

Saper vincere e saper perdere

L'attività sportiva insegna a saper vincere e a saper perdere. Per comprendere a fondo questa affermazione è necessario assumere un punto di vista diverso dal solito, dal quale non si intende lo sport finalizzato alla sola vittoria e alla pura ricerca del risultato. Il punto di vista che qui intendiamo, considera lo sport principalmente nel suo aspetto ludico, cioè fa leva sulla dimensione del gioco e del “piacere del fare”. Entrando più in dettaglio, l'attenzione viene spostata rispetto alla visione tradizionale, passa cioè dal mettere il risultato non al primo ma al secondo posto, e il “come” si ha giocato al vertice delle nostre prestazioni.

Secondo questa visione, la vittoria quando arriva è un qualcosa in più, che giunge in modo non forzato ma in maniera quasi naturale. Se riflettiamo, laddove abbiamo fatto del nostro meglio ed abbiamo curato molti dettagli del nostro gioco, più alte sono le probabilità che arrivi anche il risultato, conseguenza probabile, anche se non certa, della nostra preparazione ed organizzazione.

Da questo punto di vista, la soddisfazione derivante dalla pratica sportiva consiste nel perfezionamento di una capacità-abilità, prima ancora che sulla sconfitta altrui. La prima cosa che conta, allora, è come si ha agito nel gioco, e solo poi se si ha vinto o se si ha perso. Deve dunque essere favorito il “piacere del fare” rispetto al valore del vincere o alla minaccia del perdere. In altre parole, conta avere o non avere raggiunto lo standard di prestazione che ci si poneva prima dell'esercizio.

Queste premesse fanno sì che si impari anche a vincere con stile, con misura, senza inutili provocazioni nei confronti dei perdenti. Ma fanno sì che si impari anche a saper perdere, mostrando dignità in condizioni avverse, evitando atteggiamenti vittimistici e autocommiserativi, restando motivati a continuare gli allenamenti e a mantenere l'impegno fino alla fine della stagione o del periodo delle gare. Lo sportivo impara a contenere la propria gioia dopo un buon risultato, ma anche a non abbattersi più di tanto dopo una sconfitta o una prova deludente.

Anzi, da questo punto di vista, una sconfitta può essere salutare, per il fatto che ci costringe a rivedere il modo in cui abbiamo saltato, corso, lanciato, a come ci siamo preparati per la gara. Inoltre ci sprona a ricercare soluzioni nuove, a trovare elementi che ci consentano di progredire e di arricchire i punti di forza a disposizione dell'atleta e della società sportiva. Questo innesca una ricerca, oppure può dare il via ad una critica o a una discussione che determina un cambiamento che potrà rivelarsi fondamentale per il proseguimento positivo della propria attività sportiva.

Ciò che appare oggi come un fallimento o un insuccesso, può essere la costruzione di un'esperienza che domani si rivelerà un'efficace garanzia di riuscita. L'errore ci rende più consapevoli di ciò che stiamo facendo, perchè ci fa capire quali sono le regole e le situazioni che ci permettono di raggiungere un

obiettivo nel modo migliore, di costruire una certa padronanza delle nostre attività. Anche qui la sconfitta rivela il suo valore, perchè ci offre un elemento su cui riflettere per rafforzare la nostra preparazione in futuro.