

L'EREDITÀ DEI GIOCHI DI PARIGI

Quante cose ci insegnano gli olimpionici

Assistere alle gare e ai record ha un impatto profondo su tutti noi: non solo accende nuove passioni, ma ci motiva per le sfide quotidiane

di GIULIA MASOERO REGIS

Non tutti possono percorrere 100 metri a dorso in 52 secondi come Thomas Ceccon, correre 10 chilometri con la concentrazione di Nadia Battocletti, schiacciare con la potenza di Paola Egonu. Eppure, tutti noi ci siamo emozionati, sperando in una vittoria. È merito

dei neuroni specchio, che fanno partecipare empaticamente a ciò che osserviamo, ma anche dello spirito delle Olimpiadi di Parigi, che quest'anno, dopo 32 anni senza nemmeno un'ora di fuso orario, sono sembrate più vicine che mai: una vetrina di sport e sportivi che possono ispirare e insegnare.

«Le Olimpiadi hanno un impatto profondo sul pubblico, soprattutto sui più giovani», conferma Flavio Nascimbene, coordinatore del progetto di Psicologia dello sport dell'Ordine degli psicologi della Lombardia. «Vedere atleti compiere grandi imprese può essere stimolante: non solo accende la passione per nuove discipline, ma motiva a perseguire i propri obiettivi». I Giochi sono stati un'occasione per conoscere meglio gli atleti della nuova generazione: sono stati definiti calmi, educati, pazienti, ma non per questo meno determinati. «Hanno mostrato una gamma di emozioni

molto ampia, non solo legata alla forza, ma anche alla vulnerabilità. Hanno dato valore al miglioramento e al percorso fatto per arrivarci, oltre che al risultato finale. Per questo molti si sono emozionati anche per un quarto posto».

Benedetta Pilato. Essere autentici

È stata la prima a mostrare questa genuinità: Benedetta Pilato, classe 2005, ha gioito per il quarto posto nei 100 metri rana, sorprendendo tutti. «Ci ha ricordato che l'elemento più importante nell'agonismo è la motivazione intrinseca», commenta Giuseppe Vercelli, professore di Psicologia dello sport e Prestazione umana all'Università di Torino. «Significa avere la spinta a fare sport per le sensazioni positive che genera. Un campione pensa al risultato, ma si concentra sul processo che lo porterà lì. Esprimersi al massimo è la vittoria, indipendentemente dal podio e dalla medaglia».



Peso:24-94%,25-78%

Nadia Battocletti. Essere metodici

Nonostante l'argento nei 10 mila metri, Nadia Battocletti, 24 anni, ha dichiarato che il momento più alto dei Giochi è stato vedere il suo nome al quarto posto nei 1.500 metri, un risultato che l'ha fatta sentire parte di un'élite. «Nadia è stata metodica e rivoluzionaria: ci ha mostrato che, se hai un progetto, anche se sembra improbabile come il suo di superare le atlete africane nel mezzofondo, puoi realizzarlo, mantenendo la giusta concentrazione», dice Vercelli. «Il suo stile di corsa, sempre con lo sguardo in basso, riflette la sua concentrazione e il suo metodo per conservare l'energia, senza preoccuparsi dell'estetica o del pubblico. È un modello per una nuova modalità di correre le gare di resistenza».

Marta Maggetti. Essere pazienti

Cagliaritano classe 1996, Marta Maggetti ha dimostrato grande versatilità, passando dalla pallavolo al basket e alla ginnastica artistica, prima di investire il suo talento nel windsurf. Dopo il quarto posto a Tokyo, a Parigi ha conquistato l'oro. Si descrive come testarda ma paziente, una combinazione che le ha permesso di superare le difficoltà. La sua storia è un esempio di perseveranza e pianificazione. «Ha dichiarato che con i soldi del Coni sistemerà la casa, dimostrando di saper integrare la sfera professionale e personale» commenta l'esperto.

Mattia Furlani. Essere perfezionisti

È un'esuberanza con i piedi per terra quella messa in mostra da Mattia Furlani, che, conquistando il bronzo nel salto in lungo, ha regalato all'Italia una medaglia che non vinceva dai tempi di Giovanni Evangelisti a Los Angeles 1984. Si è detto soddisfatto di quella che ha definito una delle sue migliori gare, ma ha rivolto il pensiero al futuro. «Nonostante i 19 anni, l'atteggiamento è quello di un atleta maturo, conscio che per crescere non basta mantenere il livello raggiunto. Dimostra di avere una visione chiara, guidata dalla consapevolezza che solo attraverso un costante perfezionamento si raggiunge l'eccellenza», osserva Vercelli.

Lorenzo Musetti. Essere eleganti

Un altro bronzo d'ispirazione è stato quello di Lorenzo Musetti. A 22 anni il tennista di Carrara è salito sul podio del singolare maschile, un risultato prezioso per lui e per il tennis italiano che aspettava questo momento da 100 anni. La sua performance ha dimostrato che l'eleganza e l'autenticità possono essere potenti quanto la vittoria. «Ha giocato con compostezza, senza gesti teatrali. Il suo atteggiamento - commenta l'esperto - ci insegna che si può potenziare la propria immagine essendo sé stessi, in silenzio, e lasciando parlare il campo».

Thomas Ceccon. Essere audaci

Il 23enne vicentino Thomas Ceccon ha conquistato l'oro nei 100 metri dorso e il bronzo nella staffetta dei 100 metri stile libero, ma si è anche fatto notare per dei pisolini sul prato, il suo modo originale per denunciare l'afa nel villaggio olimpico. C'è chi pensa che interpreti un personaggio, chi è convinto che il suo essere fuori dagli schemi sia spontaneo.

Secondo Vercelli, «Ceccon è autentico anche quando esce dai protocolli e questo è il messaggio che lancia: essere sé stessi, anche quando si è fuori dalle righe, porta a grandi risultati».

Filippo Macchi. Essere rispettosi

Argento nel fioretto, Filippo Macchi ha reagito con sportività alle contestazioni sull'arbitraggio che ha assegnato l'oro al cinese Long Ka Cheung. «Sono arrivato secondo nella gara più importante per ogni atleta - ha dichiarato - e proprio perché pratico questo sport ho imparato che le decisioni arbitrali vanno rispettate, sempre!». Il suo atteggiamento dimostra che accettare le decisioni è fondamentale nello spirito sportivo. «Ci insegna che nello sport, come nella vita, esistono regole da rispettare. Riconoscere la differenza tra il "gioco finito" della disciplina, con le sue regole immutabili, e il "gioco infinito" della vita, dove le regole possono evolvere, è una lezione preziosa», sottolinea Vercelli.

Gregorio Paltrinieri. Essere costanti

Accanto alla nuova generazione di atleti, restano i pilastri che hanno fatto la storia delle Olimpiadi, come Gregorio Paltrinieri. A 30 anni e alla sua quarta Olimpiade è l'azzurro più "top" di sempre nel nuoto con cinque medaglie, le ultime due conquistate a Parigi. «La parola che associo a Paltrinieri è costanza. In uno sport come il suo devi amare lo sforzo fisico e lui ha la capacità di trasformare la fatica in piacere. Questo è uno degli aspetti più terapeutici dello sport: quando si fa fatica, il superfluo scompare e ci si concentra su ciò che conta. Lui - spiega lo psicologo - sarà un grande esempio anche quando lascerà il professionismo».

Gianmarco Tamberi. Essere autocritici

Un altro pilastro azzurro è Gianmarco Tamberi, capitano carismatico, che ha affrontato il peso della riconferma olimpica. Dopo l'oro a Tokyo, il sogno del secondo titolo si è trasformato quasi in un incubo. Con un tocco di autocritica, ha ammesso che non vorrà più mettere lo sport davanti alla famiglia. «Credo che questa Olimpiade sia stata un insegnamento per il simpaticissimo Tamberi, più che per noi spettatori. Ha mostrato che tutto può cambiare in un istante: quando pensiamo di avere tutto sotto controllo ci dimentichiamo di quella forza propulsiva che è l'imprevisto».

Italia volley. Essere uniti

La pallavolo femminile è stata l'unica squadra degli azzurri a salire sul gradino più alto del podio. «Le giocatrici hanno raccontato di un percorso che ha trasformato il gruppo in una squadra: coesione, integrazione e sostegno reciproco, con abilità individuali messe al servizio



del collettivo. L'oro - conclude lo psicologo Flavio Nascimbene - non è solo una vittoria, ma un esempio di come personalità e comportamenti diversi creino un successo condiviso. Empatizzare trasmette il valore della collaborazione, fondamentale in ogni successo».

**Gli atleti
della nuova
generazione:
calmi ed
educati
ma sempre
determinati**

NUMERI

403

Atleti

Gli italiani che si sono qualificati per i Giochi Olimpici di Parigi: 209 uomini e 194 donne

40

Medaglie

Per la precisione: 12 ori (due in più rispetto a Tokyo), 13 argenti (tre in più rispetto a Tokyo) e 15 bronzi

20

Discipline

Le medaglie conquistate dagli italiani appartengono a 20 discipline diverse

25

Quarti posti

L'Italia, con 25 podi sfiorati, è al primo posto nella classifica dei quarti posti



Peso:24-94%,25-78%



1
Salto in lungo
 Mattia Furlani a 19 anni ha vinto la medaglia di bronzo a Parigi

2
Nuoto
 Thomas Ceccon è medaglia d'oro nei 100 metri dorso

3
Pallavolo
 Le azzurre hanno sconfitto gli Stati Uniti e hanno conquistato l'oro



Peso:24-94%,25-78%



Peso:24-94%,25-78%

Il presente documento non è riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.