

Crescere insieme con “il bello dello sport”

“Mens sana in corpore sano”. Un detto latino sempre attuale, che richiama a una dimensione umana particolare, ovvero quella dell’attività fisica, sportiva. Molto spesso la si pensa legata quasi esclusivamente al mondo dei giovani, bambini e ragazzi, o dei professionisti. A ricordarne il valore autentico e profondo sono stati gli ospiti della nuova puntata di *Chiesa di Casa*, il talk settimanale di approfondimento della diocesi di Cremona, interamente dedicata allo sport.

«È certamente un impegno – ha spiegato Veronica Signorini, triatleta e nutrizionista – ma porta un valore aggiunto. Incentiva alla costanza, alla dedizione; aiuta ad organizzarsi e a fare ordine nella propria vita, a qualsiasi livello venga praticato».

L’attenzione all’impegno che lo sport porta con sé è certamente una questione fondante per qualsiasi disciplina. La dedizione che richiede è seria, soprattutto quando si hanno degli obiettivi. Da questa considerazione è nato, qualche anno fa, il libro *Se aveste fede come un calciatore*, di don Marco D’Agostino, rettore del Seminario di Cremona. L’idea dopo un incontro: «Osservando la grande motivazione che ho sempre visto in Alessandro Bastoni, che è stato mio alunno, ho notato alcuni parallelismi tra l’esperienza sportiva e quella di fede: la passione che lui ha sempre dimostrato, insieme al suo impegno, era sostenuta da una motivazione e un richiamo molto forti. Questi aspetti non sono particolarmente dissimili da alcuni aspetti della vita cristiana».

E sulla stessa lunghezza d’onda si è articolata anche la riflessione di Andrea Devicenzi, atleta paralimpico – celebre

per le sue imprese in giro per il mondo –, coach e formatore. «La pratica sportiva prevede un cammino costante, ma fatto di piccoli passi, come la fede. Non si può pretendere di avere tutto subito, perché serve cura, attenzione, disponibilità ad accogliere imprevisti e fatiche. Ed è il cammino stesso a migliorare la performance e la vita dell'atleta, non semplicemente il raggiungimento dell'obiettivo».

Secondo gli ospiti di *Chiesa di Casa*, dunque, la vera essenza dello sport non risiede nel traguardo. Per Veronica Signorini, anzi, «quello di assolutizzare il fine è un rischio concreto. Penso soprattutto al mio lavoro da nutrizionista: c'è chi si fa prendere dalla smania del peso, dimenticando che quel valore in sé non conta nulla. Dietro a quella cifra c'è un insieme di cose che, invece, fa la differenza».

Il richiamo, dunque, è a uno sguardo più ampio, capace di cogliere il legame stretto tra attività sportiva, cura del corpo e vita. «Ho la fortuna di fare sport da quando ero piccolo – ha raccontato Devicenzi – e sono convinto che questo mi renda, giorno dopo giorno, un uomo, un marito e un padre migliore, perché mi dà la forza di affrontare i problemi, mi spinge a conoscermi meglio e mi stimola a cercare la parte migliore di me».

In questo senso, don Marco D'Agostino ha concluso con un appello al mondo adulto: «I nostri ragazzi hanno bisogno di vedere che ci interessiamo a loro, che la scuola ha a cuore, oltre alla didattica, anche lo sport che praticano. In questo modo capiranno che non si vivono vite diverse in base alla situazione, ma che tutti noi siamo chiamati a essere persone intese nella loro totalità, pur abitando realtà differenti».