile del fenomeno sportivo richiede, oggi, uno sguardo molteplice che tenga conto delle diverse dimensioni dello sport. Ma non è questo l'unico presupposto di questa proposta editoriale: i contributi che la costituiscono hanno in comune la condivisa consapevolezza che l'attività ludica, motoria e sportiva abbiano un ruolo insostituibile nella prospettiva della crescita e della realizzazione globale della persona. In sintesi, che lo sport abbia un ruolo originale ed estremamente significativo nel percorso di ricerca della felicità, propria e altrui.

Il progetto editoriale, che nasce da un'esigenza di condivisione di ricerca, pensiero e vita, intende favorire una visione aperta e articolata dei diversi saperi, un'interazione tra di essi che, senza cancellarne l'autonomia, ne sappia cogliere le radici e le finalità comuni, mettendo in dialogo i metodi e integrando i risultati. Gli autori condividono insieme, da anni, l'esperienza culturale di *Sportmeet*, rete internazionale di sportivi, la cui mission è promuovere, nello sport e attraverso lo sport, una cultura e una pratica

dell'attività fisica e sportiva capace di contribuire alla pace, alla fraternità universale e allo sviluppo individuale e sociale.

Cultura e vita si integrano in questo testo per promuovere, nella concretezza della vita individuale e sociale, il dialogo tra le scienze che si interessano di attività ludica, motoria e sportiva. Teoria e prassi si intrecciano insieme per dare significato al percorso educativo, come dice Papa Francesco: «L'educazione deve toccare la testa, il cuore e le mani. Educare a pensare bene, non solo a imparare concetti, ma a pensare bene; educare a sentire bene; educare a fare bene. In modo che questi tre linguaggi siano interconnessi: che tu pensi quello che senti e fai, tu senti quello che pensi e fai, tu fai quello che senti e pensi. In unità. Questo è educare». Insieme abbiamo cercato di dare un condiviso contributo rivolto a far crescere le conoscenze e la consapevolezza del valore, a nostro giudizio ancora in parte inesplorato, dell'attività ludica, motoria e sportiva al fine della crescita fisica, psicologica, spirituale, intellettuale e sociale delle persone in una dinamica comunitaria di reciprocità.

*All you need is sport* non è solo la parafrasi sportiva di un successo dei Beatles, ma il messaggio che ci ricorda che l'attività fisica, lo sport, i sani stili di vita, le relazioni sociali sono valori individuali e collettivi necessari, insostituibili, per costruire un presente e un futuro di felicità.

Per questo, a dare credibilità al progetto editoriale contribuiscono, in maniera estremamente efficace, le coinvolgenti testimonianze che atleti di altissimo livello — l'alpinista Tamara Lunger, il pallavolista Jack Sintini, la polivalente Antonella Bellutti, il calciatore e oggi dirigente sportivo Damiano Tommasi — hanno voluto concedere in esclusiva. A loro va il nostro ringraziamento.

# Io, gli ottomila e la felicità

*Intervista a Tamara Lunger*

Tamara Lunger ha vissuto tutta la sua vita sulle montagne, divenute inevitabilmente la sua passione e la sua vita. Già a 14 anni aveva il sogno di scalare un ottomila, obiettivo che si realizza con la salita al Lhotse nel 2010 (la donna più giovane) e al K2 nel 2014 (la seconda donna italiana, dopo Nives Meroi). Il 26 febbraio 2016, insieme a Simone Moro, Alex Txikon e Ali Sadpara, tenta la prima invernale al Nanga Parbat: a 70 metri di dislivello dalla sommità, in grave difficoltà, rinuncia alla cima per non compromettere la propria vita e quella dei compagni di cordata giunti in vetta. Nel libro *Io, gli ottomila e la felicità* (Rizzoli, 2017) racconta la sua passione per la montagna e l'avventura del Nanga Parbat che ha segnato la sua vita.

*«Io, gli ottomila e la felicità»: nel titolo del tuo libro c'è la sintesi del tuo percorso di vita?*

Gli ottomila erano il mio grande sogno, fin da piccola, ma oggi non lo sono più. Li considero un obiettivo per pazzi: con tutta quella gente che cerca di conquistare la cima con le spedizioni commerciali, stanno perdendo il loro fascino ed è diventato impossibile salire senza ossigeno perché rischi di congelarti nell'attesa per via delle lunghe code verso la vetta... Ci sono persone da tutto il mondo che non conoscono i valori della montagna, che non sanno nemmeno usare la piccozza, che non hanno nessun rispetto della natura e nemmeno della loro vita, e pensano di fare una passeggiata vicino a casa. Non hanno nemmeno paura, non si rendono conto che se non riescono a scendere prima che diventi buio li attenderà la morte: sono degli innamorati che hanno completamente perso la testa e non vedono più la realtà. Non rispettano i valori dell'alpinismo e sfidano la morte. Vedere

tutte queste cose, vedere che una vita non conta più niente, tutto questo mi ruba energia: soffro troppo, non ce la faccio più. Ho detto no, ho deciso che da qui in avanti la mia strada sarà un'altra. Al momento sto arrampicando tanto per migliorare la mia tecnica di scalata, per potermi dedicare così a vie nuove, più difficili, su montagne di 6.000-7.000 metri, inviolate. Voglio dedicarmi ad altre esperienze che non hanno a che fare solo con la montagna: fra poco andrò in Groenlandia, e poi in Mongolia, a cercare luoghi inesplorati, dove non c'è turismo. Questo mi affascina molto.

*Gli stereotipi di genere sono duri a morire e la nostra cultura ne è piena: come hai vissuto, in quanto donna, la tua personale ricerca della felicità nel mondo dello sport e nell'alpinismo in particolare?*

Nell'alpinismo le donne hanno le stesse chance degli uomini di raggiungere i propri obiettivi. A condizione di avere le idee chiare e il motore giusto, per una donna è più facile che per un uomo trovare degli sponsor perché gli alpinisti uomini sono tantissimi, mentre le donne sono ancora poche. La donna deve solo essere consapevole del proprio valore e delle proprie capacità: le donne che, già dall'inizio, dicono di non essere forti come gli uomini, di non riuscire a portare così tanto peso, che si sentono inferiori e pensano che senza un uomo certe cose non le possono fare o non ne hanno il coraggio... a queste donne vengono meno molte possibilità di fare grandi cose. Io ho avuto la fortuna di avere dei genitori che mi hanno cresciuta senza aver mai detto: «Queste cose non sono adatte alle femmine, sono da maschi», e noi siamo tre sorelle femmine. Ci siamo sempre difese, fin da piccole, prendendoci anche a spintoni e a pugni ogni giorno con i maschi, mentre aspettavamo il pullman, per poter dire che eravamo come loro. Queste esperienze hanno creato la persona che sono oggi, il mio carattere. Anche nello sport ero così: sala pesi, sovraccarichi, allenamenti tirati sempre a manetta. Volevo essere forte, sempre più forte: mi sfinivo oltre misura e ho sofferto sempre tanto nel fisico, alle ginocchia, alla schiena. Ma sono sempre andata avanti.

## Sport e felicità. Filosofia per agonisti responsabili

di Luca Grion

*Filosofo morale e apprendista maratoneta. Nella vita cerca di pensare lentamente e di correre velocemente; talvolta, però, si confonde. Padre di tre figli — un calciatore, una pallavolista e una cestista — si interessa del valore educativo dello sport.*

Che posto occupa la dimensione sportiva nel contesto, più generale, della personale ricerca della felicità? Di primo acchito la risposta sembrerebbe scontata: se pensiamo alla felicità come a una sensazione psicologica di appagamento e di godimento, l'attività sportiva può apparire come una valida strategia per conseguirla; il gioco, infatti, rappresenta quella dimensione spensierata e felice nella quale, con la massima libertà, l'uomo sperimenta sensazioni di gioioso benessere. Non a caso, se si chiede alle persone cosa le spinga a fare sport, la risposta più comune fa riferimento al fatto che tale attività risulta divertente e appagante.

Un rapido excursus etimologico, del resto, sembra confortare quest'impressione: le prime ricorrenze del termine «sport» risalgono all'Inghilterra del primo Cinquecento, quando iniziò a essere utilizzato come forma abbreviata di *disport*, a sua volta derivato dal francese antico *desport*, che significava divertimento. Origine analoga per l'italiano «diporto» che significa svago; termine oggi desueto, ma ancora utilizzato per indicare, ad esempio, le barche da diporto, ovvero imbarcazioni non destinate a fini commerciali bensì, per l'appunto, ad attività sportive o ricreative. Suggestiva, infine, l'etimologia suggerita dal filosofo José Ortega Y Gasset, secondo il quale la parola sport deriverebbe dallo spagnolo *depuerto* e dal verbo *deportase* usati, tra l'XI e il XIII secolo, per indicare il tempo trascorso in porto dai marinai, contrapposto ai periodi di lavoro in mare. Ciò che questi spunti lessicali ci trasmettono è l'idea di sport come di un tempo lieto, piacevole, sottratto alle

incombenze del quotidiano e alla gravosità del lavoro. Tempo felice, dunque (Isidori e Reid, 2011).

Al lavoro si contrappone un altro tipo di sforzo che non nasce da un'imposizione, ma da un impulso veramente libero e generoso della potenza vitale: lo sport.

*José Ortega y Gasset*

Lo sport, però, non è solo divertimento e leggerezza. È anche impegno, disciplina e fatica; caratteristiche che meno agevolmente si coniugano con un'idea di felicità intesa come emozione positiva e appagante. Tuttavia, vi sono altri modi di concepire la felicità e, tra questi, il più interessante sembra essere quello riconducibile alla lezione aristotelica, secondo la quale, nel suo senso più pieno, la felicità può essere intesa come la capacità di esprimere al meglio la natura di una cosa; è in questa accezione, ad esempio, che diciamo felice un'esecuzione musicale particolarmente riuscita o una performance atletica nella quale chi l'ha realizzata è stato capace di esprimere appieno il proprio potenziale (Berti, 2012; Nussbaum, 1998; Hall, 2019). In quest'ottica il rapporto tra sport e felicità risulta decisamente più interessante e consente di coglierne appieno il potenziale educativo. Nelle pagine che seguono proverò, dunque, a esplorare il nesso tra sport, felicità e educazione. Per far questo cercherò, innanzi tutto, di illustrare il modo in cui i filosofi guardano alla dimensione sportiva nel tentativo di darne una definizione efficace. A partire da queste considerazioni tenterò, quindi, di esplicitare il nesso tra sport e felicità quale ponte per cogliere gli insegnamenti che la dimensione sportiva potrebbe veicolare se correttamente praticata.

### **Sport: facile a farsi, complicato da definire**

Come spesso accade, le cose che ci sono più familiari sono difficili da definire con precisione. È questo, senza dubbio, il caso



dell'attività sportiva. Per averne una conferma basta provare a rispondere alla domanda: cos'è sport?

Talvolta questo termine viene assunto in senso molto ampio, raccogliendo sotto un'unica etichetta sia le pratiche agonistiche sia le diverse attività ricreative finalizzate al *fitness* o allo svago. La *Carta europea dello sport*, ad esempio, «intende per "sport" qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli» (Consiglio D'Europa, 1992).

Altre volte, invece, il termine sport viene usato in un'accezione più ristretta, per indicare in modo specifico le forme istituzionalizzate e rigidamente normate della competizione agonistica. Da questo punto di vista fare occasionalmente jogging nel parco, frequentare un corso di aerobica o camminare in montagna non sarebbero attività propriamente sportive, mentre lo sarebbero tutte quelle promosse dalle varie federazioni sportive. Ma come considerare, allora, le partitelle di calcio tra amici del giovedì sera o una manifestazione podistica non competitiva?

Stabilire quali siano i tratti peculiari dell'attività sportiva non è semplice; tuttavia rappresenta un passaggio ineludibile. In questa sede, ovviamente, non è possibile offrire una ricostruzione dettagliata di un dibattito estremamente vario e articolato (Grion, 2018a; Holt, 2014; Reid, 2012; Connor, 2011). Possiamo, tuttavia, richiamarne alcuni snodi essenziali.

I pensatori che si sono cimentati in questo compito hanno scelto, molto spesso, di muovere dall'analisi della dimensione ludica, considerando lo sport come un particolare modo di giocare.

**Il gioco è un'azione, o un'occupazione volontaria, compiuta entro certi limiti definiti di tempo e di spazio, secondo una regola volutamente assunta, e che tuttavia ha un fine in se stessa; accompagnata da un senso di tensione e di gioia, e dalla coscienza di «essere diversi» dalla vita ordinaria.**

Johan Huizinga