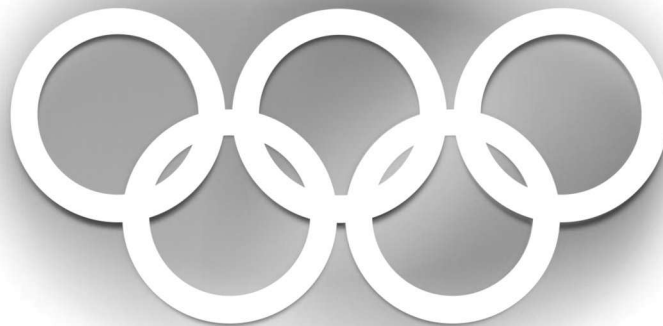


CAMPIONI DI VITA

Ivan Basso - Alessandro Campagna - Vincenzo Cantatore
Ilario Di Buò - Alessia Lucchini - Vincenzo Mangiacapre
Daniele Masala - Annalisa Minetti - Renzo Musumeci Greco
Abdon Pamich - Lorenzo Porzio - Alessandro Proni - Santo Rullo
Riccardo Starace - Massimo Tammaro - Blanka Vlašić



Prefazione di
Giovanni Malagò

Contributi di
Antonio Gaspari
Felice Pulici





I testi del volume sono di proprietà di
Innovative Media Inc
Stoney Ridge Lane Alpharetta, Ga 30022 (Usa)

Per la presente edizione Copyright © 2015
Edizioni Ares
Via Stradivari, 7 Milano – www.ares.mi.it
e
Innovative Media Inc – Zenit Books

Immagini:
Abc Thinking e di concessione degli intervistati

Copertina:
Alkimia - e.mail: alkimia@inwind.it

ISBN 978-88-8155-653-3

In collaborazione con:



Prefazione

Lo sport per andare oltre di Giovanni Malagò

Un vero campione non tradisce mai. È un illuminante esempio di vita che trova nello sport la consacrazione del suo modo di essere speciale. Chi vince in campo sa coniugare il talento all'abnegazione, declinando i sacrifici attraverso un percorso virtuoso che lo porta a raggiungere l'obiettivo senza mai smarrire l'umiltà di chi è grande davvero, perché rispetta tutti senza temere nessuno.

Il segreto dei trionfi va letto nella capacità di saper onorare il ruolo di fuoriclasse nella quotidianità. Una chiave di lettura che questa pregevole iniziativa editoriale ci rappresenta con una prospettiva eccezionale, di grande umanità, mirabile sintesi di vittorie speciali. Ottenute lontano dai campi ma con quella stessa impareggiabile passione che si nasconde dietro ogni successo. Campioni di vita è una celebrazione dello sport nella sua accezione più nobile.



Il nostro movimento è un'inestimabile opportunità per i giovani, perché non garantisce solo il benessere fisico ma è capace di favorire l'inclusione, l'aggregazione, il corretto sviluppo dei rapporti interpersonali. Può fornire risposte forti e indicazioni importanti. Come parametro di civiltà perché aiuta a tenere lontani i rischi, incoraggiando comportamenti irreprensibili. Come palestra di vita che sa contrapporsi al pregiudizio, facendo da ponte tra diverse culture.

È un linguaggio universale che non conosce ostacoli, che riesce a valicare le frontiere negative e gli esempi distorti. Un futuro migliore si specchia nella diffusione di sani principi didattici, etici ed educativi e il nostro movimento riesce a essere un formidabile interprete di questa esigenza.

Le storie di questo libro esaltano i protagonisti più acclamati ma anche i campioni paralimpici, testimoniando proprio la specifica importanza dello sport come fattore sociale che va oltre: oltre le differenze, oltre le distanze, oltre le rivalità.

Il CONI è impegnato nella promozione di una cultura che parta dall'inderogabile rispetto di valori ineludibili. Per questo il CONI ha fatto «squadra», grazie alla sensibilità del Governo e degli altri interlocutori istituzionali, per contribuire a sviluppare – in particolare attraverso la sempre più proficua interazione con il mondo della scuola e grazie a processi di



integrazione avviati con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali – una mentalità fondata sui significati autentici dello sport, che sappia essere un riferimento per il riscatto del Paese.

Ce lo insegna questa iniziativa editoriale, lo raccontano i suoi protagonisti. Con una capacità narrativa accattivante, con un trasporto emotivo che è frutto del senso di appartenenza al nostro mondo: Campioni di vita offre un modello per i giovani, che devono avere risposte sicure, nel nome della trasparenza, per abbracciare la liceità e abbandonare le dipendenze da esempi errati.

Per fare, sempre più, dello sport un vero e proprio modello di vita.

Giovanni Malagò

Presidente del CONI
Comitato olimpico nazionale italiano



Invito alla lettura
Il perché di un libro
di Antonio Gaspari

Il libro che state per leggere riporta le testimonianze di atleti di diverse nazionalità e discipline i quali raccontano la loro esperienza di uomini e donne per spiegare che lo sport unisce, educa, promuove solidarietà, pace e può generare, educare e formare campioni di umanità.

Per diventare campioni non basta essere dotati di talento: ci vuole applicazione, duro lavoro, determinazione, umiltà, alti valori umani e morali. E proprio per indicare alle nuove generazioni quali sono le strade educative per vincere le grandi sfide che il mondo moderno pone, ABC Thinking, una organizzazione non governativa che lavora in collaborazione con l'Università Europea di Roma e con la rete internazionale di 15 Università dell'Anàhuac, ha organizzato il 25 ottobre 2014, a Roma, un incontro di portata planetaria: «Lo sport... ben oltre lo svago» (di cui resta ampia testimonianza documentale anche *online* all'indirizzo <http://www.abcthinking.com>).



Le testimonianze sono state così vere, sentite, entusiasmanti e in alcune occasioni commoventi, da convincerci a raccontarle in un libro.

Otto tra campioni olimpici e mondiali; uno psichiatra impegnato a fare dello sport una medicina sociale; una cantante ipovedente campionessa alle paraolimpiadi; un ciclista che è arrivato secondo a una tappa del Giro d'Italia, e che ha vinto una gara più importante nella vita cercando di salvare sua sorella dalla leucemia; l'ex capitano delle Frece Tricolori e un maestro di scherma tra i più famosi... hanno raccontato la loro esperienza e i loro progetti di vita.

Il pallanuotista plurimedagliato Alessandro Campagna, attuale allenatore della Nazionale italiana, ha sottolineato come il gioco di squadra sia fondamentale per educare alla «rettitudine come condotta morale, alla lucidità nel misurarsi con l'altro, al valore del gruppo rispetto all'individuo, a passare la palla ed evitare il protagonismo per il bene della squadra».

Il campione europeo di pugilato Vincenzo Cantatore ha affermato: «L'essere in gara, richiede l'esercizio di alcune virtù: la gratuità con cui dovrebbe svolgersi il confronto, ossia il generoso distacco dall'affermazione pura e semplice e il riconoscimento degli altri».

Un altro pugile, bronzo ai mondiali, agli europei e all'Olimpiade, Vincenzo Mangiacapre, ha raccontato come il suo destino sia cambiato nel momento in cui è entrato in una palestra ed ha potuto alimentare un sogno che gli ha salvato la vita.



Il nuotatore e poi pentatleta Daniele Masala, campione mondiale e olimpico, ha sostenuto che «l'uomo misura sé stesso in azione, nella dinamica dello sforzo fisico, liberante e insieme affaticante».

Abdon Pamich, il marciatore italiano tra i più medagliati alle Olimpiadi, ha rimarcato che lo sport è per tutta la vita, perché «è espressione della dignità e della bellezza che appartengono a ogni condizione e a ogni fase della vita». Pamich è un esempio di campione vero. Esule dall'Istria, ha vinto 500 gare senza mai fare della propria attività sportiva una professione. Si allenava prima e dopo il lavoro. Per partecipare alle Olimpiadi ha preso un mese di ferie.

Per la graziosa campionessa croata di salto in alto Blanka Vlašić, «la famiglia è terreno fertile per il campione nascente. L'amore e il sostegno della famiglia sono spesso la via maestra per nutrire e trasformare i sogni e i talenti in realtà».

Mentre per l'ex comandante delle Frece Tricolori, Massimo Tammaro, oggi Manager Consulting in Ferrarari, «i valori della disciplina sportiva possono aiutare anche chi affronta lavori impegnativi e intellettuali».

La cantante e campionessa paralimpica Annalisa Minetti si rivela testimone di una umanità che commuove, capace di indicare le paure e le disabilità come l'occasione per diventare più coraggiosi e amorevoli.

Ilario Di Buò, arciere italiano, due volte medaglia d'argento alle olimpiadi di Sydney e Pechino, ha raccontato la bellezza dello sport individuale, ovvero



«prendere coscienza di sé nel confronto con la realtà e nell'avvertimento delle proprie possibilità».

Il canottiere azzurro Lorenzo Porzio, campione del mondo e medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Atene 2004, ora pianista, concertista, compositore e direttore di orchestra, ha spiegato come lo sport «concorra all'espressione unitaria di sé, vista come armonia di forme, corpo e musica».

Santo Rullo, psichiatra maestro di accoglienza e socialità, tra gli inventori del calcio sociale, ha rimarcato la «forte dimensione sociale» dello sport, in virtù di un linguaggio «comprensibile per tutti». Per questo esso è «luogo dell'incontro, un invito a inserirsi anche in contesti in cui esistono reali disagi psichici o sociali».

Alessia Lucchini, finalista alle Olimpiadi di Sidney nel 2000 con la squadra di nuoto sincronizzato, è attualmente impegnata con il progetto Filippide in attività di allenamento e preparazione a competizioni sportive di soggetti affetti da autismo e sindromi rare a esso correlate.

Donna prima che campionessa, la Lucchini ha sostenuto che «l'armonia delle forme, la ginnastica, la coreografia e la musica sono nel mondo sportivo femminile componenti importanti e capaci di creare ammirazione e stupore».

«L'entusiasmo per la pratica sportiva – ha poi affermato – può essere fonte di realizzazione e di felicità anche quando non è più centrato sul risultato ma diventa occasione di servizio per l'altro».



E poi Riccardo Starace, l'imprenditore che dallo sport ha tratto insegnamento; il campione di ciclismo Ivan Basso; il maestro di scherma Renzo Musumeci Greco...

In maniera inconscia tutti i personaggi che fanno parte di questo libro-evento alimentano l'auspicio di Papa Francesco, per far sì che lo sport sia veicolo della «cultura dell'incontro» e contribuisca ad «un valido e fecondo apporto alla pacifica coesistenza di tutti i popoli, escludendo ogni discriminazione di razza, di lingua e di religione».

Antonio Gaspari

Direttore editoriale di ZENIT





1.
«Non c'è niente di male a cadere,
è sbagliato rimanere a terra»

VINCENZO MANGIACAPRE. Pugile italiano, vince nella categoria dei pesi superleggeri la medaglia di bronzo ai mondiali di Baku nel 2011 e agli europei di Ankara nel 2011. Arriva in semifinale ai giochi olimpici di Londra 2012, ottenendo il bronzo.

Il pugilato è una metafora della vita. Ricevere pugni e cadere sono esperienze ordinarie, saperle incassare trasformandole in slancio da cui ripartire è un esercizio impervio, ma è da qui che si misura lo stampo di una persona. Ne sa qualcosa Vincenzo Mangiacapre, ventiquattro anni dei quali quindici passati sul ring, tre bronzi conquistati nel 2011 ai Mondiali dei superleggeri a Baku, agli Europei di Ankara e, nel 2012, alle Olimpiadi di Londra.

La sua storia inizia a Marcianise, un paese di 44mila abitanti in provincia di Caserta, dove – come ha confidato lui stesso – «o prendi a calci un pallone o fai a cazzotti».

Una «periferia» in cui la palestra, come il campo di pallone, possono rappresentare il rifugio dalle tentazioni. Rifugio in cui Vincenzo è finito un po' per gioco, come si conviene a un bambino di nove anni.



«Ero un po' cicciottello, così entrai in palestra con l'obiettivo di dimagrire», spiega. Ma bastò un primo pugno al sacco per far diventare quell'approccio disinvolto al pugilato in un viaggio di sola andata. In pochi mesi smaltì i chili in eccesso, prima ancora aveva già attirato gli sguardi esperti dei maestri. Avevano visto in lui «cose che gli altri ragazzini non erano in grado di fare», ossia il talento.

Talento che da solo non basta. Sul ring, come in qualsiasi altro ambito sportivo, servono determinazione e testa sulle spalle. Doti che al piccolo Vincenzo non mancavano affatto. La palestra divenne non la sua seconda, bensì la sua prima casa. «Passavo più tempo lì che in qualunque altro posto». Entrava alle quattro del pomeriggio e talvolta era l'ultimo a uscire prima che il proprietario chiudesse la saracinesca, oltre le nove di sera.

Mantenne questi ritmi quotidiani fino ai quattordici anni di età, passando con i maestri la maggior parte del suo tempo. «Per me sono stati come dei padri – spiega – che mi hanno insegnato prima di tutto a essere umile e poi mi hanno fatto capire che lo spirito di sacrificio alla fine paga sempre».

A interrompere questo inflessibile idillio tra Vincenzo e il pugilato fu l'adolescenza. «Come tutti i ragazzi, in quella fase ho fatto un po' il bullo», ricorda oggi. E un bullo così bravo a tirare cazzotti si contorna inevitabilmente di un rispetto non disinteressato da parte dei coetanei, soprattutto di coloro



Vincenzo Mangiacapre

che oggi Vincenzo identifica come parte di «amicizie non giuste».

«La cosa più triste – ha raccontato Vincenzo – è quando scopri che già nell'adolescenza non riesci più a sognare. Non nutri più nessuna speranza. Ti lasci trascinare da una vita di scontri quotidiani, sapendo che le cadute saranno sempre peggiori».

Fu così che la strada strappò questo pugile in erba alla palestra. Pugni dati e ricevuti, ma non con i guantoni ed entro un apparato di regole, se non quelle ruvide che regnano nei bar e sui muretti diroccati. «Sono caduto e mi sono fatto male», racconta senza vergogna Vincenzo. Il quale fu costretto per un verdetto emesso da un giudice estraneo al ring a «passare un periodo a casa da solo».

Una condizione punitiva che costituisce l'opportunità per riflettere su sé stesso. La sua catarsi parte infatti da un paio di domande: «Che cosa voglio fare nella vita?». E ancora: «Che cosa so fare nella vita?». La risposta fu immediata: «Niente mi riesce meglio che fare pugilato». Decise allora di indossare di nuovo i guantoni, stavolta per tenerseli stretti come una bussola che indica il cammino.

Una riacquisita determinazione che fu subito foriera di nuove soddisfazioni. Il maestro Lello Bergamasco – tutt'oggi c.t. della Nazionale italiana – si spese in prima persona per integrare questo ragazzo tra gli azzurri. «La svolta della mia vita», la definisce Vincenzo.



Viaggi internazionali: si inizia da Mosca nel 2010, dove arriva fino ai quarti dei campionati Europei; poi, sempre per gli Europei, la sorpresa di Ankara, dove questo ventunenne ottiene la medaglia di bronzo e la qualificazione alle Olimpiadi di Londra.

Nel 2012, quindi, il sogno di ogni sportivo: varcare il cancello del Villaggio Olimpico per prendere parte al *non plus ultra* della competizione. «Forse anche per il mio passato nessuno si aspettava niente da me», rivela oggi il nostro. Eppure la sua caparbità lo portò a sconfiggere il kazaco Daniyar Yeleussinov, attuale campione del mondo, e accedere così alle semifinali. La conquista della medaglia di bronzo e il ritorno in Italia «a testa alta». Anche gli ultimi scettici si erano dovuti ricredere, perché quei pugni incassati anni prima erano diventati per Vincenzo un formidabile slancio.

Uno slancio avvenuto anche grazie a una famiglia unita che l'ha saputo sostenere. E di cui oggi lui riconosce l'importanza. Come riconosce l'affetto di uno zio malato di Sla, inchiodato su un letto, che segue incessantemente la sua carriera. «Mi dimostra il suo bene non per quello che sono diventato ma per quello che sono e basta», spiega Vincenzo.

La famiglia e il pugilato, con i loro legami e la loro disciplina, rappresentano una scuola di valori. Vincenzo ne conosce il patrimonio, di qui il suo impegno nel sociale. Da qualche anno è diventato ambasciatore della Steadfast Onlus, nata per la tutela della cul-



tura e la promozione dello sviluppo dei Paesi in difficoltà economica.

Un ambasciatore la cui vita racchiude le finalità della Steadfast. Un ragazzo cresciuto in «periferia», a Marcianise, che riesce a cambiare le sue sorti diventando un simbolo di riscatto per tanti giovani vulnerabili alle tentazioni. Del resto, come diceva un certo Muhammad Ali, «non c'è niente di male a cadere, è sbagliato rimanere a terra».



2.

Per vincere ti devi appassionare a qualcosa

ALESSIA LUCCHINI. Partecipa alle finali delle Olimpiadi di Sidney nel 2000 con la squadra di nuoto sincronizzato. È impegnata con il progetto Filippide in attività di allenamento e preparazione a competizioni sportive di soggetti affetti da autismo e sindromi rare a esso correlate.

«Il nuoto sincronizzato è uno sport molto complesso che nasce dalla fusione di quattro discipline diverse: il nuoto, la danza, l'acrobatica e il teatro. Agli occhi dello spettatore appaiono la grazia, l'armonia, l'eleganza dei movimenti, ma vorrei raccontarvi ciò che accade sotto la superficie dell'acqua, l'impegno che è richiesto dietro le quinte... Un'atleta di nuoto sincronizzato si allena tantissimo: la palestra per acquisire forza; il nuoto per sviluppare resistenza; la danza per ottenere l'elasticità, l'apnea, l'acrobatica...».

Finalista alle Olimpiadi di Sidney del 2000, Alessia Lucchini inizia la sua carriera sportiva con un normale corso di nuoto: all'inizio non sembra avere doti particolari ma, un po' per volta, la cosa comincia a prendere una piega diversa. «Facevo il classico corso di nuoto, quello che fanno tutti i bambini a cinque o sei



anni, poi nella piscina dove nuotavo inaugurarono un corso di nuoto sincronizzato: avevo due allenatrici e cominciai così, per gioco. Una volta che impari i quattro stili, il nuoto può diventare un po' noioso, invece io mi sono buttata in questa avventura. Ed è stato tutto un crescendo: mi sono appassionata, mi sono innamorata di questo sport e ho cominciato ad allenarmi tanto».

«Solo la tenacia, la determinazione, la passione portano un atleta ai massimi livelli. Io ho incominciato a sette anni, e a dieci già mi allenavo tutti i giorni. Quando sono stata convocata in nazionale, mi sono toccati subito i doppi allenamenti. Poi il nuoto è diventato il mio lavoro: mi allenavo tra le otto e le dieci ore al giorno».

«Con la partecipazione alle Olimpiadi di Sidney ho coronato il mio sogno da bambina, risultato di tanta fatica, di scelte e sacrifici. Ma dopo quell'avventura memorabile ho deciso di smettere, un po' perché ero soddisfatta dei risultati ottenuti, un po' perché ero curiosa di vedere che cosa c'era al di fuori del mondo che mi aveva accolto e protetto nei miei primi vent'anni di vita. Con la consapevolezza, però, che i valori che avevo acquisito nello sport mi avrebbero accompagnato per sempre. Tenacia, determinazione, costanza, capacità di rialzarsi dopo una sconfitta, rispetto delle regole e dell'avversario sarebbero stati i miei compagni di vita».

L'esperienza del nuoto ha costituito una marcia in più, per Alessia, per affrontare ogni fase della sua esi-



stenza: dallo studio al lavoro, alla maternità. «L'esperienza in piscina mi ha molto giovato nell'organizzazione del tempo: noi sportivi non abbiamo tempo da perdere, siamo concreti e realistici. Nello studio, per esempio, ho imparato a ottenere gli stessi risultati dei miei compagni di classe impiegando la metà, o forse anche un terzo del tempo loro concesso. Ho imparato a essere disciplinata anche nella vita, a darmi delle regole, a organizzare la mia quotidianità. Ora che lavoro e sono mamma di tre bambini, tutto ciò mi è di grande aiuto; altrimenti sarei sommersa! I miei bambini ora sono piccoli... e non so se, da grandi, faranno sport a livello agonistico; ma so per certo che la voglia e la volontà devono partire da dentro, ti devi appassionare a qualcosa per vincere o per arrivare in alto».

A un certo punto le sue vittorie sportive incominciano ad abbracciare situazioni di vita sempre più ampie. Alessia inizia a scoprire che lo sport può rappresentare una risorsa anche per le persone meno fortunate: e avverte l'esigenza di trasmettere loro ciò che ha nel sangue. Una scommessa che con il tempo diventa sempre più avvincente: «Mi sono avvicinata al mondo della disabilità in punta di piedi per inesperienza e per paura di non essere all'altezza. In realtà sono stata avvolta e travolta dalla ricchezza delle emozioni che ricevevo. Allora mi sono impegnata, con una collega, per realizzare un progetto di nuoto sincronizzato rivolto alle ragazze con sindrome di



down, pensando che lo sport potesse essere per loro un fattore di crescita come lo era stato per me: oggi ho undici atlete che si dedicano a questo sport».

«Ho scoperto la gioia di condividere i loro risultati mettendomi in seconda linea, collaborando alle loro vittorie, sostenendole nelle loro sconfitte. Ho ritrovato nelle mie atlete le mie stesse movenze, i miei stessi atteggiamenti: togliersi e mettersi il tappa-naso mille volte, la gelatina di pollo che ti dà fastidio, le mollette che ti s'infilano nella testa, la ricerca degli occhi delle compagne e dell'allenatrice per avere sostegno contro la paura che ti blocca prima di iniziare. Le ho viste osservarsi, ammirarsi, essere fiere di sé stesse quando si vedono sulle pagine dei giornali. Mi sono dimenticata della loro disabilità e le ho viste semplicemente nel loro essere atlete».

«Accanto a queste ragazze ho scoperto la felicità di esprimere sé stessi anche stando lontano dal centro dell'attenzione; ho dato un valore diverso alla parola "vittoria", che non è semplicemente la conquista di una medaglia. Partecipare alle Olimpiadi è stato un momento importantissimo della mia vita, ma questa nuova avventura mi ha insegnato qualcosa di diverso: l'emozione di condividere con le ragazze le ore di allenamento, le trasferte, le gare, le lacrime e i momenti di gioia».

La nuotatrice si è affacciata al mondo della disabilità in modo graduale: «Una mia amica mi ha fatto conoscere casualmente alcune persone autistiche e



ho incominciato a fare un po' di sport con loro. Poi ho provato a crescere pensando "faccio qualcosa di mio", quindi ho presentato questo progetto e da lì è partito tutto».

«Si parla in genere di ragazzi con la sindrome di down, ma in realtà sono persone come noi, che hanno i loro momenti..., che hanno le loro passioni, i loro obiettivi, le loro sconfitte e le loro vittorie. Sono esseri umani». La campionessa condivide il fascino dell'esperienza che solo questi atleti sanno donare: «Sono spontanei, sono semplici, non hanno quegli schermi di protezione che, a volte, rendono i nostri atteggiamenti artificialmente impostati. Sono schietti, sono umani, sono diretti. Quindi questa semplicità alla fine ti arricchisce, perché può accadere che oggi ti dicano: "Sei l'allenatrice più bella del mondo"; oppure: "Adesso stai zitta perché mi hai rotto le scatole". Ci sono questi alti e bassi, è bello, è divertente. Avvicinarmi a questo lavoro ha cambiato la mia scala di valori; ho compreso i limiti della parola "diversità". Ma poi, alla fine, che cosa vuol dire "normalità"?».

«Penso proprio che le mie ragazze abbiano la possibilità di abbattere quei muri di preconcetti e pregiudizi che spesso aleggiavano attorno alla disabilità, che delimitano la diversità sempre in senso negativo, mai come possibilità di essere abili in un modo diverso. Penso che lo sport sia uno strumento di uguaglianza, perché davanti alla linea di partenza ogni atleta è un essere umano che vuole vincere e arrivare primo: una

persona che si emoziona, tesa prima di iniziare, felice quando vince e delusa quando perde».

Quando si parla di fede, alla campionessa viene in mente l'immagine di Papa Francesco che si china sui malati e i disabili: «È un atteggiamento di umanità, credo che sia la cosa più importante: uno può avere o non avere fede, ma se hai degli esempi concreti che ti mostrano il rispetto dell'altro, allora ti avvicini, guardi, osservi, impari. Quando leggi dei libri, la vita può portarti altrove, ma dei mattoncini ti rimangono comunque dentro... La stessa cosa è la fede: devi ritrovarla continuamente nel profondo di te stesso».

La gratitudine di Alessia va soprattutto ai genitori, dai quali ha ricevuto il sostegno più importante per diventare una campionessa... non solo di medaglie: «Penso che la cosa più importante che ho ricevuto geneticamente dalla mia mamma e dal mio papà sia la curiosità: la curiosità di scoprire realtà diverse, mondi nuovi, di unificarli in base a quello che sei. Per questo non mi sono fermata allo sport pensando che sono un'atleta olimpionica e che devo essere riconosciuta così nella vita. Per potersi realizzare, occorre non fissarsi su una strada unica, ma curiosare altrove e poi trovare un elemento di sintesi».



3.

Per andare alle Olimpiadi prese un mese di ferie

ABDON PAMICH. Da profugo a olimpionico. Atleta italiano tra i più medagliati nella specialità della marcia, vinse la medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Roma nel 1960 e la medaglia d'oro alle memorabili Olimpiadi di Tokyo nel 1964. Vanta anche due ori e un argento europei e tre ori ai Giochi del Mediterraneo. È stato quaranta volte campione italiano su varie distanze.

«Fra gare e allenamenti di marcia ho fatto tre giri del mondo». Poche parole, sintesi efficace di una vita intera dedicata allo sport e ai suoi valori. È una lunghissima marcia quella di Abdon Pamich e inizia a Fiume in una terra di confine, tragico simbolo di vicende drammatiche della storia italiana ed europea del XX secolo. Dopo aver abbandonato di nascosto la propria città e aver vissuto l'esperienza del campo profughi, l'adolescente Abdon si riunisce a Genova con la sua famiglia, e dalla Liguria parte la sua avventura agonistica nel mondo della marcia, che lo porterà a conquistare un oro e un bronzo olimpico (Tokyo 1964 e Roma 1960), due ori e un argento europei e tre ori ai Giochi del Mediterraneo. Senza dimenticare i 40 titoli di campione assoluto italiano nel-



Abdon Pamich

le specialità dei 10, 20 e 50 km e il primato mondiale nei 50 km conquistato nel 1961 a Roma. La marcia dell'ultraottantenne Pamich ancora prosegue fra allenamenti e gare amatoriali, perché «non bisogna essere sportivi solo per una stagione, ma per tutta la vita».

Abdon Pamich nasce il 3 ottobre 1933 a Fiume (oggi Rijeka in Croazia), città portuale e tradizionalmente multietnica, crocevia storico fra mondo italiano, austro-ungarico e slavo. «A Fiume convivevano diverse etnie – racconta Abdon – italiani, croati, boemi, austriaci, ungheresi, tedeschi, perfino francesi, discendenti degli occupanti al tempo di Napoleone. Tutti in perfetta armonia senza alcuna ghettizzazione. Ognuno in casa parlava la propria lingua, ma la lingua comune era l'Italiano o meglio il dialetto fiumano». Città ricca di storia ma anche di sport: «Non c'era una famiglia in cui non ci fosse uno sportivo. Si praticavano tantissimi sport: il canottaggio, il nuoto, l'atletica, il pugilato, dove abbiamo avuto campioni olimpici. Non parliamo poi del calcio che ha prodotto grandi giocatori come Ezio Loik del Grande Torino o Rodolfo Volk, il “Sigrfrido” o lo “Sciabolone” della Roma degli anni Trenta».

Aria di sport che si respirava a pieni polmoni anche nella famiglia Pamich: «Da ragazzino, con mio fratello maggiore Giovanni, arrivavamo a fare anche 50 chilometri al giorno a piedi fra pianura e montagna. Salivamo fino a 1.400 metri e poi tornavamo indietro». Ma per un primo approccio con l'agonismo è



decisivo il ruolo dello zio: «Si occupava di pugilato: faceva l'arbitro e l'organizzatore di incontri. Da bambino quindi sognavo di fare il pugile. A tredici anni mi fece entrare in palestra, ma poi arrivarono Tito e il comunismo e fu messo in galera senza un motivo preciso. Quando lo tirarono fuori gli chiesero di organizzare alcuni incontri, ma lui preferì andarsene in treno a Venezia».

È a quel punto che le dolorose vicende storiche di Fiume sconvolgono l'esistenza della famiglia Pamich. Nel 1947, dopo la firma italiana sul trattato di pace con le potenze alleate vincitrici della Seconda guerra mondiale, la città passa, con l'intera Istria, sotto il controllo della Jugoslavia comunista di Tito. Migliaia di italiani decidono di abbandonare la propria terra, temendo le persecuzioni del regime. Fra questi anche il padre di Abdon, costretto a emigrare a Milano: «Riuscì a fuggire grazie a un incarico governativo che gli avevano affidato: doveva incorporare tutte le imprese edilizie locali in una sola controllata dallo Stato. Gli avevano dato un termine di scadenza e il commissario politico che gli avevano affiancato, persona che lo stimava, gli consigliò di emigrare per evitare problemi se non avesse rispettato la scadenza. Per fortuna mio padre aveva i contatti giusti grazie al suo lavoro».

Pochi mesi dopo è l'adolescente Abdon a fuggire avventurosamente da Fiume con il fratello maggiore Giovanni: «Partimmo in maglietta e calzoncini corti, credendo di trovare lo stesso clima che c'era a Fiume.



La mattina ci eravamo fatti il bagno, era il 24 settembre, il primo giorno di scuola. Invece la notte, a San Benedetto del Carso, un freddo bestiale. Siamo andati a Milano da nostro padre, ma abbiamo visto che lì non potevamo stare, così siamo andati a Udine e, da lì, ci hanno smistato a Novara. Dopo un anno in un campo profughi abbiamo raggiunto papà che aveva trovato lavoro a Genova. Lì ci siamo riuniti e successivamente ci ha raggiunto la mamma. Al momento della fuga avrebbero potuto spararci, ma anche dopo essere entrati in territorio italiano abbiamo passato momenti difficili: eravamo considerati come dei selvaggi o fascisti perché fuggiti dal “paradiso” tittino. Per fortuna nei campi profughi non c'è mai stata nessuna forma di rappresaglia».

A Genova Abdon può ricominciare una vita normale e dare nuovamente sfogo alla propria passione sportiva: «Facevamo tutti i giorni tanti chilometri a piedi o in bicicletta, verso la montagna o il mare, perché abitavamo fuori città a causa della crisi degli alloggi. Mi dedicavo molto anche al nuoto. Non agonisticamente, ma sentivo questa spinta dentro. Poi il caso ha voluto che, a diciott'anni, incontrassi la marcia. Mio fratello, al primo anno di medicina all'università, conobbe una matricola come lui, che praticava il lancio del giavellotto. Ci propose di andare nella sua palestra a fare un po' di atletica. Visto che non c'erano marciatori, un vecchio allenatore ex marciatore, Giuseppe Malaspina, mi propose di fare la marcia.



Non avevo nemmeno mai assistito a una gara. Alla prima competizione un altro esordiente mi diede due minuti di distacco, ma il mio allenatore mi disse di non preoccuparmi perché tanto quello lì non lo avremmo più visto».

Il ruolo di Malaspina è fondamentale nel «dare il La» alla grande avventura di Pamich nel mondo della marcia e nel trasmettergli i sani valori dello sport che non lo avrebbero mai abbandonato: «Era stato campione italiano e avrebbe dovuto partecipare alle Olimpiadi di Tokyo del 1940 che furono annullate per lo scoppio della guerra. Era uno psicologo *ante litteram*, non ci ha mai messo pressione. Eravamo tre nazionali in una società piccola e anche quando le gare andavano male ci diceva di non preoccuparci e che la volta successiva sarebbe andata meglio. Quello che si legge oggi nei libri di psicologia dello sport lui lo applicava già allora, pur avendo solo la terza media. Era una persona molto sensibile e intelligente, un educatore. Con lui mi confidavo più che con mio padre e curava tutti noi allo stesso modo. Ci raccontava la storia della marcia, ci comunicava entusiasmo. Non come oggi che la cultura sportiva si trasmette poco».

Oggi si tende spesso a pensare che praticare sport a livello agonistico possa essere un ostacolo allo studio. Il caso di Abdon Pamich, analizzato nell'ottica della sua grande passione e determinazione, dimostra invece il contrario: «Non è che avessi molta voglia di studiare, ma da quando ho scoperto la marcia ho co-



minciato a impegnarmi di più a scuola, perché volevo allenarmi e quindi non potevo perdere tempo come prima. Ho iniziato a prendere appunti durante le lezioni e quando arrivavo a casa sapevo già tutto. Così sono diventato uno dei migliori della classe, il secondo o il terzo. Il tutto concentrandomi a scuola perché dovevo avere tempo libero per l'allenamento».

Nonostante l'impegno e l'entusiasmo, gli esordi non sono facilissimi: «Mi allenavo solo due volte a settimana. In Italia non c'era molta letteratura e gli allenatori erano un po' degli autodidatti. Anche la medicina sportiva non era molto sviluppata. I medici nemmeno ci dicevano di bere durante gli allenamenti». Pamich colleziona quarti posti, sempre ai piedi del podio e, in ambito italiano, vive una forte rivalità sportiva con il più esperto Giuseppe Dordoni che all'inizio lo batteva sempre «soprattutto in volata».

La prima vera svolta arriva gareggiando in Inghilterra ed entrando così in contatto con lo stile di corsa dei marciatori inglesi: «Là anche i meno dotati partivano subito a tutta e allora mi sono detto che, se lo facevano gli inglesi, potevo farlo anch'io. Da allora ho cambiato tattica di gara e ho cominciato a vincere». Altro momento importante è il raduno pre-olimpico di Schio nel 1956: da allora Pamich inizia ad allenarsi tutti i giorni e la sua condizione cresce sempre di più. Così, da semiconosciuto, coglie una delle vittorie più belle della carriera: si aggiudica una prestigiosa marcia di 50 km tra Praga e Podebrady, batten-

do il record della competizione che apparteneva a un olimpionico cecoslovacco: «Per arrivare alla gara feci un viaggio disastroso. La notte dormii appena tre ore. Alla partenza c'erano tutti i migliori marciatori del mondo. Non mi sarei mai aspettato di vincere. Mi sono buttato nella mischia alla leggera. Non avrei nemmeno dovuto partecipare. Ho sostituito un altro italiano all'ultimo momento. Mi ero posto come obiettivo di arrivare nei primi quindici... Invece, ho vinto. È stata una grandissima soddisfazione».

Un'altra gara rimasta nel cuore di Abdon è la 50 km del 19 novembre 1961 a Roma quando stabilisce il record del mondo. Quel giorno il rivale Dordoni è in pista per l'ultima volta e Pamich ricorda con affetto il tifo del pubblico romano, allo Stadio Olimpico, in attesa della partita di calcio Roma-Torino che si sarebbe giocata dopo l'arrivo: «Stavo proprio bene. Ho capito che avrei potuto fare anche meglio, ma mi sono "accontentato" di battere il record del mondo. Dordoni mi mise un po' in difficoltà perché parti come un matto, mi doppiò e arrivò a darmi un giro e mezzo di distacco. Il pubblico romano mi gridava: "Ah Pamich a 'ndo vai?!", ma io ho continuato con il mio passo e sono andato a vincere. Dordoni invece si è fermato al trentesimo chilometro».

A Roma è legata un'altra delle pagine di sport per cui Pamich è passato alla storia: la medaglia di bronzo alle Olimpiadi del 1960, uno dei pochi veri rimpianti in una carriera straordinaria: «Mi sono prepa-



rato con mesi di allenamento di gruppo a ritmo troppo adagio. Non ero mai arrivato a pesare 79 chili, sei oltre il mio peso forma. Non che fossi sicuro di vincere, ma se fossi stato al cento per cento avrei potuto farcela. Oltretutto ho avuto un guaio intestinale durante la preparazione e i tecnici mi impedirono di partecipare all'ultima gara preolimpica a Brescia. Se avessi partecipato avrei raggiunto la condizione ottimale, invece arrivai all'Olimpiade senza gareggiare da troppo tempo. Non sapevo quale fosse il mio livello e mi sentivo sperduto». Il ricordo della marcia olimpica è vivo e lucido: «A un certo punto avevo quasi cinque minuti di distacco. Al Foro Italico ero a poco più di un minuto dai primi, ma poi è calato il buio ed è subentrata la stanchezza. Non li vedevo più e non sono riuscito a riprenderli. In pochi chilometri ho guadagnato più di tre minuti ma non è bastato. Nella prima gara a cui ho partecipato dopo le Olimpiadi, il Giro di Roma, ero al massimo della forma e, infatti, è stata tutta un'altra musica».

Quattro anni dopo, ai giochi olimpici di Tokyo, arriva il momento del riscatto con una meritatissima medaglia d'oro. Un successo che rischia di sfumare a causa di un attacco intestinale, in gara, provocato dal tè freddo, ma Pamich si «libera» restando in pista, evitando così la squalifica, e vince grazie al vantaggio accumulato sugli avversari. Ma tutto rischiò di essere compromesso ben prima della gara: «Sono arrivato in Giappone completamente scombussolato.



Forse sarà stato per le vaccinazioni, ma non riuscivo a reggermi in piedi. Per quindici giorni mi sono allenato quasi passeggiando nei boschi a un'andatura molto blanda finché ho ripreso le forze. Vedevo che tutti si allenavano come matti, ma io ho avuto il coraggio di fare poco e poi, quando mi sono sentito in forze, una settimana prima della gara, ho provato metà percorso olimpico e mi sono sentito proprio bene. Lì mi sono tranquillizzato».

Ma sono le Olimpiadi di Monaco del 1972, le ultime per lui, il rammarico più grande: «Come un cretino ho sbagliato preparazione e dopo tanti anni di gara errori simili non sono ammissibili. A fine carriera, invece di essere più tranquilli, si vuole dimostrare ancora di essere forti e si perde la tranquillità che si aveva prima».

Le medaglie di Pamich assumono ancora più valore se si pensa che, a differenza di molti atleti di oggi, non ha mai potuto dedicare tutto il proprio tempo allo sport. Per tutta la durata della sua carriera agonistica ha, infatti, dovuto far coesistere la marcia con il lavoro alla Esso, allenandosi la mattina presto o la sera dopo l'orario di ufficio: «Ho assistito a poche delle mie premiazioni, perché dovevo subito prendere il treno o l'aereo per tornare a casa. A volte rientravo il lunedì notte alle cinque e avevo solo il tempo di farmi una doccia per poi andare a lavoro. I lunedì mattina spesso erano terribili, senza aver dormito dopo aver corso una 50 km. Ho dovuto perfino prendere le



ferie per partecipare alle Olimpiadi di Tokyo. Il direttore del personale mi disse che i colleghi altrimenti avrebbero potuto avere qualcosa da ridire. Gli feci notare che nessuno di loro aveva ambizioni olimpiche, ma fu inutile».

Campione olimpico ed europeo, ma mai professionista. D'altra parte per Abdon Pamich lo sport non ha nulla a che vedere con il denaro: «Chiunque faccia sport solo per soldi è destinato a smettere presto. Per me è sempre stata più una sfida con me stesso: gli altri non potevo condizionarli, io invece potevo fare il mio massimo. E se vincevo, bene, altrimenti mi dicevo che qualcuno era stato più forte. Per questo non mi sono mai depresso per gare andate male. La marcia poi è meditazione, un dialogo interiore con sé stessi, soprattutto negli allenamenti di cinque o sei ore».

Un messaggio da ripetere ancora oggi a chi vuole avvicinarsi a questa disciplina: «Una gara è come una vita, si nasce bambini e si finisce vecchi. Uno parte baldanzoso e poi finisce moribondo. Mi sono sempre ispirato alla 100 km di marcia, una gara lunghissima: si parte baldanzosi come quando si è ragazzini, poi a 50 km si matura e poi alla fine si è vecchi e stanchi. Il percorso di una 100 km è come una vita».

Campione di umiltà, Pamich si scaglia contro l'idea di sport che miri alla vittoria a ogni costo: «Ognuno deve fare quello che può, cercare di migliorarsi senza l'obbligo di diventare qualcuno. Deve essere un divertimento, un gioco con sé stessi. Ci sono stati



marciatori che hanno vinto subito, a vent'anni, e poi si sono persi. Non si fa lo sport solo per vincere, altrimenti chi non vince mai che fa? C'è stato un marciatore, Carlo Bomba, che ha gareggiato fino a ottant'anni e ha vinto solo una Roma-Castelgandolfo. Era un uomo di assoluta correttezza e onestà. Durante una gara di allenamento volevo farlo vincere, ma si rifiutò di arrivarci davanti. Quello era un vero atleta. Non era un campione ma in tanti lo adoravano, soprattutto a Roma dove era tifato anche più di me. Mi ricordo i campionati assoluti italiani nella Capitale prima delle Olimpiadi del 1960: la Curva Sud dello Stadio Olimpico era piena per assistere alla 10 km a cui partecipava Carlo Bomba. Dopo quella gara si è svuotata».

Nonostante tutti i trionfi sportivi, nonostante la buona carriera lavorativa fra Esso, Fincantieri e Sip e le lauree in sociologia e psicologia, Pamich parla ancora di sé come di una persona con un basso livello di autostima: «Ho sempre bisogno di fare qualcosa per innalzarlo. L'atletica in questo aiuta perché, al di là dei piazzamenti, ci sono i tempi cronometrati e uno può portare avanti la sfida con sé stesso. Può perdere ma essere comunque felicissimo perché ha migliorato il proprio tempo. Questo è il vantaggio dell'atletica».

Forse, questo spirito di umiltà, questo non sentirsi mai un superuomo è il segreto più grande dietro le vittorie di un atleta che sa ancora essere un esempio per tutti.



4.
Cultura sportiva
come scuola di vita

ALESSANDRO CAMPAGNA. Pallanuotista e allenatore plurimedagliato. Ha ricevuto la Palma d'Oro al Merito Tecnico.

Da giocatore è stato campione olimpico nell'edizione di Barcellona 1992. Altri due ori li ha vinti nel 1993 ai Campionati europei di Sheffield e nel '94 nella finale dei mondiali di Roma. Nel 2001 è diventato allenatore delle nazionali giovanili italiane, ha conquistato l'argento ai campionati europei ed è arrivato quarto ai mondiali.

Alessandro Campagna è veramente un personaggio mitico del mondo della pallanuoto, un giocatore e un allenatore di eccellenza internazionale. Dal 2003 al 2008 è stato allenatore della Nazionale greca, vincitore della medaglia di bronzo ai Mondiali di nuoto di Montreal, classificato al quarto posto ai Giochi di Atene, al terzo nella World League di pallanuoto del 2004 a Long Beach e, nel 2006, a quella di Atene.

Tornato ad allenare la Nazionale italiana, nel 2008 ha guadagnato la medaglia di bronzo ai Giochi del Mediterraneo di Pescara. Ai campionati europei del



Alessandro Campagna

2010, il Settebello ha conquistato l'argento. E un altro se lo è portato a casa con la World League 2011. Nello stesso anno, ai mondiali di nuoto che si sono svolti a Shanghai, la Nazionale italiana è salita sul gradino più alto del podio, conquistando la medaglia d'oro. Il 19 aprile 2012, nel corso della cerimonia dei Collari d'Oro al Merito sportivo, ha ricevuto per la sua carriera l'onorificenza della Palma d'Oro al Merito tecnico.

A fondamento del suo invidiabile *palmares*, Campagna, però, non mette sé stesso, ma «l'attenzione per il gioco di squadra»: è questo l'elemento sportivo fondamentale per educare alla «rettitudine come condotta morale, alla lucidità nel misurarsi con l'altro, al valore del gruppo rispetto all'individuo, a passare la palla ed evitare il protagonismo per il bene della squadra». Si vince insieme.

Ha ricordato i suoi esordi a Siracusa dove «c'era un clima straordinario», generato dal suo primo allenatore Romolo Parodi. «È stato più che un allenatore – ha detto – è stato un secondo padre, un educatore. Mi ha trasmesso fin dentro le ossa i valori per essere dei buoni cittadini. Mi ha insegnato a rispettare le regole, ad affrontare rinunce e sacrifici, ad avere pazienza».

Secondo il pallanuotista, «per arrivare a grandi obiettivi come partecipare a un'Olimpiade, bisogna intraprendere un percorso. Parodi ci ha insegnato a tenere alta l'immaginazione, ma con i piedi per terra: "L'umiltà – mi ripeteva sempre – serve a diventare un



campione in qualsiasi attività che svolgerai, sia sportiva che nel campo civile". Per questo, proprio come nostro allenatore lui controllava sempre come andavamo a scuola, se facevamo i compiti. Riteneva più importante lo studio dell'allenamento. E se scopriva che avevamo marinato, ci rispediva dritti a casa, a studiare. Ha aiutato le nostre famiglie a educarci».

A diciassette anni Campagna partecipa ai primi raduni con la Nazionale: «Gli allenamenti e la pratica sportiva mi hanno rafforzato e migliorato anche nel rendimento scolastico. Ho avuto qualche problema fisico e quindi mi sono potuto dedicare agli studi universitari».

Poi ha incontrato altri due grandi uomini: Fritz Dennerlein – «che mi ha insegnato la tattica, la strategia e il saper comunicare» –, e Ratko Rudić, «il croato con cui ho vinto l'Olimpiade da giocatore. Mi ha rafforzato nella cultura del lavoro. Sono stato il suo assistente come allenatore. Mi ha fatto capire come si accettano le sconfitte e come si reagisce. Non si esaltava se vinceva, non si deprimeva quando perdevamo, anzi dopo le sconfitte si buttava sul lavoro con una energia maggiore».

«Con questi allenatori – continua il ct azzurro – è come se avessi fatto l'università della pallanuoto. È stato un percorso di crescita favorito anche dal fatto che da giocatore ricoprivo il ruolo di regista e che, quindi, ero abituato a giocare per aiutare gli altri a esprimersi al meglio».



Infine, veloce come lo è la vita, è venuto il momento di smettere di giocare: «Ero incerto sul da farsi. All'inizio pensavo di non essere in grado di fare l'allenatore, poi ho superato la paura e ho cominciato a lavorare con grande attenzione per farmi sempre più carico delle squadre che allenavo e portare gli atleti al meglio delle loro possibilità. Non mi sono mai preoccupato di vincere a tutti i costi. L'importante è lavorare bene e crescere, sia nella prestazione tecnica che nei valori morali. La crescita deve essere individuale e come squadra. Solo in questo modo è possibile competere ai massimi livelli».

«Si può vincere o si può perdere, in ogni caso l'importante è lavorare bene. Questa è la caratteristica delle squadre italiane, che sembrano sempre più deboli degli avversari, ma poi una volta in acqua, la tattica, la determinazione, la libertà di fare cose inaspettate, fanno sì che si riesca a compiere imprese imprevedibili».

«Umiltà e motivazione» sono quindi la base per costruire squadre vincenti, secondo il pluripremiato campione. E proprio l'umiltà «è il traguardo più difficile».

«Dell'ultima medaglia conquistata non ricordo più nulla. È la prossima che mi interessa. Se ho la "pancia piena" sono finito. Inoltre presto grande attenzione a quanto di nuovo fanno gli altri. Non temo di apprendere le idee altrui: so di poterle migliorare e di migliorarmi a mia volta. Sono pronto a modificare i metodi, le strategie, le tattiche, le tecniche di allena-



mento per dare un valore in più al lavoro». In questo senso «la cultura sportiva è come una scuola di vita».

Oltre le conoscenze tecniche e umane Campagna, in tutta la sua carriera, ha attinto le energie necessarie da una forza spirituale. Il suo percorso, confida, sarebbe finito da molto tempo se non avesse avuto fede: «Sento sempre il conforto di Gesù Cristo. Credo e prego molto, anche se nella mia vita ho fatto molti errori. Sono partito da Siracusa che ero un ragazzo. Ho girato il mondo. Ci sono stati momenti di sbandamento, ma ho sempre sentito una mano ferma che dall'alto mi guidava e mi riportava nei giusti binari».

«Pur soffrendo per le umane difficoltà sono riconoscente a Dio e sento dentro di me la forza che dà la fede. Sento una vicinanza del Signore. Prego spesso e una volta a settimana con un gruppo di persone ci fermiamo a leggere e a commentare la Bibbia. È una bellissima esperienza. Aspetto ogni volta con trepidazione quel momento. La fede mi rende solido e sereno, non tanto per vincere, ma per cimentarmi e giocarmela in ogni situazione».

Questa fede il coach la condivide con la squadra. «Quasi tutti i giocatori che arrivano in Nazionale hanno una grande fede e una sensibilità spirituale. Ho visto con i miei occhi come la fede riesce a trasformare la vita di molti atleti. Ci sono pallanuotisti nazionali che mi hanno chiesto di spostare gli allenamenti pur di andare a Messa la domenica mattina. Quando siamo al Villaggio Olimpico c'è sempre un assistente



spirituale e, durante i periodi in cui ci si allena insieme, sono tanti i giocatori che frequentano la Chiesa».

Tutti questi valori, umani e spirituali, traspaiono nella squadra capitanata da Campagna: «Durante le Olimpiadi di Londra, l'allora presidente del CONI Gianni Petrucci mi ha fermato e mi ha detto: "Devo farti i complimenti per come la Nazionale di pallanuoto è cresciuta nei valori umani; una squadra educata, sempre con il sorriso sulle labbra". Preparare e far crescere uomini veri è stata per me la soddisfazione più grande».

5.

Quando la solidarietà pedala

ALESSANDRO PRONI. Ciclista su strada, professionista dal 2007, ha conquistato una vittoria di tappa al Giro di Svizzera. Nel 2009 si classifica quarto al Giro del Veneto e ottavo alla Coppa Bernocchi. Nel febbraio del 2010 si allontana temporaneamente dalle corse per donare il midollo osseo alla sorella malata di leucemia. Ritorna alle gare nell'agosto dello stesso anno.

Ci sono storie umane di sport che dimostrano come si possa essere campioni anche senza vittorie prestigiose, a patto di restare fedeli ai valori di una sana competizione agonistica. Accade quando si è campioni nell'animo, campioni nella vita. Questa è la storia di Alessandro Proni, ciclista romano classe 1982.

La passione per la bicicletta è nel sangue di Alessandro: il padre Umberto è stato anche lui ciclista, prima di abbandonare l'agonismo per un posto di lavoro fisso presso l'economato dell'Ospedale San Camillo di Roma. Proni comincia quindi a pedalare già a due anni e mezzo e a tre riceve in regalo la sua prima bici. Il fratello maggiore Fabrizio già partecipava a qualche gara. Comincia così per Alessandro la lunga scalata verso un sogno chiamato professionismo. È un percorso lungo nelle categorie giovanili, fatto di



sacrifici, sudore, impegno, ma anche di gioie, divertimento e soprattutto risultati sempre migliori. Finalmente, nel 2007, ha «la fortuna o il merito di riuscire a strappare un contratto fra i professionisti nella Quick-Step, praticamente il Real Madrid del ciclismo». Il paragone con i *galacticos* madrileni non è fuori luogo. La belga Quick-Step è una delle squadre più prestigiose e può vantare, nel proprio organico, corridori del calibro di Tom Boonen (belga, campione del mondo 2005, vincitore di tre Giri delle Fiandre e quattro Parigi-Roubaix) e di Paolo Bettini, l'eroe azzurro delle grandi classiche, medaglia d'oro olimpica ad Atene 2004 e campione del mondo, che proprio in quella stagione avrebbe conquistato il secondo titolo iridato consecutivo.

Proni parte bene e si aggiudica la seconda tappa del Giro di Svizzera, una delle corse a tappe più importanti del calendario internazionale dopo Tour de France, Giro d'Italia e Vuelta di Spagna. Nelle stagioni alla Quick-Step riesce ad affermarsi come valido gregario. Finché «dopo due anni bellissimi, si scatenava una vera e propria bufera sulla mia meravigliosa famiglia».

La sorella maggiore Debora, primogenita di quattro figli, scopre di essere malata di leucemia mieloide acuta. Dopo vari tentativi con cicli di chemioterapia a Roma, è trasferita a Perugia all'Ospedale Santa Maria della Misericordia. Lì, grazie a un ciclo di chemioterapia di ultima generazione, la malattia va in re-



Alessandro Proni



gressione totale e si decide di tentare il trapianto di midollo osseo.

«Io e i miei fratelli Fabrizio e Sabrina – racconta Alessandro – abbiamo fatto le analisi per capire chi fosse più compatibile. Ormai si può donare il midollo osseo anche se non si è perfettamente compatibili. Sono il più piccolo dei quattro figli e ho vinto questa gara con gli altri. Ma le cose si sono complicate, perché, a quel punto, i dottori hanno iniziato a indagare sulla mia vita e quando hanno scoperto che sono un ciclista professionista hanno cominciato a storcere il naso. Questo perché il ciclismo ha vissuto pagine bruttissime di doping. Avevano paura che il mio midollo fosse sporco e invece di salvare Debora potesse farle del male. Ho risposto che non tutti siamo uguali e non tutti fanno sport allo stesso modo. Ho avuto la fortuna di avere due genitori bellissimi che mi hanno insegnato a non imbrogliare il prossimo pur di arrivare a un obiettivo. Sono stato quindi sottoposto a tantissime analisi e sono risultato pulito. Ho potuto così donare finalmente il midollo a mia sorella».

Quattro ore al giorno per quattro giorni attaccato ai macchinari. Dal sangue di Alessandro vengono prelevate le cellule staminali per il trapianto che fa ripartire il midollo osseo della sorella. «Resterà sempre nel mio cuore – ricorda Proni con commozione – il momento in cui Debora mi ha telefonato per dirmi che il trapianto aveva avuto successo e il suo midollo aveva ricominciato a funzionare. Era il febbraio

del 2010 e lei pesava 33 chili per 1 metro e 70 di altezza. Ma aveva ancora una battaglia lunga da combattere. E, dopo tanta sofferenza, il 19 dicembre del 2011, purtroppo mia sorella è venuta a mancare. Non per colpa della leucemia, ma per le conseguenze che la malattia ha inflitto al suo organismo».

La carriera ciclistica di Proni è proseguita incrociandosi con questo vissuto familiare. Nel 2009 Alessandro passa alla squadra italiana Isd guidata dall'ex ciclista Luca Scinto (gregario chiave di Mario Cipollini per il trionfo mondiale a Zolder, in Belgio, nel 2002). Nei primi mesi del 2010 è costretto a interrompere l'attività agonistica per sottoporsi alla procedura di donazione del midollo osseo. Ma può tornare alle corse ad agosto di quell'anno con la squadra dell'Acqua e Sapone, con cui rimane fino alla fine del 2011. L'anno seguente ritorna alla corte di Scinto alla Farnese Vini, che nel 2013 diventa Vini Fantini e lo porta a correre il suo primo Giro d'Italia.

È in questa occasione che Alessandro decide di rendere pubblica la propria vicenda personale: «Ho custodito la mia storia con gelosia nel profondo del cuore, fino a quando il mio addetto stampa, che è anche un mio grande amico, e Davide Cassani (allora commentatore tecnico RAI per il ciclismo, dal 2014 commissario tecnico della nazionale italiana ndr) mi hanno spinto a raccontarla per mostrare che esiste anche un ciclismo diverso da quello che spesso si legge sui giornali».



Proni sale così agli onori della cronaca sportiva: è invitato al *Processo alla tappa*, storica trasmissione della RAI di commento alla «Corsa Rosa», e il suo esempio di ciclismo pulito entra nel cuore di tanti tifosi. Tutto questo accade nel Giro d'Italia vinto da Vincenzo Nibali, ma funestato dai casi di doping che vedono coinvolti Mauro Santambrogio e Danilo Di Luca, uomini di punta proprio della squadra di Proni. Al termine della corsa rosa, Alessandro riceve il Premio Fair Play, ma poi i riflettori si spengono e l'attenzione mediatica si rivolge altrove. A fine stagione la Vini Fantini non rinnova il contratto di Proni, che si ritrova senza squadra. Colpa indubbiamente anche della crisi economica con gli sponsor che tagliano i fondi, obbligando così le squadre a sfolire gli organici.

La delusione di Alessandro è enorme, tanto quanto l'amarrezza di vedersi escluso da un mondo a cui ha dato tanto e dove il doping è purtroppo ancora una realtà dura da sconfiggere. Ma non tutto il ciclismo si è dimenticato di lui: a inizio 2014 il giornalista ed ex ciclista Giovanni Bettini lancia su Internet la petizione «Una squadra per Alessandro Proni», che in breve tempo raccoglie migliaia di firme. Tifosi, appassionati, corridori professionisti come Luca Paolini, Valerio Agnoli e Danilo Napolitano manifestano in questo modo la propria solidarietà e vicinanza a Proni.

Alessandro, sposato con Luana Bastianelli (sorella di Marta Bastianelli, campionessa mondiale di ciclismo nel 2007) e padre di due figlie, Rebecca e Ludo-



vica, ha trascorso tutto il 2014 lontano dalle corse, ma non ha messo da parte il sogno di tornare in bicicletta per dedicare una vittoria a Debora. Allo stesso tempo è determinato nel cercare di trarre il miglior insegnamento possibile dalla propria sfortunata vicenda: «Lo sport è una parentesi della vita e questa bruttissima esperienza mi ha fatto crescere a tal punto da guardare avanti e cercare di aiutare il prossimo. Ed è questo ciò che sto facendo: aiutare il prossimo in qualsiasi modo, non per forza facendolo vedere. Lo si può fare dando da mangiare a chi ne ha bisogno, donando il sangue o cercando di convincere gli altri a donare il midollo per salvare tante persone. Non bisogna per forza far entrare un problema in casa propria per cercare di risolverlo, perché quello che è successo a mia sorella può succedere purtroppo a tanti di noi... Quindi cerchiamo di aiutare prima queste persone, aiutando così noi stessi. Mia sorella sarà sempre con me».

Questa consapevolezza vale più di una «maglia da titolare» e di tante vittorie.



6.

Ascesa, caduta & risalita

IVAN BASSO. Ciclista professionista su strada, dal 1999 ha vinto due Giri d'Italia (2006 e 2010) e ha conquistato due podi al Tour de France (terzo nel 2004, secondo nel 2005). È stato anche campione del mondo *under 23* nel 1998.

Campione è chi fa di uno sport la propria ragione di vita e riesce a raggiungere i traguardi più alti. Campione è chi sa resistere alle difficoltà e superarle, trovando la forza nella determinazione e nella passione agonistica. Campione è chi sa entusiasmare folle di tifosi, diventando per loro un mito. Campione è chi sa cadere e rialzarsi anche dopo aver commesso gli errori più gravi.

Le vicende sportive di Ivan Basso sono ben note a tutti gli appassionati di ciclismo e non solo: due vittorie al Giro d'Italia (2006 e 2010), due podi al Tour de France (2004 e 2005) e tanti anni di piazzamenti al vertice nelle grandi corse a tappe. Negli annali della bici su strada sarà ricordato come il primo corridore italiano, dopo l'epopea di Marco Pantani, in grado di puntare alla vittoria sia alla «Corsa Rosa», sia alla «Grande Boucle». Ha inoltre il grande merito di aver contribuito alla crescita di Vincenzo Nibali: se que-



st'ultimo è riuscito ad aggiudicarsi, fra il 2010 e il 2014, Vuelta, Giro e Tour, lo deve sicuramente anche alle stagioni trascorse al fianco di Basso come vicecapitano alla Liquigas. In mezzo a tutto questo, una macchia denominata mediaticamente «Operacion Puerto», la vicenda di doping che ha portato Ivan a una squalifica di due anni. Una pagina nera per l'atleta e per l'uomo, un tunnel da cui Basso ha saputo uscire riscattando la propria dignità e rilanciando la carriera.

«Se devo pensare a un gioco, tolto il piacere di giocare con i miei figli a casa che è la cosa più bella, io penso alla bicicletta. Per me è ancora un divertimento, ed è il mio lavoro». Così Ivan descrive in poche parole, al termine di una gara di beneficenza nel novembre 2014, cosa sia per lui il ciclismo. Passione, lavoro, agonismo, ma non solo: «Il ciclismo dà benessere, regala forma e autostima. Non bisogna pensare alla bici solamente come a uno strumento da competizione. Lo è in alcune occasioni e la gara ovviamente è bella, ma molto spesso, anche per un agonista o per un professionista, la cosa più importante rimane il benessere. Senza dimenticare ovviamente la forma fisica per andar forte in corsa. Sono aspetti inscindibili. Il sacrificio che fai in bici, alla fine gratifica. Pedalare è una fatica, ma quando passa il mal di gambe sopravviene una sensazione di benessere».

Nato a Gallarate, in provincia di Varese, il 26 novembre 1977, Ivan Basso inizia a pedalare spinto dai genitori, ma ne resta conquistato al punto che «da



gioco il ciclismo per me è diventato anche un lavoro e il bello della passione sportiva è che gioco, azione e lavoro restano sempre una cosa unica».

Dimostra di essere un predestinato fin dalle categorie giovanili, in un percorso che culmina con il titolo mondiale *under 23* a Valkenburg, in Olanda, nel 1998. Un'edizione tinta di azzurro con il secondo posto di Rinaldo Nocentini e il terzo di Danilo Di Luca. L'anno successivo diventa professionista, ma la vera svolta della carriera arriva nel 2001 con il passaggio alla Fassa Bortolo, diretta da Giancarlo Ferretti. Ivan si mette in evidenza per le sue doti di passista-scalatore, tipologia di corridore adattissima alle grandi corse a tappe, e mostra subito una predilezione per il Tour de France: nel 2002 è undicesimo in classifica e conquista la maglia bianca di leader della speciale graduatoria *under 25*; nel 2003 conferma la sua crescita e giunge settimo.

Nel 2004 Basso si trasferisce al Team Csc, squadra danese diretta da Bjarne Riis, che punta su di lui per provare a interrompere il dominio di Lance Armstrong alla «*Grande Boucle*». Le ambizioni sono dichiarate pubblicamente e, quando arriva il Tour, Ivan non delude: conquista la durissima tappa pirenaica di La Mongie, due secondi posti in altrettante frazioni e, in salita, è il solo a tenere il passo della maglia gialla texana. Chiude la corsa al terzo posto in classifica generale alle spalle di Armstrong e del tedesco Andreas Klöden, che supera il varesino grazie a un miglior



Ivan Basso



rendimento nelle tappe a cronometro. Nel 2005, ormai consacrato fra i grandi della bicicletta, tenta l'accoppiata Giro-Tour e si presenta ai nastri di partenza della «Corsa Rosa» da favorito. Basso lotta a lungo per le posizioni di testa con Paolo Savoldelli, Gilberto Simoni, Danilo Di Luca e il venezuelano José Rujano. Indossa la maglia rosa per due giorni, la perde poi a favore di Savoldelli, ma esce definitivamente di classifica nella tappa di Livigno per colpa di una crisi sull'ascesa del Passo dello Stelvio, dovuta a un virus intestinale. Ivan resiste, non si ritira e arriva al traguardo con ben 42 minuti di ritardo. Non abbandona il Giro e si riscatta parzialmente, aggiudicandosi la tappa alpina con arrivo a Limone Piemonte e la cronometro individuale da Chieri a Torino. Al Tour riesce a migliorare il piazzamento della stagione precedente, conquistando un ottimo secondo posto alle spalle di Armstrong e davanti al tedesco Jan Ullrich.

Nel 2006 lo scenario cambia: il texano, dominatore del ciclismo di inizio millennio, si ritira. Ivan vede concreta la possibilità di arrivare primo agli *Champs-Élysées*, ma non vuole rinunciare alla prima occasione di riscatto al Giro d'Italia. Si ripresenta alla partenza ancora coi favori del pronostico e stavolta non delude: vince tre tappe e arriva a Milano con una maglia rosa mai stata in discussione.

Sembra solo il primo capitolo di una stagione trionfale, ma il 30 giugno scoppia lo scandalo doping «Operación Puerto»: un'indagine spagnola, portata

avanti nei primi mesi del 2006, ha svelato un'organizzazione finalizzata alla gestione di autotrasfusioni di sangue, vendita di sostanze dopanti (come Epo, ormoni della crescita e anabolizzanti) e alla pianificazione del loro utilizzo. A capo di tutto, il dottore spagnolo Eufemiano Fuentes. La polizia iberica scopre anche elenchi di atleti che hanno avuto contatti con il medico incriminato. La lista include anche 58 ciclisti professionisti fra cui Basso, Ullrich e gli spagnoli Alejandro Valverde e Francisco Mancebo. Ivan è quindi estromesso dal Tour alla vigilia e sospeso dalla propria squadra. A ottobre la procura antidoping del CONI archivia l'inchiesta nei confronti del varesino che è quindi libero di tornare a correre. A causa di dissapori avuti con Riis, in seguito all'esclusione dalla «*Grande Boucle*», Basso decide di lasciare la Csc per trasferirsi in quella che era stata per anni la squadra di Armstrong: la Discovery Channel.

Nell'aprile 2007 il CONI riapre l'inchiesta e Ivan viene sospeso dal *team* americano a pochi giorni dalla partenza del Giro d'Italia. Si arriva così a una rescissione consensuale del contratto. Il 7 maggio dello stesso anno, un altro colpo di scena: il varesino confessa il tentato utilizzo di autotrasfusioni di sangue in vista del Tour de France dell'anno precedente e decide di collaborare con la procura antidoping del CONI, primo in Italia a compiere una simile scelta. Il giorno seguente corregge parzialmente le proprie dichiarazioni, sostenendo di aver contattato il dottor



Fuentes in un momento di debolezza e di essere a conoscenza del giro di sostanze dopanti, senza però averne mai fatto uso. Il 15 giugno, pur non essendo mai risultato positivo ad alcun test, viene condannato a due anni di squalifica dalla Commissione disciplinare della Federciclismo italiana.

Dopo aver toccato il fondo, Basso decide di non mollare la bicicletta e continua ad allenarsi per ritornare al massimo della forma una volta scontata la pena. La Liquigas gli dà fiducia e lo mette sotto contratto.

La stagione 2009 è buona ma non esaltante: i tanti mesi lontano dalle gare si fanno sentire e Ivan riesce a essere competitivo al Giro e alla Vuelta, ma deve accontentarsi di un quinto e un quarto posto finali.

Il 2010 è l'anno del vero riscatto: grazie anche al prezioso aiuto del vicecapitano Nibali, Basso si aggiudica per la seconda volta la «Corsa Rosa», avendo la meglio sullo spagnolo David Arroyo, Michele Scarponi, l'australiano Cadel Evans e il kazako Alexandre Vinokourov. Resterà indelebile, nella memoria degli appassionati, la vittoria di tappa di Ivan in cima al monte Zoncolan, dopo un avvincente testa a testa con Evans in una delle salite più dure del mondo.

Nella stagione 2011 decide di puntare tutto sul Tour de France ma, complice anche una caduta durante un allenamento sull'Etna in una fase decisiva della preparazione, non riesce a raggiungere il massimo della forma e conclude la «*Grande Boucle*» al settimo posto. L'anno successivo concentra le sue ambizioni sul

Giro d'Italia ma, nonostante la buona condizione, non riesce a fare la differenza sulle salite alpine e si piazza quinto in classifica generale. Un risultato deludente che certifica l'inizio di un inevitabile declino. Le due stagioni successive sono infatti avare di soddisfazioni, ma Ivan non ha affatto intenzione di appendere la bicicletta al chiodo e accetta una nuova sfida trasferendosi, per la stagione 2015, alla Tinkoff, dove ritrova Riis come direttore sportivo.

Con una brillante carriera alle spalle e ancora tanto da dare al ciclismo, Ivan Basso ha molto da consigliare a chi vuole praticare questo sport, partendo dall'idea che la mentalità giusta conti più del talento puro: «L'aspetto tecnico lo puoi allenare, l'aspetto umano lo migliori solo cercando di stare insieme ad altre persone e collaborando con loro con il massimo rispetto. Questo alla fine è quello che fa la differenza. Per quanto riguarda l'aspetto tecnico è sufficiente allenarsi di più, è molto più semplice da migliorare. Con la giusta mentalità si possono compensare le carenze tecniche».

Con il pensiero rivolto ai giovani, l'esperto campione li invita a non essere schiavi dei risultati: «La cosa migliore è sviluppare la tenacia, il proprio talento, cercando di migliorarsi giorno dopo giorno senza farsi travolgere dalla fretta. Cercando di vivere la quotidianità con i propri compagni e dirigenti e provando sempre a sorridere. Perché, alla fine, sorridere è la terapia migliore. Il ciclismo è uno sport spe-



ciale, una scuola di vita. Se uno riesce a intraprenderlo nel modo giusto, ti dà tanto a prescindere dal livello a cui lo fai e da quanto riesci a vincere».

Questo è il tesoro più prezioso che si può trovare praticando uno sport.

7.

C'è voluta la fede per diventare campionessa

BLANKA VLAŠIĆ. Atleta croata, specializzata nel salto in alto, vince i campionati del mondo nel 2007 e nel 2009. Nel 2008 vince l'oro ai mondiali *indoor* e l'argento olimpico a Pechino. A Zagabria nel 2009 ottiene il suo miglior risultato personale: 2,08 m. Nel 2010 è oro ai mondiali *indoor* di Doha e viene premiata dalla IAAF come migliore atleta dell'anno.

Primogenita di una famiglia dove lo sport era molto praticato, Blanka Vlašić è una delle più titolate campionesse di salto in alto nella storia dell'atletica. Nata nel 1983, ricevette un nome ispirato alla città marocchina di Casablanca, dove, lo stesso anno, suo padre Josko aveva vinto la medaglia d'oro ai Giochi del Mediterraneo e aveva stabilito il record croato nel decathlon. Il talento sportivo di Blanka era emerso sin dalla più tenera età e la bambina aveva iniziato ad allenarsi assieme al padre a soli sette anni.

Incoronata due volte campionessa mondiale, a Osaka nel 2007 e a Berlino nel 2009, Blanka ha vinto la medaglia d'argento a Pechino nel 2008. Nel 2010 si è aggiudicata il titolo di donna sportiva dell'anno, assieme ad altri titoli e riconoscimenti.





Blanka Vlašić

Lo sport Blanka ce l'ha nel sangue per DNA familiare: «Sono cresciuta in una famiglia sportiva. Mamma e papà hanno entrambi praticato sport in gioventù e si sono conosciuti all'Università durante il corso di laurea in educazione fisica. Mi sento di azzardare che il mio "percorso di carriera" sia stato definito fin da quando mi trovavo ancora in grembo a mia madre».

Una famiglia sportiva e numerosa, Blanka ha, infatti, tre fratelli: Marin, il più grande, giocatore di pallacanestro, sta seguendo le orme del padre; Luka, studente di fisioterapia, e il giovane Nikola, talento da calciatore.

«Mio padre notò la mia eccezionale capacità di coordinazione prima ancora che facessi i primi passi. Infatti, sapevo "gattonare" con notevole velocità. Così il nostro tempo libero in comune si concentrò nella pratica dei più svariati sport ed esercizi. Di solito queste prestazioni avvenivano nel cortile della scuola, dove, allenandomi, riuscivo a mettere a punto i miei movimenti di coordinazione, imparando gli elementi base della ginnastica, come lanciare e afferrare la palla. Papà sapeva come motivarmi e aiutarmi a mantenere la concentrazione meglio dei miei coetanei, che al massimo resistevano per una mezz'ora».

A un certo punto alla piccola Blanka non basta più semplicemente «partecipare» ai giochi, si rivela il suo carattere forte e determinato: «Cercavo sempre di vincere. Non c'erano molte possibilità, qualsiasi gioco facessimo... se cominciavo a perdere era bell'e fi-

nito. Non è la qualità migliore che uno possa avere, ma è comunque un inizio!».

Giovane, lunatica e ribelle, i genitori la indirizzano sulla strada dello sport, cercando di rispettarne i desideri. Un proposito non facile da perseguire: «Un giorno volevo una cosa, il giorno dopo un'altra: quando avevo sei sette anni desideravo essere semplicemente una principessa. Papà dovette prendersi la responsabilità di una scelta per il mio futuro, perché la carriera di una atleta inizia dall'infanzia».

Blanka prova una forte ribellione per qualsiasi limite che le paia imposto dai genitori: «Ricordo quando arrivammo alla discussione su quale disciplina dovessi scegliere... Mi ero dedicata a mille tipi di sport: salto in lungo, corsa... Il salto in alto mi sembrava un'opzione ovvia, ero la migliore tra i miei amici; la seconda opzione era la pallavolo. Dal momento che mio padre diceva: "Forse per te sarebbe meglio pallavolo", io scelsi salto in alto. Mio padre fu comunque paziente e bravo a guidarmi: pensava che lo sport fosse la mia vocazione, e io presto capii che avevo fatto la scelta giusta».

Inizia così per la giovane atleta il periodo degli allenamenti giornalieri, una fase assai impegnativa che coincide con lo sviluppo di un complesso rapporto col padre: «Lui era allo stesso tempo il mio papà e il mio allenatore, e dovette trovare un equilibrio tra questi due ruoli. Quando ero indecisa tra l'allenamento e le feste del sabato, papà mi diceva: "Dovresti andare ad allenarti", e mi dava ogni volta una



qualche ragione per la quale non avrei potuto rifiutarmi. Durante l'adolescenza ebbi molti conflitti con lui, avevo le mie idee su come vivere la mia vita, è normale... Anche mia madre ebbe un ruolo fondamentale: ascoltava le mie confidenze, capiva ogni ansietà, ma la sua comprensione non mi distolse mai dal percorso che stavo facendo: anche lei era un'atleta, sapeva come ascoltarmi, ma senza farmi derogare dalle mie responsabilità».

L'inizio sportivo di Blanka è piuttosto duro, anche per gli ostacoli di natura logistica che non facilitavano gli allenamenti: «Il mio non era uno sport molto praticato in Croazia, quindi non avevamo spazi al coperto, né la possibilità di allenarci in luoghi riscaldati durante l'inverno. Le palestre al coperto arrivarono solo dieci anni più tardi, all'inizio non c'era nulla. Il più delle volte io e mio padre andavamo allo stadio, chiedevamo a qualcuno il permesso di potervi accedere, sistemavamo tutta l'attrezzatura, ci allenavamo e rimettevamo tutto a posto... Non era facile, ma era una sfida con me stessa: sapevo che per migliorare dovevo sacrificarmi di più».

Finalmente arrivano le soddisfazioni delle prime vittorie: nel 2000 Blanka arriva a saltare da 180 a 193 cm; a neanche diciassette anni diventa campionessa mondiale junior in Cile e l'anno dopo si piazza sesta ai Campionati mondiali di Edmonton: 194 cm.

«Dopo queste vittorie divenni molto attenta a quello che volevo, amavo prendere parte a ogni competi-

zione e mi piaceva sapere di essere migliore degli altri: questo era quello che mi motivava sempre di più, ero pronta a lottare».

La strada del salto in alto è ancora agli albori e l'atleta decide di compiere una scelta delicata: «Lasciai casa all'età di diciannove anni. Papà non era molto contento, ma sapeva che avevo bisogno di fare quel passo per diventare veramente un'atleta. Dal momento in cui misi piede nella nuova casa mi resi conto che qualsiasi cosa avessi fatto sarebbe stata a mio vantaggio o svantaggio: gli errori sarebbero stati una mia colpa, i successi una vittoria per tutta la famiglia. Impiecai circa tre anni per imparare ad autodisciplinarmi e per capire che dovevo vivere da atleta 24 ore su 24: lo sport non era un impegno rapportato a un orario, ma un modo di pensare, un automatismo della mente. Mio padre mi aveva detto che un giorno sarei stata campionessa mondiale e per me divenne un obiettivo che ero destinata a realizzare».

Blanka continua a saltare, vincendo una gara dopo l'altra: prima le Olimpiadi di Sidney, poi Atene 2004, Beijing 2008 con 34 vittorie consecutive alle spalle, l'oro ai Mondiali di Berlino 2009, Zagabria con il record personale di 2,08 m, l'oro agli Europei di Barcellona 2010, l'argento ai Mondiali di Deagu 2011... quando all'orizzonte c'è già Londra 2012.

Non tutto però va liscio: la saltatrice è costretta a fermarsi all'improvviso a causa di un infortunio alla caviglia sinistra, una lesione al tendine d'Achille. A



luglio 2012 la campionessa annuncia il mancato recupero dall'infortunio e la sua rinuncia alle Olimpiadi.

«È stata l'esperienza più dura della mia esistenza: non sarei mai più tornata a vincere come prima. All'improvviso fui tagliata fuori dalla vita che conoscevo. Mi sentivo sconfitta in tutti i sensi, non avevo nessuna voglia di avere a che fare con la mia famiglia o con i miei amici: li respinsi e mi chiusi in casa da sola dove nessuno poteva vedermi. Non sapevo come gestire questa situazione: non ero più Blanka "la migliore del mondo", sentivo di aver perso l'identità, era come se stessi aspettando in una stanza vuota qualcuno che mi chiamasse per nome».

Le condizioni dell'atleta peggiorano, la depressione diventa insostenibile. «A quel tempo non andavo d'accordo con il mio fratello maggiore, Marin. Non eravamo più vicini come lo eravamo stati in passato e non avevo idea di che cosa stesse accadendo nella sua vita, finché un giorno lui si presentò da me e mi disse: "Blanka, sto pregando per te". Fui scioccata, non era il Marin che conoscevo. Anche lui aveva avuto dei grossi problemi di salute in conseguenza del baseball, ma non sapevo che aveva iniziato ad andare a messa. Inizii a parlarmi di Dio, della sua conversione. All'inizio ho eretto un muro, ma lo Spirito Santo era al lavoro, e tutti i muri alla fine sono crollati come un castello di carte».

È un momento preciso quello in cui avviene la conversione della giovane atleta, uno di quelli che ri-

mangono impressi nella mente: «Non dimenticherò mai quello speciale momento di grazia. Le lacrime scendevano giù da sole e tutto improvvisamente divenne cristallino. Era come se comprendessi ogni cosa che prima ignoravo. Gesù ha preso posto nella mia anima come un pezzo mancante in un puzzle. Quella notte mi sono addormentata serena e ricordo che avevo un pensiero: qualunque cosa fosse accaduta in futuro, se avessi saltato ancora oppure no, il Signore sarebbe stato al mio fianco e non avrei avuto paura. Iniziasti così ad andare regolarmente a messa, a confessarmi e a fare la comunione».

La famiglia di Blanka era, come si dice, una famiglia di «credenti», ma non di ferventi. La fede, negli anni, era andata annacquandosi, come spesso accade: «Sia io sia i miei fratelli avevamo ricevuto i sacramenti dell'iniziazione cristiana, ma solo di recente mamma e papà si sono sposati in Chiesa. La nostra fede era più che altro una tradizione, anzi, dopo la cresima non era stata più nemmeno quello. Come ogni famiglia, abbiamo vissuto periodi buoni e meno buoni, cercando sempre di tenere in qualche modo la testa alta. In ogni caso, senza cercare un solido sostegno in nostro Signore, tendevamo a emettere giudizi viziati dalla nostra prospettiva umana, quindi parziale, col risultato che spesso finivamo per avere dei contrasti».

L'onda del cambiamento interiore della campionessa è così dirompente che i suoi effetti si ripercuotono sull'intera famiglia: «I miei genitori cominciarono



per la prima volta a considerare l'idea del matrimonio in Chiesa dopo la mia conversione. La scelta si concretizzò pochi mesi dopo: per me fu un miracolo vedere papà mentre si scambiava le fedi con la mamma con gli occhi pieni di gioia e l'entusiasmo di un bambino: proprio lui, che non entrava mai in chiesa al di fuori delle grandi occasioni. Non avrei potuto immaginare matrimonio più bello: quel giorno tutti facemmo la comunione... Se solo tre anni prima qualcuno mi avesse raccontato quello che sarebbe accaduto, lo avrei preso per pazzo, ma per Dio nulla è impossibile. La mia famiglia non è mai stata più unita di ora, ci comprendiamo a vicenda perché ci guardiamo attraverso la prospettiva di Dio, non attraverso i nostri occhi. Mi dispiace molto quando sento parlare male delle famiglie, perché so quanto è bello vivere avendo intorno l'amore dei familiari. La mia testimonianza sarebbe incompleta se parlassi solamente di come la famiglia Vlašić ha nutrito una campionessa mondiale; sarebbe incompleta, perché essere numeri uno nel mondo non è una garanzia del successo a cui aspiriamo: solo una famiglia che vive in comunione con il Signore è completa, una famiglia che riesce a formare e crescere un campione del mondo sotto lo sguardo di Dio, nella sua presenza».

Alta 1,94 cm, salto record personale di 2,08 metri, occhi verdi, il suo corpo statuario sembra scolpito da un Fidias: guardando Blanka si prova la sensazione di trovarsi davanti a una roccia, ma la personalità del-



l'atleta sfida ogni apparenza, rivelando una schiettezza non comune anche nel riconoscimento delle sue imperfezioni e dei suoi limiti: «Noi atleti ci sentiamo forti con il sostegno del pubblico, ma che cosa accade quando cessano gli applausi? Allora mi chiedo se siamo davvero felici, persone solide e consapevoli? Io ho avuto bisogno di riscoprire me stessa, e questo è accaduto solo quando ho trovato Dio. Anzi, quando mi sono ricordata di Lui... Noi uomini non siamo abbastanza forti per poter fare affidamento solamente su di noi, anche se il mondo di oggi promuove questo tipo di pensiero, proclamando ogni altra cosa come una debolezza. Ci è stato insegnato che bisogna nascondere i difetti per acquisire forza e fiducia in sé stessi, ma in questo modo creiamo attorno a noi solo una cortina fumogena che scompare ai primi segnali di difficoltà. È solo fermandosi e guardando a Gesù, che possiamo comprendere il significato della Croce, anche della nostra, da cui oggi sembriamo tutti costantemente fuggire. Dio non risolve i problemi dell'esistenza, ma ci insegna come affrontarli, e ogni giorno mi insegna come stare dentro ai miei. Anche per un atleta che sta sotto i riflettori, la vita è più facile e più completa quando conosce la misericordia di Dio e il suo infinito amore: la percezione che si ha è quella di un ritorno a casa».



8.

Canottiere & musicista per educare anima & corpo

LORENZO PORZIO. Pianista, concertista, compositore e direttore di orchestra, è anche un grande atleta: canottiere, ha vinto nel 2002 il titolo di campione del mondo *under 23* nel quattro e la medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Atene 2004. Per i suoi meriti è stato nominato Cavaliere della Repubblica.

«L'educazione fisica e l'insegnamento musicale hanno costituito per centinaia d'anni le fondamenta dell'educazione classica dei giovani, oggi invece nelle scuole si fa poco dell'una e praticamente niente dell'altro». A parlare è Lorenzo Porzio, campione nel canottaggio: un oro e un argento ai mondiali *under 23*; un oro, quattro argenti e un bronzo nella competizione della Coppa del Mondo; diciotto ori, quattro argenti e due bronzi ai campionati italiani.

Ma Porzio non è solo un grande protagonista di canottaggio: è anche un pianista, concertista, compositore e direttore d'orchestra. Per lui il binomio tra sport e musica contribuisce allo sviluppo del corpo e dell'anima. Ma prima di tutto, spiega, occorre essere sempre dei sognatori, anche a occhi aperti, perché «per raggiungere grandi obiettivi bisogna avere dei desideri da



realizzare, e tanto più essi sono grandi e importanti, quanta più forza riusciamo a sviluppare... In allenamento, quando c'è da stringere i denti, soffrire, faticare, superare limiti, noi atleti rincorriamo un sogno ed è da quello che riusciamo a trarre la nostra forza».

Certo – ha aggiunto – il sogno è un'arma a doppio taglio: «da una parte può moltiplicare le energie, dall'altro può farti perdere il senso della realtà». Infatti, motivi di età o infortuni possono costringere un atleta a interrompere l'attività agonistica, che di media dura tre quadrienni olimpici: tra i dodici e i quindici anni. In particolare, gli sport di prestazione come il canottaggio, il nuoto e l'atletica, sono attività che logorano. «Per questo motivo io raccomando sempre ai giovani di non sacrificare tutto sull'altare dell'attività sportiva, ma di coltivare anche altre passioni. Già in giovane età bisogna provare a “sognare” anche delle attività diverse dall'impegno agonistico. Per la realizzazione dell'individuo e la formazione di una persona è importante che ci sia qualcosa d'altro, e non solo dal punto di vista economico e lavorativo».

A maggior ragione se uno è bravo e ha successo nello sport: «Se fino a trentacinque anni sei stato il numero uno in una disciplina sportiva, poi ti riesce difficile scendere dal piedistallo e diventare un “Signor Nessuno”, perché ogni nuova attività necessita del tempo per conoscerla e praticarla. Dal punto di vista psicologico il passaggio può essere ruvido e difficile. Per questo motivo, quando sento dei genitori





Lorenzo Porzio



dire: “Mio figlio fa sport a livello agonistico, quindi non può studiare”, provo una viva preoccupazione».

Porzio può testimoniare che l’impegno, il lavoro, la passione e la determinazione possono portare lontano. «Per quanto mi riguarda, mi considero fortunato perché fin da bambino ho capito qual era la mia strada e sono andato dritto come un treno». Ci vuole, però, l’impegno dei genitori per far comprendere a un figlio che la pratica sportiva, sia che questi divenga un campione oppure no, lo accompagnerà per un lasso di tempo relativamente breve. «Ma se tu sfrutti bene quel lasso di tempo, questo ti fornirà gli strumenti per diventare veramente un uomo migliore, potrai acquisire insegnamenti che ti accompagneranno per il resto della tua vita».

Fin dalla primissima giovinezza, Lorenzo si è diviso tra la passione per lo sport e quella per la musica, nonostante i genitori avessero per lui altri progetti. «Ho cominciato a sette anni lo studio del pianoforte e a undici quello dell’organo; però mio padre mi voleva dottore in legge e inizialmente mi ha permesso di praticare lo sport e la musica solamente come dei riempitivi e delle valvole di sfogo. Mi ripeteva: “Tu dovrai fare l’avvocato o il notaio”. Ho studiato giurisprudenza obbligato dalla mia famiglia». Ma la testa e il cuore di Lorenzo erano altrove: «Arrivato a un certo punto del percorso universitario, ero in Nazionale di canottaggio e mi ero già diplomato in pianoforte al Conservatorio...».



A quel punto «ho parlato con mio padre e gli ho detto: “Senti papà quelli che tu reputi solo giochi sono invece la mia vita, le mie passioni: sono convinto che lo sport e la musica possano diventare anche il mio lavoro». E il padre gli ha risposto: «Va bene, ma se vuoi fare di testa tua te la devi cavare da solo». Proprio in quell’anno Porzio vinse la medaglia alle Olimpiadi, poi proseguì per la sua strada: «Mi sono diplomato in composizione al Conservatorio e sono diventato direttore d’orchestra. Ci sono riuscito perché era veramente quello che volevo fare, ci ho creduto fino in fondo».

Musica e sport lo hanno sempre accompagnato: «Avevo un contratto con la Nazionale e, ovunque andavo, era previsto che potessi avere a disposizione un pianoforte. Tra un allenamento e l’altro, suonavo, componevo, scrivevo. Non sentivo la fatica, era la mia passione, mi divertivo».

Oggi, che è direttore d’orchestra, Lorenzo continua a suonare, a insegnare musica a scuola e, nello stesso tempo, ad allenare al Circolo canottieri Aniene di Roma. «Alleno una squadra di cento ragazzi dai 10 ai 14 anni. Mi piace tantissimo lavorare con i giovani e per questo sono anche ambasciatore dell’Unicef». Va nelle scuole di Roma a spiegare ai ragazzi come i valori di chi pratica lo sport educano le persone a vivere bene.

«Trovandomi sul podio olimpico – ricorda – mi sono reso conto che si poteva fare qualcosa di più gran-



de. Quell'esperienza mi ha spinto a trasmettere i migliori insegnamenti che ho ricevuto alle nuove generazioni. E la musica, oltre che una leva dell'immaginazione, della creatività e della sensibilità, è anche un formidabile strumento di comunicazione. Per questo mi sto battendo affinché l'educazione sportiva e l'insegnamento musicale tornino a essere parti integranti dei programmi scolastici».

Infine, un pensiero a Dio e alla Chiesa: «La fede è alla base della mia vicenda umana. Ho cominciato suonando l'organo in parrocchia e, ancora oggi, lo suono la domenica nella Basilica di piazza Euclide, nel quartiere Parioli di Roma. Lo faccio perché mi piace, perché credo in Dio e sono riconoscente per tutto quello che la Chiesa ha dato a me e continua a dare generazione dopo generazione a tantissimi ragazzi, negli anni difficili del passaggio dalla giovinezza all'età adulta. Siamo sempre riconoscenti a Dio e alla Chiesa. Guardate Papa Francesco: è il Papa del cuore, il Papa del popolo, il Papa di tutti che fa di poche parole molti fatti. Il suo è un messaggio di amore che è commovente. Aiutiamolo!».



9.

Al buio con le ali ai piedi

ANNALISA MINETTI. Nel 2012 ha conquistato la medaglia di bronzo nei 1500 metri alle Paraolimpiadi di Londra, stabilendo il record del mondo della categoria non vedenti. Cantante italiana, ha vinto il Festival di Sanremo nel 1998.

«Io ho scoperto la luce quando i miei occhi sono rimasti al buio, ma non pretendo che voi diventiate tutti ciechi!». Scherza Annalisa Minetti, cantante, mamma e atleta. All'età di diciotto anni è stata colpita da una malattia agli occhi che l'ha portata nel giro di poco tempo a perdere la vista, ma lei non si è arresa: «La paura è un'opportunità per essere coraggiosi – dice – e quando si presenta un momento difficile significa che qualcosa di grande è pronto per noi». Eletta reginetta di bellezza nel 1997, ha vinto il Festival di Sanremo nel 2008; dal 2010 si è dedicata all'atletica leggera, conquistando il bronzo nelle Paraolimpiadi di Londra e l'oro negli 800 metri ai Mondiali del 2013, nuovo record della categoria non vedenti.

Una donna poliedrica, assunta all'onore delle cronache prima di tutto come cantante, capace di raccontarsi con la stessa dirompenza che sgorga dalle sue



note. Questa è Annalisa Minetti. «Il canto nasce da un grande istinto, anche il talento è supportato dall'istinto. Non c'era un motivo per il quale io sapessi cantare, c'era una volontà che ho seguito, come se fosse stato un dono ricevuto: così ho vissuto la musica, che oggi è la colonna sonora delle iniziative e degli eventi che sostengo».

Bionda, con un sorriso smagliante, la sua voce è un talento che rivela fin da piccola. Ma la strada del canto non è facile. Al pari delle prime vittorie che non arrivano in modo automatico, tutt'altro... «I risultati arrivano solo dopo tanto impegno e tanta dedizione. Ho lavorato e vissuto con grande soddisfazione il percorso che mi ha portato al successo».

A quindici anni muove i primi passi sulla ribalta grazie all'aiuto dello zio Michele, cantante anche lui. Comincia a esibirsi nei pianobar nei dintorni di Crema e Cremona, mentre prosegue gli studi di ragioneria. La scoperta del suo talento coincide con l'inizio di un percorso lungo e in salita: la partecipazione a *Sanremo Giovani* del 1995 non porta a grandi risultati, e ai rifiuti delle case discografiche si somma, l'anno successivo, il dramma inatteso che segnerà la sua esistenza: il manifestarsi della retinite pigmentosa, l'inappellabile condanna al buio completo.

Eppure oggi Annalisa te la ritrovi con un magnifico sorriso e le parole che sgorgano naturali, senza fatica, da un cuore che ti legge dentro, e che legge la vita con passione incondizionata. «Io alle note dono sempre le

mie lacrime, e loro me le restituiscono piene di musica. Attraverso la musica racconto le imprese incredibili che hanno determinato i successi nella mia vita; io li dono alla gente perché – sapete? – quando doni qualcosa, quel qualcosa rimarrà tuo per sempre».

La musica si è intrecciata sempre con il dolore: «Ho voluto vivere la sofferenza come la mia grande compagna di vita, l'occasione di formarmi e di diventare forte». Moltissime persone non fanno così. Avere paura di soffrire limita, limita moltissimo. «Se vai oltre la tua sofferenza – assicura Annalisa – hai la possibilità di andare oltre i tuoi limiti. Non disabile, non “diversamente abile”: io volevo essere “specialmente abile”, e lo potevo fare!».

Oggettivamente Annalisa sembra portatrice di una forza fuori del comune. «Molto spesso mi sento dire: “Sì, vabbé, ma tu sei tu, probabilmente avrai un segreto che non confessi”... Ma l'unico segreto che mi ha cambiato la vita, l'ha arricchita ogni giorno e ha concesso agli occhi del cuore di diventare infallibili, è stato l'amore...». Spiega: «Il canto è stato un dono; la disabilità è stata un dolore, ma poi è diventata anch'essa un dono, perché attraverso l'ipovedenza ho instaurato un rapporto molto stretto con Dio».

La giovane Annalisa non si lascia pertanto sopraffare dal dramma che l'ha colpita, ammortizza il colpo e via, a inseguire ancora la sua passione, cantando nei pianobar, continuando a credere in ciò che fa, nonostante lo scenario totalmente mutato.



«Mi ha aiutato la consapevolezza che la speranza è veramente l'ultima a morire: stava a me decidere di non smettere di sognare e capivo che soltanto attraverso il tempo si può comprendere il perché delle cose e come si risolveranno...».

Che si risolvano è una certezza, ma questo non vuol dire tornare a vedere, vincere Sanremo o vivere esperienze positive: «La soluzione sta nella tua serenità. È quella la ricerca più difficile... La serenità non è essere ricchi, non è essere famosi, non è avere l'amore della tua vita, ma è essere in pace, sapere che qualsiasi cosa accada saprai affrontarla, e che non ti devi preoccupare della soluzione, perché il tempo ti dirà come fare».

Alla fine di una serata Annalisa riceve la proposta di sfilare per Miss Lombardia. Lei accetta, e vince. Subito dopo partecipa a Miss Italia, e ne esce eletta «Miss Gambissime». Mai e poi mai avrebbe immaginato che quelle gambe l'avrebbero portata a correre dritta verso l'oro...

«La verità è che Dio mi ha illuminato passo dopo passo, mi ha dato la percezione che ero al mondo per fare qualcosa di grande... e che l'avrei fatto al buio. Questo limite inizialmente mi ha colpito, debilitato, addolorato, ma poi ho scoperto la soluzione: si chiama fede. Spesso la gente si affanna a pensare che cosa sia mai la fede... È semplicemente dire una preghiera prima di dormire o andare in chiesa? Per me la fede è reinterpretare la vita ogni giorno».



Annalisa sente la fede più come un dono che come una conquista: «Mi sento eletta; ho ricevuto un dono, la fede, che mi dà la tranquillità di saper aspettare, di saper capire, di poter interpretare i fatti. Attraverso la giusta interpretazione, arriva sempre il giorno in cui comprendi il perché di un dolore, di un dato avvenimento. Tutto sta nel saper vedere con altri occhi... gli occhi del cuore».

Nel frattempo la cantante si ripresenta a *Sanremo Giovani* e, nel 1998, entra nell'albo d'oro dei vincitori del Festival con la canzone *Senza te o con te*. La travolgente Minetti parte poi con il suo *Treno Blu*, titolo dell'album che avrà successo anche in America Latina. Nel settembre del 1999 esce *Qualcosa di più*, e, nel 2000, arriva il debutto nel musical *Beatrice e Isidoro*, dove veste i panni della protagonista.

In quello stesso anno presenta a dicembre il Giubileo dei disabili, in diretta dal Vaticano. «Signore della vita e della speranza! In te ogni limite umano è riscattato e redento. Grazie a te, la disabilità non è l'ultima parola dell'esistenza. È l'amore la parola ultima, è il tuo amore che dà senso alla vita...»: le parole di Giovanni Paolo II fanno presa sulla folla che gremisce San Pietro e nel cuore della conduttrice.

Anche il ricordo del Santo Papa è rimasto indelebile: «Ho conosciuto tutti gli ultimi papi: Giovanni Paolo, Benedetto, Francesco, a tutti ho baciato la mano... Karol Wojtyła mi ha squarciato in due come Mosè ha fatto con le acque, e ha tirato fuori il mio do-

lore: lo ha preso, lo ha trasformato e me lo ha restituito più leggero. Quando mi sono inginocchiata davanti a lui ho avvertito come un'illuminazione. Poi ho incontrato Benedetto XVI, da cui ho ricevuto un premio importante: il messaggio di fede subito dopo le Paraolimpiadi».

Legami del cuore che si accavallano, fino a mescolarsi con il messaggio e i gesti dell'attuale Pontefice che porta il nome del Santo di Assisi: «Ho conosciuto Papa Francesco quando ero ormai un'atleta consolidata. Lui distoglie molto l'attenzione dalle vesti che porta, perché lui è il Papa, ma è soprattutto un uomo. Si comporta da uomo e quindi non ti accorgi che davanti a te c'è il Papa, non vedi il Santo Padre, vedi una persona come te. Francesco ha un linguaggio trasversale unico, per assurdo ti emoziona meno quando gli sei vicino e di più quando abbraccia un disabile o si muove verso le persone. Ti emoziona perché sembra che abbia attenzione per ognuno: lui non parla a una comunità, lui parla alle singole persone».

Dopo il Grande Giubileo, per la cantante è la volta del lancio di un altro singolo scritto dai Pooh, poi del reality *Music Farm* prodotto dalla Rai, del 55° Festival di Sanremo con Toto Cutugno e dell'uscita dell'album *Fammi fuori*. Un impegno si succede all'altro in un ritmo frenetico, fino a quando giunge la notizia della dolce attesa del piccolo Fabio, che oggi ha sei anni: a lui, mentre è ancora in grembo, dedica la canzone *Scintilla d'anima*:



Solo una scintilla d'anima e niente più
 un germoglio che una rosa sarà
 è angelo tra le farfalle che volano
 battito che dolce musica è già.
 Cresci senza far rumore tra il mio respiro e il mio cuore
 scelta di un amore che in te vivrà.
 Sei Luce dentro me
 che m'illuminerai
 gemma fragile
 nel mondo sboccerai...

Dopo l'ennesimo duetto con Toto Cutugno per *Il Falco chiuso in gabbia*, a soli due mesi dalla nascita del figlio, Annalisa decide di partecipare a una campagna missionaria in Bolivia per le donne non vedenti: «La vita è un grande dono di Dio, io non ho fatto altro che rispettare il grande dono che ho ricevuto. Quindi non mi andava di sprecare neanche un giorno e non lo farò».

Il 2009 è l'anno del duetto con Claudio Baglioni nel festival *O' Scià* di Lampedusa e, finalmente, nel 2010, arriva la prima realizzazione del sogno sportivo: «Avevo trentaquattro anni, pensate, mi vedevano un po' vecchietta..., ma veramente non è mai tardi: tutto si può fare quando hai la testa e la passione che ti spingono; quando realizzi una missione di vita, allora inevitabilmente sei destinata a vincere. Ed è una vittoria che sai di poter sostenere giorno dopo giorno, nonostante le fatiche e le sofferenze. Avevo compreso che lo sport sarebbe stato il mio strumento di comunicazione, la possibilità di dare il mio contributo



per cambiare il mondo. La corsa è stata per me una grande metafora della vita: ho vissuto questa esperienza come una missione».

All'inizio dell'attività sportiva Annalisa non ha ancora maturato un progetto preciso, ma sente di aver imboccato la strada giusta: «Sapevo che quanto stava accadendo doveva accadere, esattamente com'era stato prima per la musica, per la nascita del mio bambino e per tutto quello che ho vissuto... Allora mi sono messa a pensare in quale disciplina cimentarmi per poterla vivere da protagonista».

Qualcuno le ha chiesto: «Ce la fai a preparare in due anni le Paraolimpiadi?». «Io ho risposto: "No...". Poi mi sono detta: "Io credo di no, in questo momento, ma la volontà e l'impegno fanno la differenza"». Fiduciosa ancora una volta nella sua filosofia di vita – «volere è potere» – Annalisa si è così affidata alle sue gambe e all'esperienza tecnica di chi l'ha guidata fino al podio. «E mi sono gustata il percorso».

I successi sono arrivati in fretta: 2011, anno del record mondiale ottenuto in Francia sugli 800 metri; 2012, anno delle Paraolimpiadi di Londra con la conquista della medaglia di bronzo; 2013, medaglia d'oro ai Mondiali di Lione negli 800 metri, stabilendo il nuovo record.

«Lo sport è arrivato nella mia vita per insegnarmi che quella medaglia non ero io a vincerla, ma tutte quelle persone che corrono per rielaborare i propri traumi, per cercarne la giusta chiave di lettura dell'e-



sistenza. La vera missione di questa esperienza sportiva è comprendere che se lo posso fare io, anche tutti gli altri, con i propri limiti, possono cimentarsi con successo nella corsa della propria esistenza...».

Annalisa ha un ricordo nitido degli istanti in cui correva i 1500 metri che la separavano dal podio delle Paraolimpiadi: «Avevo la sensazione di trovarmi in volo: metro dopo metro, ho rielaborato la mia intera esistenza, rivissuto il mio percorso e così facendo a un certo punto ho avuto la certezza che sarei arrivata sul podio. E non aveva importanza se fosse arrivato l'oro, l'argento o il bronzo, perché in quel tragitto avevo già vinto le Olimpiadi della vita, la mia».

Ripensando alla strada percorsa fin qui, la cantante atleta sente il bisogno di ringraziare tutti: «Chiunque, anche le persone che incontro sul marciapiede mentre corro e mi incitano con un "Dai Annalisa!". Tutti quelli che hanno contribuito con un cenno, una carezza, una frase importante al momento giusto».

Il grande sogno della campionessa paraolimpionica è quello di raggiungere i giovani con il suo messaggio: «Se vuoi cambiare il mondo, devi pensare al futuro, e loro sono il futuro. Ai giovani non bisogna imporre le cose, ma proporgliele. Anche la fede andrebbe proposta. Lo sport è un grande mezzo per arrivare fino a loro. Pensate se ognuno di noi andasse nelle scuole dove c'è disagio e comunicasse ai ragazzi la sua passione... È importante comunicare loro energia, far capire che la vita, se la sai leggere, è meraviglio-



sa anche nel dolore. I ragazzi devono sapere che la paura esiste, ma che è un'opportunità per sentirsi coraggiosi. Al pari della fede».



10.

Per quelli che non vincono mai ma che giocano sempre

SANTO RULLO. Psichiatra, già presidente della Società italiana di Psichiatria sociale, si occupa di servizi clinici per il disagio psichico. Nel 2006 ha fondato Villa Letizia, di cui è attualmente direttore sanitario: una comunità terapeutica per persone che soffrono di disagio mentale, dove adotta un metodo riabilitativo incentrato sullo sport.

«Rappresento una categoria di sportivi *sui generis*, quelli non vincenti che per giocare devono portarsi il pallone da casa. La mia carriera sportiva è stata un disastro. La mia carriera professionale è andata meglio, mi ha fatto assaporare qualche successo». Così si presenta Santo Rullo, psichiatra romano. Non un atleta, ma un uomo con una grande passione per lo sport. Una passione trasformata in arma formidabile nella lotta contro le malattie mentali.

Dopo la laurea in medicina all'Università Sapienza di Roma e la specializzazione in psichiatria, il dottor Rullo ha intrapreso una brillante carriera fra servizi territoriali per la salute mentale, cliniche psichiatriche e strutture residenziali ma, a un certo punto, ha capito che questo non gli bastava e ha sentito la ne-



cessità di costruire qualcosa di diverso. Così, nel 2006, insieme ad alcuni amici, ha preso in affitto un edificio delle Suore Francescane Angeline, nel cuore del quartiere romano di Monteverde, e ha fondato Villa Letizia, una comunità terapeutica e socio-riabilitativa per persone che soffrono di disagio mentale. I pazienti sono per lo più giovani, ragazzi e ragazze affetti dai più vari disturbi mentali. Tra le persone che hanno scelto di fare un'esperienza di cura della mente e dell'anima ci sono anche pazienti che hanno commesso reati in una condizione di vizio totale di mente, appena usciti dall'ospedale psichiatrico giudiziario o affidati alla «cura e custodia» della comunità per un percorso clinico e di recupero in quanto «pericolosi socialmente».

«Ho cercato – spiega Rullo – un lavoro che mi consentisse di incontrare le persone più sofferenti, le più crocifisse e afflitte da più problematiche. Il sistema dominante della psichiatria classica tende a distribuire le colpe. È colpa della debolezza del cervello, della famiglia, della società stressante o delle medicine o del medico, e questo atteggiamento deresponsabilizza il paziente, togliendogli la dignità di persona sofferente e bisognosa di cure. Noi invece siamo convinti che solo restituendo responsabilità alle persone con problemi mentali li si aiuti realmente a fare esperienza delle proprie difficoltà e delle proprie risorse. Costruendo una relazione vera possiamo manifestargli amore e prendercene veramente cura; e solo que-

sto può cambiargli la vita. Noi alimentiamo la fiducia delle persone in sé stesse e lavoriamo sulla loro relazione con il mondo attraverso la relazione con gli altri. Questo approccio sovverte l'isolamento nel quale il malato di mente spesso si rinchiude e attraverso il quale viene allontanato dal mondo».

L'approccio terapeutico di Villa Letizia, fondato sulla relazione e sulla partecipazione, ha dato frutti concreti nel corso degli anni, come dimostrano diversi ex pazienti che ora lavorano nella comunità come operatori.

Uno degli strumenti utilizzati per recuperare le capacità relazionali dei pazienti è, appunto, lo sport. «Tutti conosciamo il detto "*Mens sana in corpore sano*", ma spesso non pensiamo al contrario, cioè che una *mens non sana* si associa a un corpo non sano. Un buon rapporto fra mente, corpo e vita sociale aiuta ad avere una buona salute complessiva. Noi psichiatri ci accorgiamo che, non appena la mente immersa in paure, ossessioni, pensieri comincia ad allontanarsi dal corpo, soffre la mente e soffre il corpo: così viene meno la vita sociale. La persona comincia a isolarsi, perde la capacità di partecipazione, perde la libertà di esprimere sé stessa».

La letteratura scientifica internazionale è piena di riferimenti alle positive correlazioni fra sport e salute mentale. Quasi tutti i modelli scientifici indicano che, in qualche modo, l'esercizio fisico attiva fattori di crescita neuronale (come il BDNF scoperto da



Rita Levi Montalcini) e di facilitazione della connettività neuronale. Sono gli stessi meccanismi attivati dai farmaci antidepressivi o dai farmaci antipsicotici con impatto sulle funzioni cognitive.

Santo Rullo pone l'accento in particolare sul sistema dei «neuroni specchio» scoperto, a cavallo fra gli anni Ottanta e Novanta, da un gruppo di ricercatori italiani dell'Università di Parma, tra cui Giacomo Rizzolatti e Vittorio Gallese. «Si tratta – spiega il direttore sanitario di Villa Letizia – di un gruppo di neuroni della corteccia premotoria che ci fa individuare, attraverso il movimento, le intenzioni degli altri. È una funzione mentale fondamentale nella gestione delle relazioni sociali. È una funzione certamente coinvolta nella dinamica di molte patologie psichiche; ed è certamente una funzione coinvolta nella gestualità sportiva e nell'apprendimento psicomotorio. Un allenatore che fa rivedere continuamente un gesto tecnico spinge l'atleta a immaginare, a “empatizzare” con il gesto tecnico sportivo, fino a farlo proprio. Ed è ciò che succede anche a chi guarda lo sport in televisione: immediatamente empatizza con quello che vede e attribuisce a quei gesti tecnici un significato di relazione, allenando le proprie capacità di leggere i comportamenti degli altri. È proprio questo che spesso manca nei disturbi mentali più gravi: la capacità di farsi un'idea delle intenzioni degli altri, arrivando a sviluppare l'alterato esame di realtà del delirio».



L'utilizzo dello sport, in particolare il calcio, come strumento di terapia, nasce intuitivamente ben prima della scoperta dei «neuroni specchio» e dell'apertura di Villa Letizia: «Venticinque anni fa ero un giovane psichiatra del servizio di salute mentale e vedevo i pazienti nel cortile del dipartimento. Erano dissociati, il corpo da un parte, la mente dall'altra. Gli ospedali psichiatrici erano chiusi da oltre dieci anni eppure quei pazienti sembravano come all'interno di una di quelle strutture: completamente abbandonati a una non partecipazione, malgrado gli sforzi degli operatori. Comparve improvvisamente un pallone che rotolava, un paio di quei ragazzi si alzarono e subito ci accorgemmo che si stava ricomponendo in loro qualcosa. La testa stava rientrando nel corpo. Toccarono il pallone e la vita tornò all'interno del centro di salute mentale. Immediatamente io e un altro collega comprendemmo d'aver trovato l'uovo di Colombo. Capimmo che dovevamo allontanare quelle persone da quello che per loro era solo un luogo di espressione della sofferenza e non un'opportunità di cura; li portammo su un vero campo da calcio, un luogo della loro infanzia, un luogo del gioco e del divertimento. L'idea era proporre una terapia che, attraverso il gioco e lo sport, spingesse la mente a riprendere un nuovo contatto con il corpo, riattivando i “neuroni specchio” attraverso movimenti, emozioni e motivazioni».

Il calcio giocato offre tutto ciò che serve per riattivare la partecipazione dell'individuo, per un recupe-



ro della socialità: comunicazione, rispetto dell'avversario e delle regole, onore, lealtà, sana competizione e anche contatto fisico. Al profilo psicologico funzionale del giocatore si fa corrispondere un preciso ruolo sul rettangolo di gioco, quello in cui il paziente può esprimersi meglio a livello tecnico, fisico e, soprattutto, mentale.

Con queste linee guida, Santo Rullo e alcuni amici colleghi hanno cominciato a organizzare dei veri e propri campionati tra i servizi di salute mentale. Prima a livello regionale e poi nazionale.

L'idea alla base dell'uso dello sport nella riabilitazione psichiatrica è semplicissima: i malati di mente a causa di sintomi emotivi, neurocognitivi e relazionali cominciano a perdere il senso della realtà, a non percepire i bisogni propri e quelli degli altri. Questo porta a perdere il senso di appartenenza ai piccoli gruppi sociali come la famiglia o il contesto degli amici. Lentamente i pazienti si isolano e scompaiono dalla società. Il pallone può restituire loro il valore delle regole, l'attenzione e la concentrazione su un compito concreto e motorio, riattivando un collegamento tra mente e corpo in ambito sociale.

Come gli allenatori sportivi cercano di migliorare le abilità tecniche e mentali dei propri atleti, così Rullo e i suoi colleghi sottopongono i propri pazienti a una sorta di *training* per far riemergere il loro mondo prima della malattia mentale: «Basta con i lettini da psicanalista o i gruppi di autocoscienza. Ci

siamo messi la maglietta da calciatori, avendo ben presenti le dinamiche che questi ragazzi conoscevano prima della malattia. Regole come il fuorigioco o il comportamento scorretto e ruoli in campo come la difesa e l'attacco, sono anche regole e ruoli sociali che si ripresentano nella vita. Analogamente i nostri pazienti hanno già fatto esperienza di valori come il rispetto dell'avversario e la collaborazione con il compagno, alterati dalla malattia che rende la relazione sospetta e persecutoria».

Campionato dopo campionato, la «calcioterapia» si è fatta conoscere anche fuori dal nostro Paese: «Una squadra giapponese è venuta in Italia per confrontarsi con i nostri metodi di trattamento e abbiamo cominciato a creare un *network* internazionale per studiare quale fosse l'impatto terapeutico dello sport sulle persone con gravi problematiche di salute mentale. A differenza di altri tipi di patologie e di altre categorie di disabili che hanno voglia di integrarsi attraverso lo sport, il malato di mente riconosce con molta difficoltà di avere problemi psichici, e con ancora più difficoltà decide di rendere pubblica la sua malattia. È la sua macchia da nascondere, il suo stigma, il suo marchio di fragilità. La terapia dello sport rende la competizione con il disagio psichico più leale, permette di riconoscere il nemico disturbo mentale e dargli la dignità di un "limite funzionale" con il quale confrontarsi. Il confronto con avversari concreti e con i propri limiti mentali, relazionali e fisici è



quello che caratterizza lo sport. Competere e confrontarsi con sé stessi e con gli altri permette il recupero personale e l'integrazione sociale».

Santo Rullo collabora anche a un'altra iniziativa ispirata al principio che il calcio sia una potente arma per combattere il disagio sociale. Tutto inizia nel 2005 da un gruppo di educatori e volontari facenti riferimento alla parrocchia di Nostra Signora di Coromoto a Roma, nel quartiere Gianicolense. L'idea era quella di «riscrivere le regole del calcio per cambiare le regole della vita», superando le barriere sociali, le differenze tecniche e perfino la distinzione fra disabili e normodotati. Nasce così il «Calciosociale», «una realtà in continua crescita che conta ormai più di 500 tesserati di tutte le età con le relative famiglie: uomini e donne, ragazzi e ragazze, adulti e bambini, giovani con disabilità e persone con problemi di droga o disagio familiare, grandi calciatori e “mezzecalzette”».

I principi del Calciosociale inquadrano il gioco del pallone come metafora della vita, «creando così le basi per promuovere i valori dell'accoglienza, del rispetto delle diversità, la corretta crescita della persona e un sano rapporto con la società». L'iniziativa ha uno scopo pedagogico con l'obiettivo di porre l'attenzione sulle capacità e sulle risorse della persona e non sugli handicap presenti nei soggetti considerati difficili.

Ai tornei di Calciosociale possono partecipare maschi e femmine fra i 10 e i 90 anni, anche in presenza di alcune disabilità. «La condizione per partecipa-

re è sottoporsi a una visita medico-sportiva di idoneità e a una valutazione tecnica delle proprie abilità calcistiche. È fondamentale che le squadre siano il più eterogenee possibile, accogliendo al loro interno giocatori di differente età, sesso e condizione, ma al contempo siano agonisticamente più omogenee». Una commissione tecnica sottopone tutti gli iscritti a un esame preventivo per assegnare loro un coefficiente di valutazione in base alle qualità tecniche. Si passa poi alla composizione delle squadre attraverso sorteggi fra giocatori con lo stesso coefficiente, in modo da creare dei team con il medesimo valore medio. «Ciascuna squadra si scioglie al termine di ogni torneo per consentire, al torneo successivo, di entrare in relazione e costruire legami di amicizia con il maggior numero di persone possibile».

Le variazioni rispetto al calcio tradizionale non finiscono qui e toccano anche le stesse regole da seguire sul campo. Per evitare che i più forti incidano troppo sul risultato, ciascun giocatore non può segnare più di 3 gol a partita e i calci di rigore sono tirati dal calciatore con il coefficiente più basso della squadra. «Per evitare le tradizionali polemiche sulla direzione di gara, non esiste l'arbitro e i falli sono sanzionati di comune accordo dai due capitani. Un ruolo fondamentale è ricoperto dall'allenatore-educatore, il vero responsabile di ogni squadra: prende tutte le decisioni e segue personalmente tutti i giocatori, prendendosi cura soprattutto di quelli che presentano disagi fisici,



psichici, sociali o familiari». Preferibilmente scende anche in campo come giocatore.

Nel 2009 gli organizzatori del Calciosociale sono entrati in possesso di una struttura sportiva abbandonata nel quartiere Corviale alla periferia di Roma. L'hanno poi ristrutturata e trasformata in una sorta di base operativa nella capitale. Ma il Calciosociale si è diffuso anche oltre i confini romani ed è presente a Napoli, nella zona di Scampia, a Cagliari, a Montevarchi in provincia di Arezzo e a Carsoli in provincia dell'Aquila.

È un progetto in cui il dottor Rullo crede molto: «Si tratta non solo di una risposta al calcio violento, che troppo spesso si vede negli stadi, ma anche di un'ottima opportunità per favorire la relazione, l'integrazione sociale e il superamento di ogni tipo di discriminazione». E questa è senza dubbio la partita più importante da vincere.



11.

Un pugno solidale

VINCENZO CANTATORE. Pugile italiano, si è aggiudicato nel 2007 il titolo europeo EBU (European Boxing Union) nella categoria pesi massimi leggeri. Cantatore è stato protagonista di un film documentario intitolato *A pugni chiusi, a cuore aperto*, diretto da Stefano Calvagna.

Il campione di pugilato scende dal ring per trasmettere i valori dello sport ai detenuti, ai bambini in ospedale, ai giovani con disturbi psichici. C'è un fuoco che arde negli occhi di un campione che nasce dal profondo, si alimenta con la fatica degli allenamenti e sprigiona la forza necessaria per affrontare ogni sfida. Necessaria, nel caso di un pugile, a saper incassare i colpi dell'avversario, a tener duro, a non cedere, fin quando non si porta il colpo giusto, nel momento giusto. Una sorta di forza tranquilla. Come quella che ha permesso a Vincenzo Cantatore, 44 anni, di cui la maggior parte trascorsi sul ring, di inanellare una serie di grandi successi.

Resta indimenticabile il titolo di campione europeo dei massimi leggeri, conquistato in uno scenario da cartolina, al Colosseo, l'arena dei combattimenti dell'antica Roma. Ed è proprio in una storica palestra



della Capitale – *L'Indomita* – che Vincenzo, ancora bambino, inizia a tirare pugni. Eppure non era il suo sport preferito: «Fino a dodici anni ho giocato a calcio». Ma poi, complice una cattiva pagella scolastica, i genitori gli impediscono di frequentare gli allenamenti: abbandona così il rettangolo verde. Quando ricomincia a fare sport decide di indossare i guantoni, inizialmente con il solo intento di irrobustire un po' un fisico ancora gracile.

La passione per il pugilato subentra gradatamente. «Ho cominciato a riconoscere la gioia negli occhi di mio padre nel vedere che mi dedicavo al suo sport preferito, nel vedermi vincere». È questo lo sprone che consente a Vincenzo di andare avanti, di affrontare sacrifici fino a diventare un professionista della «*Noble art*».

«Ho avuto la fortuna di avere un grande maestro, che mi ha insegnato prima a difendermi, e poi a picchiare. Perché a picchiare sono buoni tutti, ma a difendersi no». Quel maestro si chiama Carmelo Farris, un uomo «con dei valori, e che ha saputo trasmettermeli».

Valori imprescindibili per arrivare a certi livelli e che si sono rivelati indispensabili «quando ho dovuto fare delle scelte, dopo aver coronati i sogni di quando ero bambino». Nel 2007, racconta Vincenzo, «avevo conquistato titoli, fama e attenzione mediatica». È così che «ho pensato di convogliare quel tanto che avevo verso chi ne aveva più bisogno». Uno slancio di generosità che nasce a cena, «parlando del-



Vincenzo Cantatore

le carceri con un amico magistrato». In quell'occasione a Vincenzo viene un'idea: «Portare il pugilato dietro le sbarre, per trasmettere valori a chi ha avuto una vita sregolata». Così si reca al Ministero di Giustizia e, benché accolto con un filo di scetticismo, riceve l'approvazione per lanciare il suo progetto.

«Uno sport duro è proprio ciò che può respingere il male». Con questo slogan Vincenzo, nel carcere romano di Rebibbia, raccoglie le sue «soddisfazioni più grandi». Racconta che in tre anni ha formato un gruppo di cinquanta persone, ha fatto uscire cinque persone dagli psicofarmaci, ha ridato fiducia nei propri mezzi a tanti ragazzi, aiutandoli a sapersi rialzare. «E poi ho insegnato il rispetto».

Dopo tre anni, finito questo proficuo ciclo di lavoro con i detenuti, che riceve apprezzamenti anche da educatori professionisti, lo slancio di generosità di Vincenzo non si esaurisce. Inizia a frequentare gli ospedali, il *Gemelli* e il *Bambino Gesù*, dove regala guantoni, giocattoli e soprattutto sorrisi ai bambini degenti.

Quello dell'ex pugile è un entusiasmo trascinante, alimentato dalla gioia dell'altruismo. Così si avvicina anche a Villa Letizia, la comunità terapeutica e socio-riabilitativa per adolescenti e ragazzi con disturbi psichici diretta da Santo Rullo, già incontrato in questo stesso libro. Un'occasione «per poter trasmettere a questi giovani i valori che gli sono mancati in famiglia». La struttura sportiva, tuttavia, è molto limitata:



«Mancano molti attrezzi e l'attività si svolge in uno stanzone che non ha nulla del fascino di una palestra».

Per questo oggi Vincenzo si sta adoperando con impegno per individuare un luogo più adatto dove sviluppare questa sua attitudine verso chi ha bisogno. Un luogo aperto a tutti, non solo al gruppo degenti di Villa Letizia: «Un luogo in cui i giovani possano riscattarsi da una società sempre più individualistica».

Sulla scia di questa sua vocazione per il prossimo, da qualche mese Cantatore sta portando avanti un progetto sulla falsariga di quanto ideato anni fa negli Stati Uniti da Kristy Follmar, anche lei ex pugile e titolata. Attenta osservatrice, la Follmar si accorse che gli esercizi preparatori del pugilato producevano miglioramenti alla mobilità degli arti nei pazienti affetti dal morbo di Parkinson.

I riscontri positivi sono stati constatati anche da ricercatori americani, i quali hanno inoltre scoperto che il raggio benefico di questi esercizi travalica il Parkinson. Le ricerche hanno dimostrato che un'attività sportiva di particolare intensità e varietà di esercizio fisico stimola la produzione di dopamina. L'innalzamento del livello di dopamina permette al cervello di inviare comandi altrimenti difficoltosi in soggetti sofferenti e giova a persone con disturbi depressivi o da dipendenza da sostanze, agli psicotici trattati con neurolettici e, per l'appunto, ai malati di Parkinson.

Alla luce di queste verifiche, negli USA si è diffuso l'utilizzo dell'allenamento pugilistico come strumen-



to per aiutare i malati. E sono diverse decine, oggi, le palestre che, Oltreoceano, con il sostegno del Dipartimento della Salute, offrono sul ring un allenamento specifico indirizzato a persone affette da Parkinson e da problematiche psichiche.

Tiberio Roda, imprenditore lombardo a cui nel 2013 è stata diagnosticata una leggera forma di Parkinson, per saperne di più è andato personalmente a Indianapolis, dove questo metodo di allenamento è molto attivo grazie al progetto Rock Steady Boxing. Roda è rimasto impressionato dalla natura dinamica e dall'efficacia del programma, a tal punto da mettersi a cercare una palestra che potesse aiutarlo a proporre questo progetto anche in Italia.

Il destino di Roda si è incrociato con quello di Cantatore a Milano, durante uno degli stage che l'ex pugile propone abitualmente in giro per l'Italia. I due hanno condiviso e sviluppato l'interesse per questo metodo d'allenamento e ora si stanno facendo interpreti del progetto *No Contact Boxing*, insieme anche con il dott. Santo Rullo. Un progetto entusiasmante, lo definisce Vincenzo, che ha incassato anche lo speciale incoraggiamento di Papa Francesco, il 22 aprile 2015, a margine dell'Udienza generale in piazza San Pietro.

Il *No Contact Boxing* è la nuova sfida di Vincenzo Cantatore, il campione che è sceso dal ring ma che ha ancora il fuoco che arde negli occhi.



12.

L'umiltà per volare alto

MASSIMO TAMMARO. Ex comandante delle *Frecce Tricolori*, oggi Corporate Consultant in Ferrari ed Executive Speaker.

«Non ho mai incontrato una persona senza pensare che avrei avuto qualcosa da imparare. Bisogna essere umili per crescere e imparare a volare alto». È il pensiero di Massimo Tammaro, già comandante delle *Frecce Tricolori*, oggi manager consulting in Ferrari. «Sull'uomo dobbiamo puntare – aggiunge – per migliorare ogni contesto».

La Pattuglia acrobatica nazionale, nota in tutto il mondo come *Frecce Tricolori*, è considerata una delle eccellenze italiane. Con dieci aerei, di cui nove in formazione e un solista, è la pattuglia acrobatica più numerosa e tra le più famose al mondo. È già molto difficile diventare un pilota della squadra, figurarsi esserne il Comandante. Come ha fatto Massimo a salire così in alto?

«Posso dirvi con tutta sincerità e onestà, e vado estremamente fiero per questo, che la maggior parte dei miei successi sono stati determinati dal fatto che ho ascoltato altre persone. Non ho fatto di testa mia.



Non ho mai guardato a nessuno come meno di me. Qualsiasi persona mi trovi di fronte penso sempre che abbia qualcosa da insegnarmi. Se qualcuno mi vuole dire qualcosa, lo ascolto».

«Ci sono persone che hanno un talento, – precisa – ci sono persone brave, che si impegnano, ma nessuno è superiore agli altri. Non esiste una persona che sa tutto e sa fare tutto. Tutti possono insegnarti qualcosa. Conoscere i propri limiti e capire quando si deve ascoltare, imparare, osservare e anche cambiare idea è estremamente intelligente. La supponenza è, invece, un problema serio!».

Certamente Tammaro ha avuto la fortuna di fare cose considerate uniche, come essere un pilota di aerei, guidare la squadra acrobatica più numerosa... e, come se non bastasse, quando ha lasciato le *Frece Tricolori*, lo ha chiamato la Ferrari. «Per arrivare al successo ci vogliono tante cose – ha detto –, tra queste conta tanto la famiglia. La mia è stata straordinaria, i miei genitori mi hanno dato un'educazione e alti valori, mi hanno lasciato respirare liberamente, vivere e desiderare quello che per me poteva essere un sogno. Sì, credo di avere avuto fortuna, ma mi sono cimentato con sacrificio, impegno, dedizione, e ho conosciuto anch'io cadute e fallimenti».

Spesso nella vita si sbaglia, si commettono errori, si cade e bisogna sapersi rialzare. «Contrariamente a quello che uno potrebbe pensare guardando la mia storia, io sono caduto tante volte».



Massimo Tammaro

Secondo il già comandante delle *Frecce Tricolori* non esiste un successo determinato solamente dalle qualità di un singolo: «Si va sul podio da soli, ma c'è sempre dietro un team che ti prepara, una famiglia che ti aspetta e ti aiuta, ci sono amici e collaboratori che ti sostengono».

Analogamente «non è solo per mio merito se sono diventato il comandante delle *Frecce Tricolori*: ho sempre avuto a fianco persone straordinarie che mi hanno aiutato. Sono una persona fortunata che ha realizzato i suoi sogni. E il messaggio che voglio mandare è che tutti devono provare a farlo. Spesso sento dire che ci sono cose troppo difficili da realizzare, diventare pilota delle *Frecce Tricolori* per esempio. Vi posso assicurare che, se ci sono riuscito io, tanti altri ragazzi possono riuscirci».

Avere un sogno non necessariamente significa diventare un campione, ricco e famoso: Tammaro conosce tante storie di successo tra i suoi amici che hanno semplicemente sognato di avere una bella famiglia, con una bella moglie, dei figli, una casa e un lavoro.

«Avere una bella famiglia con moglie e figli è uno dei sogni più belli, e spesso si rischia di perdere il senso della realtà quando incontri il successo». Bisogna stare attenti a non perdere queste cose, che sono quelle che hanno più valore nella vita: «Puoi essere comandante delle *Frecce Tricolori*, ma non avere un amico, o non conoscere l'amore, allora sorgono problemi. Bisogna stare attenti a non far scegliere i pro-



pri sogni dalle mode dominanti o farli dettare da qualcun altro. Meglio essere sé stessi e seguire nella propria vita ciò che sentiamo nel cuore».

È importante essere preparati, essere bravi, molto capaci in quello che si fa, ma la cosa più importante sono i valori di riferimento, la fiducia e gli affetti: «Ricoprire certe responsabilità necessita di essere un amico vero per tutti, il che significa che non devi essere uno che dice sempre che sei bello, che hai sempre ragione tu e che hai fatto sempre tutto bene».

L'amico vero è colui che ti guarda in faccia ed è capace di dirti che stai sbagliando, e che ti vuole bene lo stesso: «Dire la verità a una persona a cui vuoi bene può voler dire evitare il suo male. Questo significa voler bene alla persona».

In una squadra come le *Frecce Tricolori* si rischia la vita ogni volta che ci si alza in volo. Per garantire sicurezza e bellezza conta molto l'attenzione alle persone: «Non si ottengono risultati se non si sceglie la propria squadra, non la si addestra, non la si forma, non la si organizza con trasparenza, lealtà, rispetto. Tutto torna all'umiltà, bisogna saper ascoltare le persone, con l'atteggiamento di voler imparare sempre. C'è bisogno di essere umili, guardare negli occhi le persone e capire se hanno bisogno di conforto. Se è successo qualcosa a casa lo devo sapere, così non lo mando in volo e non rischiamo di farci male. Bisogna imparare a saper comunicare, bisogna essere capaci di confrontarsi, dobbiamo imparare a



dirci le cose il prima possibile sempre nella maniera più rispettosa».

I risultati più alti, quelli di valore mondiale, si ottengono grazie a questo tipo di relazioni. Senza questi valori non si va da nessuna parte. «Quando il dirigente deve prendere la decisione, dispone di un patrimonio incredibile nella testa e nel cuore dei suoi collaboratori. Il dirigente che si circonda di *yes man* o non permette ai suoi collaboratori di esprimere la propria opinione, si priva di questa risorsa eccezionale». Più persone si ha intorno che la pensano in maniera diversa da noi e più saremo capaci di prendere la decisione giusta: «Meno male che siamo tutti diversi, perché le persone guardano allo stesso problema da punti di vista differenti e riescono a estrapolare tutti gli aspetti utili a prendere la decisione migliore». Ogni parere diverso va valorizzato «come contributo di pensiero, con la garanzia che qualunque sia la decisione della squadra, verrà seguita in maniera convinta: questo è il modo per ottenere risultati. Se siamo leali e conosciamo e condividiamo lo stesso obiettivo comune, poi agiremo come squadra, qualsiasi sia la decisione presa».

In conclusione il comandante Tammaro dà l'identikit del «vero campione»: è quello che permette a chi lo segue di fare meglio di lui. «Allora sarai veramente un campione: non solo sei stato tra i migliori, ma hai passato il testimone, hai trasmesso i valori, hai insegnato le competenze e costruito le basi per creare un mondo migliore».



13.

Un Superman italiano

DANIELE MASALA. Prima nuotatore e poi pentatleta, ha lasciato alle spalle una lunga carriera che culmina con l'oro individuale e a squadre nel 1984 a Los Angeles e la medaglia d'argento a squadre a Seul nel 1988. Vincitore dei mondiali del 1982 e del 1986. Successivamente c.t. della Nazionale dal 1989 al 1992. È stato nominato Cavaliere della Repubblica.

Ci vorrebbe un museo per raccogliere e custodire tutti i trofei che, nel corso della sua lunga carriera, ha conquistato Daniele Masala. Romano, classe 1955, questo vero e proprio «Superman italiano» ha intrecciato tutta la sua carriera al filo prestigioso delle medaglie. Ma non solo. Masala ha saputo interpretare lo sport alla radice dei suoi valori più autentici.

Ambasciatore dello «spirito decoubertiano», ha vestito per oltre un centinaio di volte la divisa azzurra della Nazionale e ha dato lustro all'Italia sotto i cinque cerchi olimpici. Alle Olimpiadi di Los Angeles, nel 1984, ha conquistato due ori nel Pentathlon moderno: uno in quello individuale e un altro in quello a squadre. Quattro anni più tardi, a Seoul, è salito sul secondo gradino del podio sempre nella sezione a squadre di questa disciplina. Non ancora sazio, nel



1992, a trentasette anni, ha guidato fino alla conquista del bronzo gli azzurri del Pentathlon, vestendo i panni di commissario tecnico.

Oltre alle vittorie olimpiche, c'è, però, tanto altro. Che lo stesso Masala, il quale è oggi docente di «metodologia dell'allenamento» e «tecnica e didattica delle discipline sportive» nell'Università di Cassino e del Lazio, non lesina nei suoi racconti: spunti utili per riconsegnare allo sport una dimensione valoriale di sano agonismo.

Quell'agonismo che Daniele inizia a conoscere ben presto, durante la sua infanzia. Siamo agli albori dei mitici anni '60: nell'Italia del boom economico sono ancora impresse nella memoria di tanti le immagini suggestive delle Olimpiadi di Roma. È sull'onda dell'entusiasmo suscitata da quell'evento che molte famiglie iscrivono i propri figli a svolgere attività sportiva.

Daniele entra in piscina, e sembra trovarsi molto a suo agio. I risultati agonistici sono promettenti, tanto che tra il 1968 e il 1972 colleziona una serie di medaglie compresa quella d'argento nei 400 misti ai Campionati italiani assoluti di Nuoto di Napoli. In questo periodo prende parte a qualche gara di categoria di nuoto, tiro e corsa. «Più che altro per divertimento», afferma oggi.

Oltre la spensieratezza del divertimento, c'è però chi intravede la stoffa del talento. Si tratta di Mauro Tirinnanzi, uno degli allenatori della Nazionale, che

osserva le prestazioni di Daniele, il quale riesce a vincere queste gare nonostante prima di allora non abbia mai corso e nemmeno sparato.

Intanto – spiega lui stesso – «nonostante fossi un discreto nuotatore, i risultati cominciarono improvvisamente a stagnare». Un segno premonitore di una svolta che era nell'aria? «Avevo Mauro alle calcagne: insisteva affinché provassi ad avvicinarmi al Pentathlon». L'insistenza dell'allenatore persuade Daniele, che si avvicina a questa disciplina originaria dell'antica Grecia, articolata su cinque prove: corsa, salto in lungo, tiro del giavellotto, lancio del disco, lotta. Durante il secolo scorso, la sequenza venne così modificata: equitazione, scherma, tiro a segno con la pistola, 300 metri di nuoto (oggi 200 metri in stile libero) e 4.000 metri di corsa campestre (oggi 3.000).

«Cominciai timidamente», prosegue Daniele. Ma alla timidezza iniziale subentrò ben presto la determinazione di chi è convinto dei propri mezzi. «Nel giro di un anno cominciai a essere considerato una delle migliori speranze italiane per il Pentathlon moderno», spiega. Passano tre anni e il giovane romano debutta alle Olimpiadi, quelle di Montreal, nel 1976, dove arriva quarto, pur essendo ancora di categoria junior.

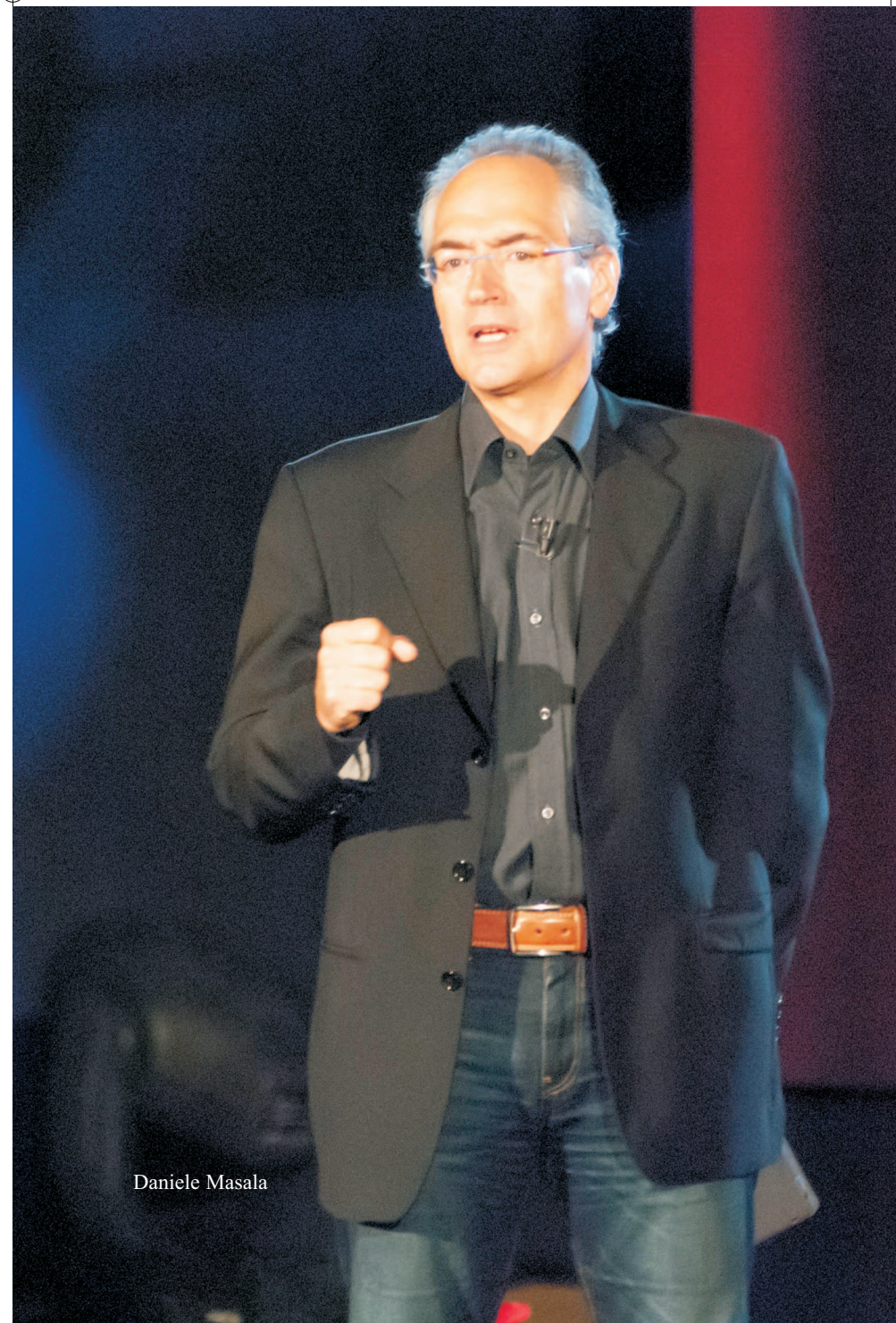
Sono soltanto le prove generali di una carriera densa di successi. Per 24 volte, tra individuale e gare a squadre, Masala è campione italiano di Pentathlon. Inoltre conquista tantissime medaglie internazionali e per due anni è campione del mondo: nell'indivi-



duale a Roma, nel 1982, e a squadre a Montecatini, nel 1986.

Basta scambiare due chiacchiere con lui, farlo parlare del Pentathlon con la passione che rimane intatta, per lasciarsi persuadere dal fascino che questo sport trasuda. Fascino che resta, tuttavia, inibito al grande pubblico, assuefatto alle notizie di calcio, unica disciplina capace di occupare il grande palcoscenico mediatico. «Quando accendiamo la tv o leggiamo un giornale sportivo, ci rendiamo conto di come lo spazio per gli sport minori sia sempre più ridotto», riflette amaramente Daniele. «Solo le Olimpiadi o i grandi risultati possono salvare queste discipline dallo strapotere economico e mediatico del calcio», prosegue. Una situazione di monopolio che Masala, ex atleta e docente alla facoltà di scienze motorie, non concepisce. «Penso che ci sia bisogno di una seria azione per imporre delle alternative valide al calcio», è la sua proposta. «Ritengo la monocultura sorella gemella della non cultura, ossia dell'ignoranza».

Azione che dovrebbe passare per un'opera di informazione e di educazione ai valori sportivi da rivolgere alle famiglie, prima ancora che ai giovani. «È difficile trovare validi incentivi per i giovani», dice Masala. «Credo che valori di base come l'amicizia, il piacere di stare insieme e di divertirsi in modo sano possano in qualche modo influenzare prima di tutto le famiglie, le quali debbono far innamorare dello sport i propri figli».



Daniele Masala

L'amore, appunto. Che nei confronti dello sport non deve venire meno nonostante le sconfitte (de Co-ubertin *docet*). Masala denuncia che in Italia manca attualmente «una sana cultura», proprio quella che aiuta a far capire a un atleta che le sconfitte sono il suo miglior insegnamento. Di questo ne è convinto lo stesso Masala, «anche se – aggiunge – le sconfitte a lungo andare procurano frustrazione, perché perdere continuamente insegna a non vincere».

Vincere è spesso la migliore medicina per il proprio morale. Vincere è un esercizio che Masala ha sperimentato anche a Roma, nella sua città, quando nel 1982 si è laureato campione del mondo. «È stato il primo grande evento che mi ha visto protagonista assoluto: una sensazione che non potrò mai dimenticare e che allo stesso tempo è difficile da raccontare», spiega. Il volto di Daniele è però rivolto verso il futuro, al quale guarda con ottimismo e fiducia «in me stesso e negli altri». Di qui il suo motto: «La migliore vittoria è quella che ancora deve arrivare».

Una vittoria degna di quella che ha raggiunto nella sua vita privata, vissuta in felicità con sua moglie e con i loro tre figli. «Debbo tutta la mia fortuna agonistica, e non solo, alla mia famiglia d'origine e a quella attuale», vuole rimarcare Daniele. «La prima perché mio padre mi è sempre stato vicino anche nei momenti più difficili, la seconda perché mi ha dato quella sicurezza e quella forza di cui dispongo anche ora».



14.

È necessaria la squadra per conquistare la meta

RICCARDO STARACE. Nella sua vita agonistica ha praticato molti sport, il più importante dei quali è stato il rugby che l'ha portato a giocare nelle Fiamme Oro della Polizia di Stato. Oggi è un imprenditore.

È un profilo sportivo poliedrico, quello che contraddistingue Riccardo Starace. Ha iniziato circa quarant'anni fa, ancora bambino, con il nuoto, poi ha praticato il tennis, la pallacanestro, il pugilato e, infine, il rugby. Con la palla ovale ha raggiunto il livello più alto d'agonismo, avendo giocato in serie A1 tra le fila delle Fiamme Oro, sezione rugbistica della divisione sportiva della Polizia di Stato.

Il lungo peregrinare che lo ha portato dalla piscina alla meta del rugby corrisponde a un percorso di formazione umana che rappresenta un bagaglio valoriale al quale Riccardo – oggi impegnato nel campo dell'imprenditoria – attinge costantemente nella sua vita quotidiana.

Starace possiede oggi diverse aziende che operano nel settore sanitario e nel settore alberghiero. Svolgere una simile professione richiede un alto senso di re-



sponsabilità e un attento impiego di energie e del tempo a disposizione. Si tratta di un lavoro che va affrontato con lucidità e dedizione massimi.

È per questo che i valori acquisiti con lo sport sono ancora oggi, per Riccardo, dei riferimenti fondamentali. «La pratica sportiva – spiega – mi ha insegnato l'impegno, la lealtà, la dedizione, nonché la consapevolezza dei miei limiti e l'impegno a superarli con costanza e spirito di sacrificio».

Starace pone l'accento proprio su quest'ultimo aspetto: «Lo sport accresce in chi lo pratica quel senso di responsabilità che ti spinge a superare quegli ostacoli del quotidiano ritenuti da molti insormontabili». Ostacoli che identifica in «qualche linea di febbre» o in «una giornata particolarmente fredda», od ancora in «un piccolo infortunio»...

Lavorando in campo sanitario, ha potuto comprendere quanto questi impedimenti ordinari siano delle inezie rispetto alle patologie dei degenti in una clinica ospedaliera. «È molto importante come si svolge il proprio lavoro e non che lavoro si svolge», ribadisce l'ex rugbista. Che poi spiega alcuni aspetti peculiari della sua attività: «Essere sorridenti verso un cliente o un collega, essere disponibili verso il prossimo, sono atteggiamenti che aiutano molto».

Durante la sua esperienza ha potuto sperimentare che «un sorriso o il far sentire le persone uniche e importanti sono elementi essenziali per supportare moralmente un paziente o un parente dello stesso». È



Riccardo Starace



uno dei tanti aspetti che richiede un continuo lavoro su sé stessi, «per capire i propri limiti e per migliorarsi», dice.

Starace utilizza, non a caso, una metafora legata all'ultimo sport che ha praticato, il rugby, per spiegare il processo di elevazione professionale che bisogna compiere ogni giorno: «La forza di volontà, la grinta, il lavoro di squadra sono necessari per guadagnare quel metro che manca per conquistare la meta». È dallo sport, del resto, che ha appreso i valori «che determinano quella crescita che ci completa come individui e ci predispone a un costante miglioramento nella capacità di integrazione con il prossimo».

Ma dallo sport è arrivato anche altro: «Le pause di riposo tra una competizione e l'altra aiutano a ritemperare il corpo e lo spirito, e possono aiutare a porsi degli interrogativi profondi riguardo alla propria esistenza».

È a questo rapporto con la trascendenza che Riccardo riserva l'ultima parte della riflessione: «Ho sempre sentito dentro di me la presenza di Dio, fin da quando, molto piccolo, sono cresciuto seguendo gli insegnamenti cristiani e frequentando scuole cattoliche». Come capita a molti, «da adolescente mi sono poi “distratto” un pochino, ma successivamente, una volta diventato uomo, mi sono sentito di nuovo molto vicino a Lui».

Una presenza, quella di Dio, che è l'anello di congiunzione in quel percorso di crescita che affonda le



radici nei valori dello sport e si estende alle attività imprenditoriali: «Dentro di me c'è sempre stata la convinzione che questo grande amore che c'è tra me e Lui sia la vera linfa che mi ha dato la forza di crescere come uomo, come sportivo e come imprenditore», spiega Starace. «Senza il suo aiuto la mia formazione umana non sarebbe mai potuta essere completa».



15. Fare centro anche fuori dal bersaglio

ILARIO DI BUÒ. Per più di vent'anni atleta di punta della Nazionale italiana di tiro con l'arco: partecipa, fra il 1984 e il 2008, a sei Olimpiadi, conquistando la medaglia d'argento, nella competizione a squadre, a Sydney 2000 e Pechino 2008. Plurimedagliato a livello mondiale ed europeo, è attualmente vice allenatore della nazionale italiana.

«Il tiro con l'arco è uno sport individuale di destrezza. Uno sport che sviluppa, in chi lo pratica, una grande forza interiore. Certo, questo accade anche in altre discipline: lo sport porta sempre con sé la voglia di vincere e di andare avanti anche nei momenti più difficili. Ma il tiro con l'arco spinge a esaminarti ancora più in profondità, a cercare di superare continuamente i tuoi limiti. Tante persone, soprattutto bambini e ragazzi, trovano in questa disciplina un modo per rafforzare la propria autostima». Ilario Di Buò, triestino classe 1965, racconta la passione di una vita, che lo ha portato a primeggiare in campo olimpico, europeo e mondiale.

Ha iniziato prestissimo, Di Buò, a nove anni: «Ero portato fin da piccolo a fare centro. Andavo a fare le



Ilario Di Buò

gare, vincevo, spesso mi comportavo bene, altre volte un po' meno, comunque mi divertivo un sacco». Nel 1984, a Los Angeles, arriva la partecipazione alla prima delle sue sei Olimpiadi e, negli anni successivi, conquista le prime medaglie europee e diversi titoli italiani. «Non sono mai stato un grande atleta – confessa – però me la cavavo. Mano a mano che andavo avanti, il livello di difficoltà aumentava e incontravo avversari sempre più bravi. Dovevo inventarmi ogni volta qualcosa di nuovo per vincere: modificare la preparazione fisica e psicologica, trovare posture migliori di tiro, tutte cose che potevano essermi utili per superare quel gradino sempre più alto che era il confronto con atleti di livello mondiale».

A un certo punto Di Buò decide di dare una svolta alla propria carriera agonistica: «Ho capito che questo sport poteva darmi qualcosa in più. Non certo fama, gloria e soldi: ancora oggi non mi conosce praticamente nessuno (sorride, *ndr*). Decisi di concentrarmi maggiormente sulle gare a squadre nazionali: qui lo sport individuale diventa di gruppo e bisogna sostenere il proprio compagno quando vacilla. In pratica devi fare centro anche per i tuoi compagni, per vincere tutti insieme e realizzare il sogno comune».

Ilario si trova a essere il veterano in una squadra di giovani dei quali, data la sua esperienza, diventa il punto di riferimento: «Ho dovuto guidarli, ma anche adattarmi a loro. Mi ricordo che giocavo con la Play-

station, figurarsi a quarant'anni, ma era un modo per star loro vicino e i miei compagni lo sentivano. Sostenedoci a vicenda riuscivamo tutti a dare di più».

Questa ricetta vincente porta a diverse medaglie mondiali e soprattutto all'argento olimpico di Sidney 2000, vinto insieme a Matteo Bisiani e Michele Frangilli. Gli azzurri si arrendono solo alla Corea del Sud. Ad Atene, quattro anni dopo, arriva agli ottavi di finale nel singolo e viene sconfitto da Marco Galiazzo che poi andrà a vincere l'oro.

Negli anni successivi Di Buò si toglie altre soddisfazioni in gare individuali e non, ma la gioia più grande è ancora a cinque cerchi. Nel 2008, a Pechino, conquista un altro argento insieme a Marco Galiazzo e a Mauro Nespoli. Gli azzurri sono battuti ancora una volta in finale, per soli due punti, dalla Corea del Sud.

«Ho partecipato a diverse edizioni delle Olimpiadi, ho vinto un po' ai Mondiali e conquistato qualche titolo italiano. Mi è andata bene e mi sono divertito parecchio». Così, in modo semplice e asciutto, Ilario riassume la propria carriera: un percorso impreziosito da medaglie e successi, e sempre accompagnato dalla volontà di far conoscere il tiro con l'arco a un pubblico più vasto. «Il mio sport non era visibile, non colpiva nel centro come io volevo. Quello che provavo io gli altri non lo percepivano. Volevo che le persone vedessero questo sport non solo come una freccia diretta verso il bersaglio... Uno sprinter si vede quando corre più veloce di un avversario, così come



un saltatore quando arriva più un alto di un altro. Entrambi compiono dei gesti più immediati, che arrivano più facilmente al pubblico. Noi tiratori, invece, non sudiamo nemmeno, siamo lì immobili. Tanti potrebbero pensare: “Ma guarda che sport stupido è questo!”. Si direbbe quasi che l’arco lavori da solo e la freccia si pianta nel bersaglio come fosse telecomandata. Ovviamente non è così: quello che si vede è il risultato di tante ore di sacrificio».

Allora Ilario ha pensato di trovare qualcosa che potesse esprimere un senso più grande del fare centro: «Ho iniziato un mio percorso per far capire agli altri quanto potesse essere bello il tiro con l’arco. E ci sono riuscito: immaginavo e immagino ancora questa disciplina come un qualcosa di artistico, un’evoluzione, una danza, una poesia, qualcosa che può emozionare. Quando faccio centro mi emoziono, sono felice. Chiunque mi guardi dal vivo o alla televisione non può sentire quello che provo io. Ho pertanto creato un balletto che accompagna l’azione, un’azione tecnica, molto fluida e questo mi ha dato una grande soddisfazione».

Ilario Di Buò ha chiuso la propria carriera con un palmares invidiabile: oltre ai due argenti olimpici ha vinto, fra gare individuali e a squadre, sette medaglie mondiali (due ori, tre argenti, due bronzi) e nove europee (quattro ori e cinque argenti). Detiene inoltre il record europeo a squadre, insieme a Marco Galiazzo e Michele Frangilli, sull’*Olympic Round 24* frecce



(226 punti), conseguito a Antalya, il 10 giugno 2006, durante la tappa locale della *Meteksan World Cup*.

Di Buò è attualmente vice allenatore della Nazionale italiana. Una nuova avventura affrontata con umiltà e dedizione, cercando di trasmettere ai suoi ragazzi tutta l’esperienza maturata in oltre vent’anni di bersagli mirati e centrati.

Senza mai tralasciare di comunicare l’orgoglio per una disciplina dalle radici antichissime: «Il tiro con l’arco – spiega Ilario – è nato circa trentamila anni fa e, da allora, ha accompagnato gli esseri umani nella caccia e nella difesa personale. Dopo l’invenzione della polvere da sparo, è caduto in disuso come arma, ma è rimasto come passatempo fino a diventare un vero e proprio sport». Diventa ufficialmente disciplina olimpica nel 1972. «Le Olimpiadi sono un “giochino” molto interessante perché ci hanno dato la possibilità di avere un pubblico molto più vasto in grado di capire cosa sia davvero questo sport». E Ilario Di Buò rappresenta uno degli esempi più fulgidi di come questa opportunità sia stata ben sfruttata e insieme un appassionato comunicatore di tutta la bellezza del tiro con l’arco.



16.

La scherma non è solo un gioco

RENZO MUSUMECI GRECO. Docente di scherma scenica al Centro sperimentale di Cinematografia di Roma e direttore dell'Accademia d'Armi Musumeci Greco, ha allestito innumerevoli duelli per cinema e il teatro. Sotto la sua guida, l'Accademia ha consolidato la sua posizione nel sociale, realizzando corsi di scherma per disabili, sia in carrozzina che non vedenti e ipovedenti.

«La scherma è oltre lo svago e non è un gioco: si gioca a tennis, si gioca a calcio, ma a scherma non si gioca. A scherma si tira, un po' come la boxe». Ha le idee chiare Renzo Musumeci Greco per descrivere la passione a cui si è dedicato tutta la vita, dentro la quale è cresciuto all'interno della sua stessa famiglia: suo padre, suo nonno e il suo bisnonno, fin quasi a perdersi nelle variegate vicende storiche degli ultimi due secoli... Cinque generazioni di «maestri d'Armi»: il primo fu Salvatore, che partecipò anche alla spedizione dei Mille; fu poi la volta di Agesilao, che insegnava a D'Annunzio, Marinetti e... Mussolini.

«Agesilao era uno con la vita avventurosa, è stato campione assoluto fino al 1934. E aveva un colpo segreto, che disarmava l'avversario senza che nemmeno facesse in tempo ad accorgersene. Poi suo fratello Au-

relio, che fu protagonista di celebri duelli. Infine il loro nipote, che è mio padre: Enzo Musumeci Greco».

Trapela nelle parole di Renzo l'orgoglio nei confronti di suo padre, che ha vissuto il periodo di trasformazione della scherma da arte e difesa personale a spettacolo: la sala d'armi dell'Accademia Musumeci Greco, da club che riuniva una ristretta élite socio-culturale, diviene luogo di insegnamento di una disciplina sportiva.

Il primato italiano di fioretto, dalle prime Olimpiadi di Stoccolma nel 1912, di Anversa nel 1920, per arrivare al campionato di Budapest, affonda le radici nella storia tracciata da questi maestri spadaccini.

«Papà ha vinto decine di tornei, ha insegnato per sessant'anni. Ma soprattutto ha inventato i duelli del cinema. Cominciò nel 1939 con *Un'avventura di Salvatore Rosa* di Blasetti. Diventò subito il maestro d'armi di tutti i film di cappa e spada. Ha insegnato a tirare a Richard Burton, a Errol Flynn, a Vittorio Gassman, Charlton Heston, Burt Lancaster, la Lollobrigida, Tyrone Power, Orson Welles...».

Enzo Musumeci ottenne inoltre all'Accademia la più alta onorificenza di Stella d'oro al Merito sportivo.

«La scherma si potrebbe definire in quattro parole: è come giocare a scacchi a duecento all'ora», precisa oggi il continuatore di questa lunghissima tradizione familiare: «La proporzione è sette centesimi di secondo prima di difendersi o prima di fare una parata e di colpire».



Renzo spiega con passione le qualità indispensabili a un imbattibile spadaccino: «La scherma è una disciplina, più che uno sport, in cui la testa conta più del fisico e più del gesto atletico. Se il gesto atletico non è comandato dalla testa, che in tempo reale manda l'impulso alla mano, alla lama e alla punta, non succede niente: per questo ci vuole una grande concentrazione; un campionato o un'Olimpiade di scherma durano un giorno intero, durante il quale un campione fa dieci, quindici o venti incontri, ma ogni incontro dura un minuto o due minuti. La velocità mentale che si crea è pazzesca, del resto nei veri duelli che si facevano fino ai primi del Novecento per risolvere un'offesa, i contendenti si trovavano davanti a uno che ti poteva ammazzare da un momento all'altro: capire prima la mossa dell'avversario, un po' come negli scacchi, poteva essere una questione di vita o di morte. Per questo se mai vi troverete di fronte a uno schermitore bravo e forte, state attenti, non perché sia pericoloso, ma perché è in grado di prevedere quello che state per dire prima che voi lo diciate».

Dopo aver proseguito sulle orme del padre, Renzo Musumeci è oggi docente di scherma scenica al Centro sperimentale di Cinematografia di Roma e all'Accademia internazionale di Arte drammatica del Teatro Quirino, e dirige l'Accademia d'armi al Pantheon. Da questa compagine sono emersi sia il campione d'Europa master di fioretto e sciabola femminile sia il campione d'Italia di sciabola maschile a squadre.



Renzo Musumeci Greco

Nel 2012 è nato infine il progetto «*Scherma senza limite*», corso di scherma dedicato ai disabili in carrozzina e ai non vedenti o ipovedenti.

«Avendo sempre pensato allo sport come al momento più intenso per l'integrazione, da qualche anno, come Accademia, siamo entrati nel mondo del sociale dedicandoci agli atleti in carrozzina, i cosiddetti paralimpici: ne abbiamo qualcuno che ha già vinto le Olimpiadi». Incontrarli sarebbe un'esperienza indimenticabile per tutti: «Sono veramente impressionanti: siccome in scherma, sulla carrozzina, per regolamento non bisogna avere la protesi, loro le slacciano, le tirano via e si mettono a tirare fendenti senza vergogna né remora».

Musumeci ha iniziato questa attività dopo aver scoperto che «ci sono tantissimi disabili sulla sedia a rotelle, paralizzati o amputati, che rimangono chiusi dentro casa perché le famiglie si vergognano di loro». Con degli *Open Day* appositamente riservati l'Accademia sta cercando di coinvolgerli: «Li mandiamo a prendere, cerchiamo di integrarli...» in un'autentica dimostrazione di solidarietà. «Gli operatori qui fanno a gara per spingere la carrozzina. E ci sono momenti molto toccanti e di enorme soddisfazione quando vediamo che qualcuno di questi diversamente abili si appassiona. Comincia piano piano, poi magari vince una gara, un campionato»...

Renzo Musumeci si commuove di fronte alla storia di «una carissima amica di diciassette anni», un'al-

lieva, che non esita definire «spadaccina provetta»: si chiama Beatrice Vio, a undici anni, a causa di una meningite fulminante, le sono stati amputate le braccia e le gambe.

«Praticava già la scherma; dopo un primo periodo di sconforto si è ripresa e ora non solo è campionessa del mondo *under 17*, ma organizza eventi per diversamente abili che provengono da tutto il mondo». Le hanno costruito una speciale protesi che lei si aggancia, con un buco nel quale può avvitare il fioretto: «Con questo fioretto lei fa cose da pazzi!».

Quando il 13 settembre scorso, durante una grande manifestazione di scherma a Roma, è salita sul palco, sulla sua carrozzina, di fronte a Valentina Vezzali, che è la più forte schermitrice della storia per aver vinto tre Olimpiadi e centinaia di gare di Coppa del mondo, Beatrice si è messa in gioco, sfidandola. «Nella scherma paralimpica ci sono due carrozzine ancorate a terra, per cui gli avversari stanno seduti uno di fronte all'altro e l'unico movimento che possono fare è indietreggiare e allungare il corpo con un'escursione massima di un metro. Ebbene Beatrice si è posizionata sulla carrozzina e Valentina Vezzali è riuscita a batterla solo al terzo incontro».





Postfazione
Lo sport educa alla vita
di Felice Pulici

Diverse sono le esperienze sportive vissute dai vari protagonisti che hanno contribuito alla stesura di questo bellissimo libro, dove viene a evidenziarsi la grande determinazione che ha portato i vari interpreti a raggiungere notevoli risultati nelle rispettive discipline sportive.

I risultati ottenuti da ciascuno di loro non sono solo quelli ottenuti in ambito sportivo che tutti abbiamo potuto apprezzare, ma anche quelli inerenti alla loro crescita come persone, attraverso comportamenti esemplari ricchi di umanità, di umiltà e di spirito di sacrificio, che hanno favorito il raggiungimento di prestazioni di altissimo livello tecnico nelle rispettive specialità.

Al di là dei risultati conseguiti, del gesto tecnico individuale, degli schemi di gioco della squadra, non siamo abituati a valutare l'evento sportivo dal punto



di vista educativo, che rappresenta invece il traguardo più elevato in ambito sportivo.

Lo sport non è solo limitato alla tecnica espressa dall'atleta o al conseguente risultato, ma concorre – in ogni ordine e disciplina – alla formazione della personalità di ciascuno dei partecipanti ponendo le basi per il raggiungimento di valori più alti, quali: la cultura, la partecipazione sociale, l'integrazione, l'amicizia, la ricerca di significati che vanno oltre gli aspetti materiali e quotidiani della vita.

In buona sostanza lo sport come Scuola di Vita: quale realtà essenziale del nostro vivere quotidiano per una corretta educazione alla competizione e al confronto, al fine di favorire soprattutto i rapporti sociali, la conoscenza delle proprie possibilità e dei propri limiti, nel pieno rispetto dei principi cardine dei valori dello sport, quali la correttezza, la lealtà e la probità dei partecipanti.

Per il raggiungimento di questi obiettivi, lo sport praticato ha bisogno costantemente di rinnovate competenze, di sicure professionalità, di esperienze ricche di valori umani ed etici, come quelli che sono stati evidenziati nelle storie dei protagonisti di questo meraviglioso libro.

E ciò grazie alle varie e personali esperienze sportive di atleti straordinari, ma, soprattutto, di persone vere, di campioni di vita, esempi da trasferire ai giovani non solo per le loro competenze tecniche, ma per l'interpretazione della vita nella sua piena tota-



lità espressa dai medesimi con grande umiltà e sensibilità d'animo.

Esempi da seguire, quindi, per aiutare i giovani a uscire dalle secche della droga – oggi più che mai dilagante e devastante per i ragazzi – dalla noia, dall'indifferenza, dalla solitudine, dalla incapacità di confrontarsi con gli altri, nel convincimento di poter proporre agli stessi un percorso di vita sportivo importante per il raggiungimento di grandi traguardi di civiltà, di umanità e di speranza.

Lo sport è per davvero una Scuola di Vita, perchè orienta a riconciliare l'atleta con se stesso, con la società, con la natura.

E gli esempi di questi grandissimi Campioni – che abbiamo conosciuto e apprezzato leggendo le loro storie – dovrebbero essere sempre riproposti ai nostri giovani, soprattutto in questi momenti dove prevale la ricerca di esaltare al massimo livello la propria individualità, il proprio egoismo, ignorando totalmente il rispetto per gli altri.

In conclusione, è necessario per tutti riproporre fortemente quei Valori dello Sport radicati nel bisogno comune di sviluppare nuove iniziative e attività idonee a ritrovare il senso di appartenenza alla Famiglia, alla Scuola, alla Società, alla propria squadra.

E ciò al fine di favorire quel rapporto di integrazione fra tutti, normodotati o disabili, uomini e donne, vecchi e giovani, con particolare riguardo a co-



loro che si trovano in condizioni di disagio socio-economico, bisognosi quest'ultimi di un semplice gesto di umanità e di aiuto per un loro immediato inserimento nella vita sociale di tutti i giorni.

Felice Pulici

Vicepresidente del CONI Regionale del Lazio
*portiere, campione d'Italia
 con la Lazio nella stagione 1973-'74*

Ringraziamenti

Un ringraziamento speciale a padre Hector Guerra, Giovanna Abbiati e Francesca Fornari, che con entusiasmo, idealità e tanto lavoro hanno permesso la realizzazione dell'incontro «Lo sport... ben oltre lo svago», che si è svolto il 25 ottobre 2014 all'Università Europea di Roma e da cui è nato poi questo libro. I video con gli interventi dei campioni allora intervenuti si trovano al link <http://www.abcthinking.com/videos/>.

Per la stesura dei contributi scritti confluiti nel volume si ringraziano, inoltre:

Maria Gabriella Filippi, laureata in lettere con una tesi su Dante Alighieri è autrice di notevole arguzia e spessore. Sempre allegra.

Alessandro De Vecchi, giovane giornalista e storico, promette da grande scrittore.

Federico Cenci, giornalista e scrittore, conosciuto nella redazione di ZENIT come «Robin Hood».

Antonio Gaspari, direttore editoriale di ZENIT, autore di ventisette libri in lingue diverse.

Il curatore: Massimo Nardi.

Per le Edizioni Ares: progetto editoriale e curatela di Riccardo Caniato; esecuzione grafica per la copertina di Roberto Todaro di Alkimia.



Indice

PREFAZIONE	
Lo sport per andare oltre, <i>di Giovanni Malagò</i>	3
INVITO ALLA LETTURA	
Il perché di un libro, <i>di Antonio Gaspari</i>	7
VINCENZO MANGIACAPRE	
«Non c'è niente di male a cadere, è sbagliato rimanere a terra»	13
ALESSIA LUCCHINI	
Per vincere ti devi appassionare a qualcosa	19
ABDON PAMICH	
Per andare alle Olimpiadi prese un mese di ferie	26
ALESSANDRO CAMPAGNA	
Cultura sportiva come scuola di vita	38
ALESSANDRO PRONI	
Quando la solidarietà pedala	45
IVAN BASSO	
Ascesa, caduta & risalita	52
BLANKA VLAŠIĆ	
C'è voluta la fede per diventare campionessa	61
LORENZO PORZIO	
Canottiere & musicista per educare anima & corpo	72



ANNALISA MINETTI	
Al buio con le ali ai piedi	79
SANTO RULLO	
Per quelli che non vincono mai ma che giocano sempre	90
VINCENZO CANTATORE	
Un pugno solidale	101
MASSIMO TAMMARO	
L'umiltà per volare alto	107
DANIELE MASALA	
Un Superman italiano	113
RICCARDO STARACE	
È necessaria la squadra per conquistare la meta	119
ILARIO DI BUÒ	
Fare centro anche fuori dal bersaglio	124
RENZO MUSUMECI GRECO	
La scherma non è solo un gioco	130
POSTFAZIONE	
Lo sport educa alla vita, <i>di Felice Pulici</i>	137
RINGRAZIAMENTI	141
INDICE	143

Finito di stampare il 15 maggio 2015
Tipografia Gamma srl – Città di Castello (Pg)

