

Cultura

Lo sport in

Un progetto di **BookCity Milano** esplora lo spirito delle competizioni attraverso
di Rossana Campisi



1 Agonismo

«Per un bambino è un piccolo fuoco, per un adulto è la benzina. Per me è un'etica del lavoro che mi accompagna fin da piccolo. Tutto ciò che fai, dicevano i miei genitori, fallo al cento per cento. Agonismo è credere che il duro lavoro paga sempre. Le mie giornate sono delle corse verso un risultato. Nello sport, nello studio. Mi sono laureato in Matematica in ritardo perché mi sono concentrato nel basket ma non avrei mai accettato di non farcela. Ho sempre odiato perdere, forse perché ho un fratello più grande e una sorella più piccola e volevo dimostrare di valere. Ho iniziato a Chieti, a 16 anni sono andato a Roma. Un giorno chiedo all'allenatore perché non mi ha fatto giocare in campo. «Sei pigro», dice. È questa frase che mi ha trasformato. Da allora provo a superarmi, sempre contando però sulla squadra. Tre anni fa ho fondato con la mia famiglia Amani education Odv, un'associazione di

In principio fu Aristotele a metterlo in pratica, oggi tocca a noi. L'anima non è separabile dal corpo, dicevano i greci. Se vuoi allenare uno, devi coltivare l'altra. E così, stando all'assunto, per le Olimpiadi di **Milano-Cortina 2026** ci prepariamo con loro, le parole. Ventuno per l'esattezza.

Sono quelle affidate a speciali tedorori, ovvero architetti, scrittori, teatranti, psicologi e sportivi che esplorano lo sport da una prospettiva originale. Si chiama *Abbecedario sportivo* ed è un progetto curato da **BookCity Milano** e promosso da Regione Lombardia nell'ambito delle Olimpiadi della Cultura che si concluderà a marzo (bookcitymilano.it). Allenarsi con un inedito vocabolario, evocare in chiave poetica ogni sfaccettatura dello sport olimpico, lasciarsi ispirare nella vita. «Quando lo sport diventa parola, scostandosi dal gesto atletico, è come se venisse tramandato un mondo» precisa Matteo Piano, ex pallavolista e conduttore che coordina gli incontri dentro le biblioteche milanesi. «In questo momento della mia vita sceglierei la parola "raccolta" perché se semini e ti sembra di non raccogliere molto, la vera sfida è non fermarsi. Il tempo per la raccolta arriva e quando è arrivato il mio sono stato travolto dall'affetto. Per le Olimpiadi consiglieri invece un allenamento con tre parole: "libertà", "sorriso" e "altri". La prima ti fa sentire a tuo agio, la seconda è contagiosa, l'ultima serve a dare un senso agli obiettivi, se condivisi», conclude.

Anche noi abbiamo fatto la nostra scelta. Sei parole per sei testimonial, ovvero sei occasioni per sintonizzarsi con una verità. La vita è una metafora dello sport, dice qualcuno. Non il contrario.

volontariato che costruisce scuole in Tanzania. Oggi ha 167 studenti. L'agonismo è dare tutto se stesso per gli altri».

Pippo Ricci (foto in alto con i bimbi), cestista dell'Olimpia Milano e della Nazionale



2 Fatica

«È una parola ambivalente perché credo che esistano fatiche improduttive e produttive. Le prime le alimentiamo in famiglia e in ufficio sotto forma di stress e ci rendono privilegiati, solo perché spesso non sono necessarie. Le altre sono gli

effort tesi al miglioramento di sé, più che alla prestazione: per dirla con Aristotele (nell'illustrazione a sinistra), si tratta di quell'esercizio quotidiano che porta alla felicità. Oggi la tecnologia si preoccupa di aggirare la fatica e noi viviamo la felicità come traguardo, svalutando l'impegno che implica. Per gli antichi greci invece la vita era o tutta felice, o tutta infelice. Se volevi fare qualcosa di bello non potevi non esercitarti tutta la vita per farla, coltivarla e godertela. In quest'ottica la felicità è una forma di responsabilità e la nostra fatica dovrebbe servire alla costruzione della personalità e della relazione con gli altri. Non solo nello sport. Il mio modello è il maestro Vincenzo. Alle elementari ci faceva esercitare a essere il meglio di ciò che volevamo, e usava la gioia».

Marco Balzano, scrittore



3 Equilibrio

«È la parola sintesi della mia vita. Mamma a 27 anni (oggi ne ha 40, ndr), una laurea, un Master, vent'anni di sport in Nazionale e una vita da donna. L'equilibrio per me è fatto di scelte. Se capisci quando è il momento di cambiare, hai vinto. Se sai restare nelle difficoltà, hai vinto due volte. I miei risultati sono arrivati quando ho avuto mio figlio con la varicella, un problema al ginocchio, o quando è morto il mio maestro e io gareggiavo nella Coppa del mondo. Da giovane trovavo equilibrio nei luoghi dove sono cresciuta,

sei parole

21 vocaboli, raccontati da speciali "tedofori". Ne abbiamo selezionati alcuni per voi

dalle parti di Udine, tra il bosco e il mare. Crescendo ho scoperto che il mio equilibrio, in quanto donna, dura 28 giorni. Ci sono momenti in cui ormonalmente sono ko e non serve a nulla allenarsi. Ma di questo non si può parlare nello sport perché dobbiamo essere sempre tutte performanti. Trovare un equilibrio durante il ciclo è quindi la vera sfida, oltre che un tabù. Servirebbe parlarne invece. Dopo il parto, ho sofferto e ho chiesto aiuto. Anche per la salute mentale, come per il ciclo, non serve vergognarsi. Anche per stare in equilibrio, serve coraggio».

*Mara Navarria,
ex schermitrice*



4 Quarto

«La chiamo "la dignità del quarto" e il presidente Sergio Mattarella dopo i Giochi olimpici del 2024 ce lo ha dimostrato. Rompendo ogni schema, ha ricevuto al Quirinale non solo i tre medagliati ma anche chi era arrivato quarto. Tra questi c'era Benedetta Pilato (nella foto con il Presidente, ndr), esclusa dal podio nel nuoto per un centesimo di secondo.

Il punto è tutto lì. Tu puoi aver fatto meravigliosamente bene la tua gara, arrivare terzo e portarti a casa medaglia e premio economico. Puoi fare la stessa prestazione però e non vincere nulla: avrai imparato la lezione più importante, ovvero che non tutto dipende da te. Peccato che la nostra società della performance tende a ostracizzare non solo il quarto, ma anche il secondo posto. Vincere è bellissimo ma la vittoria appartiene al più bravo ma anche al più fortunato. Spesso poi chi arriva terzo è più felice del secondo perché ha vinto contro il quarto, mentre il secondo ha perso contro il primo. È tutto relativo. Quando siamo arrivati terzi ai Giochi di Londra battendo la Bulgaria, ero felice perché avevo giocato contro la squadra allenata da Camillo Placi, un uomo che stimo ancora tantissimo. Avremmo potuto perdere e per me sarebbe rimasto lo stesso il ricordo più bello della mia carriera».

Mauro Berruto, ex allenatore di pallavolo e politico

5 Lacrime

«Ho scritto tempo fa un romanzo sul non aver paura di mostrare le emozioni perché

per me le lacrime sono un linguaggio universale che supera ogni diversità. Nello sport, un contesto dove l'aspetto umano è separato dai doveri della performance, le lacrime sono ciò che alla fine ci permettono di esprimerci. Che tu vinca o perda. Io sono una Millennial e se penso alla mia educazione non c'era lacrima che non venisse associata ai capricci. I giovani di oggi invece sanno essere più autentici e piangono se serve. C'è stato un cambio generazionale, in mezzo c'è stata anche un'educazione emotiva che ha fatto passare un messaggio importante: non devi fare solo il tuo dovere, puoi goderti anche il viaggio senza reprimere te stesso. Sui social però ho visto ragazze piangere per un libro che hanno amato e altre invece per essere state prese in giro. I commenti, in entrambi i casi, non erano belli. Forse adesso servirebbe un'educazione al rispetto dell'emotività altrui. Ho curato la nuova riedizione de *Il grande Gatsby* (Salani), spero che la lettura dei grandi classici aiuti a ritrovare l'intimità per le lacrime di ogni età (nella foto, Carey Mulligan è Daisy Buchanan nel film *Il grande Gatsby*)».

Erin Doom, scrittrice



6 Neve

«Vivo ad Asiago, è inverno e dalla finestra vedo prati quasi tutti verdi. Dall'altra parte della conca c'è un po' di bianco, una quantità ridicola di neve. È da



tre anni che è così. Quand'ero piccolo, vivevo sei mesi all'anno sempre con la neve. È lei che ha reso questo luogo famoso per piste di sci da fondo. Siamo tutti nostalgici. Perché la neve ci fa sentire bambini per lo stupore. Ma soprattutto protegge piante e animali. "Sotto la neve pane", dice un proverbio. Sotto la neve, i semi caduti si congelano e le radici si proteggono. Anche gli animali che non vanno in letargo trovano riparo nelle tane. La neve è silenzio. Il fiocco è acqua e aria: ecco perché i suoni sono attutiti. Contiene vita: insetti come i collemболи, foglie, semi di abete. Racconta storie. Le orme lasciate da volpi e lepri ci indicano fughe e percorsi. Cos'è per me la neve? Il mio gioco da bambino. È quasi scomparsa ma tornerà, non so quanta».

Daniele Zovi, ex dirigente del Corpo forestale e autore di Autobiografia della neve (Utet)

© RIPRODUZIONE RISERVATA