

SPORT, AMICO E MAESTRO.

L'inconsapevole leggerezza del movimento

Marcello nasce nel 1950 nella campagna padana, l'Italia stava lentamente risollemandosi dalle macerie della guerra, le risorse erano poche, le priorità quotidiane erano: un tetto sotto cui ripararsi, il pane quotidiano ed un lavoro per costruirsi una vita. Lo sport nell'accezione moderna del termine era di là da venire, le strutture erano poche ed ancor meno il tempo libero per praticarlo. La radio trasmetteva le gesta dei ciclisti del giro d'Italia lasciando alla fantasia di chi ascoltava vivere le emozioni e costruirsi l'immagine di Fausto Coppi che trionfava sullo Stelvio nel 1953. Marcello era piccolo, non seguiva i programmi radio e nemmeno quelli della televisione che iniziò le trasmissioni nel 1954, quando gli italiani a possedere un televisore erano pochi. Istintivamente, come tanti bambini in quei tempi, usava ciò che aveva a disposizione per fare sport a tempo pieno senza sapere di farlo. Non sapeva bene perché ma era felice quando correva a perdifiato con gli amici lungo i filari delle vigne con i riccioli al vento e il cuore che batteva forte per la corsa e l'emozione o saltava sui cumuli di fieno o si arrampicava sugli alberi per vedere gli uccellini nel nido o per cogliere le ciliegie senza farsi scorgere dal contadino o rotolava nell'erba giù per gli argini dei canali col rischio di finire in acqua. Inconsapevolmente, lo spontaneo desiderio di mettersi alla prova cercando ogni volta di correre più veloce, arrampicarsi più in alto, mostrare più coraggio, gli stavano donando l'embrione di un amore che l'avrebbe accompagnato per tutta la vita: l'amore per lo sport.

Sogni ed emozioni

Marcello cresceva, nel bar vicino a casa seguiva qualche evento sportivo in TV per poi impersonare nei giochi i calciatori preferiti, giocava con un pallone malconcio e collezionava le figurine dei primi album Panini, oppure imitava i grandi ciclisti; "scalava" le minime salitelle vicino a casa con la sua bici e faceva la radiocronaca della corsa, fingendo di essere su un passo dolomitico. A volte ne ricavava qualche sbucciatura di ginocchia, quando cadeva per aver staccato le mani dal manubrio in segno di vittoria, ma l'emozione e la gioia erano più forti del dolore e ricominciava con maggiore determinazione. Nell'estate del 1960 l'Italia ospitava le Olimpiadi a Roma, da un anno la famiglia di Marcello si era trasferita dalla campagna in città, a Modena. Tutti i mezzi di comunicazione parlavano dell'eccezionalità dell'evento. La curiosità si leggeva nei suoi occhi e l'aspettativa per lo spettacolo era alle stelle quando, in un pomeriggio assolato di fine agosto, si sedette nella saletta del Bar Sole per assistere alla cerimonia d'inaugurazione del più grande evento sportivo mondiale. Fu immediatamente rapito dalle immagini dell'accensione della fiaccola olimpica e dal

giuramento letto dal discobolo italiano Adolfo Consolini. Per due settimane guardò, ad occhi e bocca spalancati, le gesta degli atleti che affratellavano tutto il mondo. Giorno dopo giorno Marcello viveva l'emozione delle gare sistemandosi il più possibile vicino al televisore come se la vicinanza gli permettesse di portare il suo cuore più vicino a Livio Berruti, Franco Menichelli o Nino Benvenuti per sostenere i loro sforzi. Aveva 10 anni e guardava ogni sport con la stessa partecipazione, con un'emozione che portava corpo e anima a vibrare all'unisono, sulla stessa lunghezza d'onda. A chi oggi gli chiede quale fu lo spettacolo più avvincente racconta così della maratona, l'ultima gara dell'olimpiade: *“Ho rivisto diverse volte quelle immagini negli ultimi sessant'anni e ancora mi suscitano brividi d'emozione. L'ultima parte del percorso si sviluppava nel centro storico di Roma in uno scenario di monumenti immortali illuminati dalla luce della luna e delle torce, tra ali di folla che incitavano gli atleti. A fare di tutto questo un evento irripetibile fu uno sconosciuto personaggio che veniva dall'Etiopia, magrissimo, con le guance scavate e due sottili baffetti. Con stupore lo vidi correre scalzo per tutti i 42 chilometri. La risposta ai molti che si chiedevano perché fu: “Corro scalzo per sentire cosa mi sussurra la strada”. Non ho mai corso una maratona ma penso che sia come per me quando cammino nel silenzio del bosco in montagna; c'è qualcosa che ti accompagna all'interno del tuo io più profondo, alla quiete del corpo che pensa. Abebe Bikila, così si chiamava, sembrava procedere senza alcuno sforzo. Quella notte le stelle illuminavano ogni passo, sembrava volasse tanto era leggero, il suo viso esprimeva la gioia di correre. Fu il degno finale di un'olimpiade che quel bimbo che ancora è in me giudica la più bella di sempre. Innumerevoli volte dopo quel giorno, nei miei giochi, ho corso e aperto le braccia al cielo, fantasticando di vincere una maratona come fece Bikila quella sera quando tagliò il traguardo a braccia spalancate e, nell'immagine che ho scolpito nella mente, sembrava abbracciare l'arco di Costantino. Quelle vecchie romantiche immagini in bianco e nero mi hanno fatto innamorare dello sport come di qualcosa che ti fa vincere la gara con te stesso e ti invita ad osare di più, alzando l'asticella ad ogni obiettivo raggiunto, senza porti limiti, con volontà e determinazione. Ti fa capire come corpo e mente in armonia ti aiutano a valicare ogni ostacolo, a sapere che per confrontarti con gli altri devi anzitutto confrontarti con te stesso, ad accettare le sconfitte e a trasformare le tue fragilità in punti di forza dai quali ripartire per migliorarti. La scintilla che mi fece dedicare buona parte della mia vita, prima a praticare e poi ad insegnare lo sport, forse scaturì proprio quella sera davanti alla TV”.*

Esperienze ed insegnamenti

Marcello cresceva con lo sport, lo sport cresceva con Marcello e così, un giorno, qualcuno che lo aveva visto giocare a calcio con gli amici della parrocchia lo aveva invitato a far parte di una vera squadra. Alla prima partita l'emozione lo aveva colto già prima di entrare nello spogliatoio, guardando i familiari dei calciatori in erba stipati nella piccola tribuna per assistere alla gara. Non ascoltava le raccomandazioni dell'allenatore, il pensiero era proiettato al momento in cui sarebbe entrato in campo indossando per la prima volta una vera divisa da gioco. Non importava di quale campionato si trattasse e nemmeno quale sarebbe stato il risultato, fremeva solo per il desiderio di uscire pavoneggiandosi con quella maglia bianco-azzurra col numero 5 stampato sul retro. Quel giorno visse un piacere immenso e calpestare quel prato rincorrendo il pallone fu per lui un'emozione di cui ebbe consapevolezza solo parecchio tempo dopo e che continuò ad aspettarsi di rivivere, ogni volta che scendeva in campo, per altri venticinque anni. L'irrequietezza e la curiosità gli fecero provare nuove attività, scoprì cosa fosse una piscina e la sensazione di pace e tranquillità che dà immergersi in quell'elemento primordiale. Si cimentò nel nuoto e poi anche nella pallavolo, dove il regolamento esalta i valori ed il significato del gioco di squadra. In quel momento, mentre sbocciava l'adolescenza, era arrivato a praticare tre sport contemporaneamente, unicamente per la gioia che provava. Col passare degli anni Marcello capì che passione e talento, se non sono uniti ad impegno costante e a sacrificio quotidiano, non portano risultati. Imparò il rispetto per gli avversari, specialmente per i più deboli, imparò che una sconfitta non resta tale se ti rialzi dopo essere caduto, sperimentò soprattutto che nella vita come nello sport, che spesso è una sua metafora, non esistono scorciatoie né per diventare atleti né per essere uomini. Era appassionato di tutto ciò che riguardava il movimento, e gli risuonava in testa la frase: *trasforma la tua passione in lavoro e non lavorerai nemmeno un giorno nella vita*. Così studiò Scienze Motorie insegnandole per quarant'anni a generazioni di adolescenti. Fu per lui un grande piacere organizzare la prima edizione dei Giochi della Gioventù a Montefiorino, nell'appennino modenese, portando tutto il paese in piazza ad assistere alle gare, coinvolgendo le famiglie per allestire i campi di gioco, le pedane per i salti, le piste per le corse, per una fantastica opportunità di crescita personale che promuoveva i valori dello sport e l'aggregazione tra i giovani. Era il 1972 ed è bello che dopo anni di sospensione, quest'anno, nel 2025, si siano svolte di nuovo le finali nazionali dei Giochi. A quasi quarant'anni Marcello decise di lasciare lo sport agonistico ma non era pronto per rinunciare all'atmosfera del campo, all'energia che trasmetteva il pubblico, agli odori dello spogliatoio, al rito della vestizione, alle scariche adrenaliche della

gara, così mise a frutto il suo titolo di fisioterapista collaborando per molti anni con società sportive professioniste. Con una punta di nostalgia ripensa anche al periodo in cui collaborava con l'Accademia Militare di Modena seguendo come fisioterapista l'attività sportiva dei cadetti. Lì visse testimonianze di valori sportivi come volontà, determinazione, resilienza e spirito di squadra di cui ci narra un esempio tradendo ancora l'emozione. *“Le Forze Armate organizzano, ad anni alterni, il Torneo delle Accademie. Si tratta di un torneo sportivo che comprende diverse discipline, dall'atletica leggera al nuoto, dal tiro a segno alla pallavolo, alla pallacanestro. A Livorno, storica sede dell'Accademia Navale, con un suggestivo Cortile d'Onore che si affaccia sul mare, approdo della nave scuola Amerigo Vespucci, negli anni '90 partecipavo a uno dei miei primi tornei. La manifestazione di atletica allo Stadio Picchi era baciata dal sole e un vento teso dal mare rinfrescava molto la giornata di fine marzo, gli spalti erano invasi dalle tifoserie. La partenza della gara dei 200mt piani venne annunciata dall'altoparlante. Alle gambe del cadetto A.R. erano affidate le possibilità di aggiudicarsi il torneo da parte di Modena, distante pochi punti dall'Accademia Navale che conduceva la classifica. I numeri dicevano che con una vittoria nei 200mt e nella successiva staffetta 4x100, Modena avrebbe vinto. A.R era un ragazzone dotato di una muscolatura poderosa e una potenza devastante ma correva molto “di forza” incorrendo purtroppo in infortuni muscolari. Dall'ultimo aveva appena recuperato dopo oltre un mese di terapie quotidiane. Erano le quindici, ed erano previste finali dei 200 e poi staffetta in meno di due ore. Temevo per la tenuta del suo enorme quadricipite. Entrammo in pista e subito i compagni iniziarono ad acclamare il suo nome. Allo sparo dello starter l'uscita dai blocchi fu lenta, come di solito, dovendo muovere una massa considerevole di circa un metro e novanta per oltre novanta chili. La progressione fu straordinaria, vinse staccando il secondo e stabilendo il record del Torneo, notai però rigidità di corsa nell'ultimo tratto. Il coro dei tifosi lo chiamò sotto la curva per tributargli gli onori. Mentre si avviava verso i compagni mi parve che zoppicasse. Preoccupato, lo raggiunsi per controllare la coscia. Il muscolo retto femorale era dolente e contratto, correndo di nuovo era probabile una ricaduta dell'infortunio. Con molto tatto gli dissi: «Ascoltami, se corri rischi un trauma da stiramento molto serio. Hai vinto la tua gara, ora è il caso di farsi sostituire dal compagno di riserva per la staffetta. Non si tratta di una resa, potrebbe essere la scelta migliore per la tua salute e forse anche per la squadra, esiste il rischio che tu non riesca a portare a termine la frazione.» Dopo un silenzio che sembrò interminabile, fece un'analisi fredda e lucida della situazione: «. Ho lavorato due anni per questo giorno, tutti contano su di me, sarei un vigliacco a tirarmi indietro. Se corre S. al mio posto non abbiamo speranze contro l'Accademia Navale. Sono*

a rischio, ma lo ero anche prima della finale. Correrò solo 100 metri e ho meno probabilità di rompermi. In questo momento l'Accademia è tutta con me, mi sosterranno loro fino all'arrivo.» Come si usa dire: “La tensione si tagliava con il coltello e il silenzio era assordante”, con gli staffettisti sui blocchi, si sentiva solo il sibilo del vento proveniente dal mare che continuava a spirare contrario alla dirittura d'arrivo. Sullo sparo gli atleti e le urla dei tifosi scattarono all'unisono. Alla fine della terza frazione lo stadio era una bolgia. A. ricevette il testimone in terza posizione, rimontò prima il concorrente dell'Aeronautica e piombò sul traguardo bruciando la Navale sulla linea d'arrivo. La pacifica invasione di campo festeggiò la vittoria e nascose le smorfie di dolore di A. Nessuno seppe mai quello che era successo, A. recuperò in tempo per le valutazioni di fine corso in Accademia e iniziò la sua carriera nell'arma dei carabinieri.

Dove c'è vita c'è Sport

Oggi Marcello non rincorre più il pallone, non è più veloce, elastico e scattante, i muscoli hanno perso tono, convive con qualche acciaccio, ma non rinuncia a fare “sport”. Non partecipa più a competizioni, si limita al confronto quotidiano con sé stesso e la voce tradisce l'emozione quando racconta di avere mente libera e corpo leggero mentre nuota con l'abbraccio dell'acqua o mentre cammina ascoltando le acque di un ruscello e i richiami degli uccelli. Come tanti anziani teme il fisiologico ed inevitabile decadimento e confessa un vero terrore per le malattie degenerative del cervello. Per esorcizzare la paura ha eletto l'attività fisica come metodo di prevenzione basandosi su elementi scientifici e molto su ciò che l'esperienza pratica e l'istinto gli suggeriscono. È giunto, anche se tardi, a capire che, mentre pratica attività sportive, nutre e difende quell'ammasso di materia bianca e grigia che è il cervello. Un rimedio divertente, anche se faticoso, e privo di effetti collaterali. Possiamo definire lo SPORT rimedio antinfiammatorio, anabolizzante, antidepressivo naturale dal quale possiamo ottenere il rallentamento del decadimento psico-fisico. Non è l'elisir di lunga vita ma una valida arma utile a qualsiasi età, col rispetto dei principi di individualità, gradualità e globalità nel lavoro. L'unico effetto collaterale sarà forse la dipendenza, ma si tratta di una dipendenza positiva, da sostanze naturali. Questo racconto è una dichiarazione d'amore e un ringraziamento per lo sport, compagno e maestro di una intera vita, di chi ha imparato a guardare il corpo con occhi benevoli e riconoscenti e ad ascoltarlo cercando di prendersene cura. È inoltre un invito a praticare sport ad ogni età ricordando che il movimento è condizione essenziale per la vita di ogni essere vivente.