



Coni
Comitato Provinciale
Trento

IN CRISI ? DIAMOCI ALLO SPORT !

In un periodo di crisi io, come singolo cittadino o come amministratore della cosa pubblica, devo imparare a riflettere e a trovare soluzioni che mi permettano di avere la migliore qualità della vita possibile per me e per la mia famiglia quindi per la comunità. Questo comporta la necessità di FARE DELLE SCELTE ovvero di decidere su quali VALORI INVESTIRE e in che modo, ragionando in un'ottica di lungo periodo e non solo di emergenza. Qualità indispensabili per attuare il cambiamento sono il CORAGGIO e la FORZA D'ANIMO con la consapevolezza che per vincere qualunque sfida occorre lavoro e allenamento quotidiano e la chiarezza dell'OBIETTIVO finale.

Un VALORE su cui puntare è sicuramente lo SPORT, un investimento a zero rischi e di solo guadagno!

“Chi pratica sport è colui che ha capito tutto della vita e ha deciso di prendersi il meglio!”

(di Monica Morandini)

Ogni giorno ciascuno di noi, adulto o bambino che sia, viene letteralmente bombardato suo malgrado da migliaia di informazioni di tutti i generi. Diventa praticamente impossibile sfuggire alla cosiddetta onda mediatica. Provate a pensarci un attimo. Da mattina a sera abbiamo sempre qualcosa o qualcuno che ci tiene informati: radio, tv, giornali, riviste, computer, cellulari, manifesti, volantini, baristi, amici, parenti, sconosciuti incontrati per caso il cui argomento di conversazione preferito sono le previsioni meteorologiche, il mal governo, il calcio, le disgrazie planetarie della serie meglio a loro che a noi ... E se fino a qualche tempo fa non si faceva altro che parlare di virus, influenze e contagiosissime malattie oggi a paralizzarci nella nostra quotidianità ci pensa la famigerata crisi universale.

Essere super informati ci farà pure allargare gli orizzonti ma decisamente ci restringe ogni altra nostra facoltà fisica e mentale! Le nostre conversazioni migliori? Dipendono dal notiziario o dal giornale che leggiamo così come le nostre opinioni, le nostre credenze, le nostre paure e il nostro modo di agire. La cosa inquietante è che purtroppo quasi tutto è sempre declinato al negativo!

Vi siete mai presi la briga di scoprire il vero significato della parola CRISI? L'accezione attuale di totale pessimismo e catastrofismo attribuita a tale termine ce la dice davvero lunga sul nostro modo di vedere le cose o meglio di come gli altri lo interpretano, il più delle volte, per noi! Perché in realtà, crisi, che deriva dal verbo greco *krino* significa semplicemente separare, cernere, in senso più lato, discernere, giudicare, valutare. Dunque un momento di crisi diventa **cioè un momento di riflessione**, di valutazione, di discernimento, che può trasformarsi nel presupposto necessario per un cambiamento, per una rinascita, **per un miglioramento della situazione presente**. Ma, naturalmente, questo processo di trasformazione in positivo necessita di un'abilità fondamentale ovvero la capacità di essere protagonista della propria vita, del proprio modo di essere e di pensare e non semplice fruitore di modelli preconfezionati da altri che indossiamo perché è sempre più facile adeguarsi che rivoluzionarsi emettere in discussione lo status quo.

Semplificando il discorso possiamo dedurre che, assodato senza ombra di dubbio che siamo davvero in CRISI e non possiamo che, ahimè, essere tutti d'accordo applicando a questo punto la nostra definizione in positivo ne derivano alcune significative conseguenze. La più importante che è tutto una questione di VISION e di INVESTIMENTI.

Le crisi di qualunque natura esse siano, derivano necessariamente dalla visione e dagli investimenti che abbiamo fatto o che altri hanno fatto per nostro conto. La nostra società, un po' come la nostra vita o la nostra famiglia, è il frutto dei "valori" su cui abbiamo investito nel tempo siano essi economici, sociali, etici, culturali, morali e della nostra visione della realtà che ha finito per adeguarsi a quei valori su cui abbiamo puntato.

Non si tratta, dunque, di aspettare semplicemente di "uscire" dalla crisi sperando che arrivino tempi migliori, che cambi un governo o che Dio si ricordi di essere una fabbrica di miracoli. **E' necessario approfittare della situazione per crescere e migliorare come individui e come società facendo delle scelte coraggiose, adottando stili di vita diversi**, facendo buoni investimenti e riappropriandoci del nostro futuro e di quello dei nostri figli per non essere sempre in balia degli eventi, delle decisioni di altri o delle paure che non ci appartengono

Ma ... lo sport cosa centra con tutto questo bel discorso? **Beh, lo sport è appunto quello che possiamo considerare un ottimo investimento sotto ogni profilo e dove i “guadagni” nel breve e lungo periodo sono particolarmente elevati, anzi i migliori sulla piazza sia per il singolo che per la collettività.**

INVESTO NELLO SPORT GUADAGNO IN SALUTE

Ormai è stato appurato da numerose ricerche e studi scientifici che una buona salute, forma o condizione fisica è garantita da uno stile di vita sano piuttosto che da una eredità genetica. Pochi, ma importanti sono i fattori che contribuiscono alla prevenzione di numerose malattie e disturbi fisici oltreché ad un buon invecchiamento, tra questi il movimento fisico. Infatti, una regolare attività motoria previene patologie croniche come il diabete di tipo 2, i disturbi cardiocircolatori, l'obesità; protegge da condizioni disabilitanti tipo l'osteoporosi e l'artrite; riduce o elimina fattori di rischio come la pressione alta e il colesterolo alto. Se non bastasse, alcuni studi dimostrano che persone fisicamente attive hanno una speranza di vita superiore ai sedentari in media di circa 6 anni. Altri studi documentano che l'esecuzione di un'intensa attività sportiva è molto efficace nel ridurre la sintomatologia depressiva, oltre a rallentare il declino fisico e cognitivo che talvolta caratterizza l'invecchiamento e garantisce un buon riposo notturno. In un altro studio chiamato "Colorado on the move", invece, si è raggiunto l'obiettivo di migliorare la salute e la qualità della vita dei partecipanti **semplicemente aggiungendo alla normale attività quotidiana 2000 passi in più.** Non è necessario, dunque, diventare degli atleti per beneficiare degli effetti sopradescritti, al contrario sono sufficienti 30 minuti di cammino svelto se non tutti i giorni almeno nel fine settimana per ottenere risultati salutari a tutte le età.

Se ci spostiamo nelle fasce giovanili possiamo riscontrare che con almeno 15-20 minuti di una vigorosa attività tipo corsa o altro sport aerobico al giorno, ad esempio andando a piedi a scuola con il cosiddetto Pedibus, i bambini e i ragazzi riescono a mantenere sani ed efficienti il tessuto osseo e le articolazioni, costruire delle buone masse muscolari, ridurre il grasso corporeo, mantenere un buon peso, prevenire lo sviluppo di pressione alta e aiutare la diminuzione della pressione negli adolescenti con ipertensione e udite, udite migliorare le capacità di apprendimento. Quest'ultimo punto è emerso in alcuni interessanti studi che mostrano la correlazione tra sport e apprendimento. **I risultati finali della ricerca hanno palesato che bambini che svolgono, oltre all'attività intellettuale, anche quella fisica hanno lo stesso rendimento scolastico dei bambini che hanno studiato un'ora in più,** evidenziando una maggior capacità di apprendimento in alcune particolari discipline come, ad esempio, la matematica.

Sono sicuramente argomentazioni un po' scontate, è vero, lo sappiamo tutti i grandi benefici dello sport e del movimento relativamente alla salute ma evidentemente dobbiamo avere qualche problema di “comprendonio” da questo punto di vista **considerato che in Italia l'attività motoria a scuola è da sempre considerata la materia cenerentola, una sorta di prolungamento della ricreazione, e quella da sacrificare quando non si è in pari con il programma didattico.**

Cosa ancor più emblematica nei budget di bilancio della sanità (sia essa nazionale o locale) l'attività fisica è ben lungi dall'essere considerata, se non come dichiarazioni d'intenti, un efficace mezzo di prevenzione su cui “investire” nonostante sia stato dimostrato come, ad esempio in provincia di Trento, la pratica sportiva continuativa può arrivare ad indurre un risparmio del 28% sulla spesa ospedaliera che potremmo quantificare in oltre 60 milioni di euro. Tradotto in termini

di “investimento”: 1 euro investito nello sport produce un risparmio ospedaliero di almeno 5 euro.

Cosa ne deduciamo? Che un investimento minimo nella promozione dello sport come “stile di vita” ha un beneficio su tutta la collettività anche nei confronti di coloro che non lo praticano in quanto il risparmio prodotto ricade sull’intera spesa sanitaria soprattutto nel medio e lungo periodo.

INVESTO NELLO SPORT GUADAGNO IN CRESCITA SOCIALE

Lo sport inteso come gioco e movimento, di per sé è l’investimento più economico al mondo anzi praticamente è gratis!

Un errore di base, infatti, è quello di associare subito lo sport agli impianti dunque ai relativi costi di costruzione, gestione e manutenzione ma non è solo così. Muoversi, giocare, correre, saltare non richiede alcuna spesa, ciascuno di noi può decidere di trasformare uno spazio urbano o un parco in un luogo di sport. Un tempo si diceva che ciò che conta è la compagnia...! Basta un pallone e il gioco è fatto, ma anche una panchina e via con gli step su e giù, un gesso, che la pioggia poi lava senza lasciare traccia, ed ecco segnato un campo da gioco con tanto di porte, una serie di corde legate da un palo o da un albero all’altro e il volley è servito e così discorrendo. Il freddo o qualche nuvolone non ha mai fermato nessuno quando ci si diverte e si inventano le occasioni per stare insieme. Ma forse l’ingrediente che manca è la tolleranza e la capacità di prendere in considerazione anche le soluzioni più semplici che noi però consideriamo “semplicistiche” e banali. **Non dimentichiamoci, allora, che lo spirito alla base di qualunque disciplina sportiva se rimane questo fatto di gioco, divertimento, creatività e semplicità** allora ci porterà ad avere sempre più persone “programmate” per considerare il movimento e l’attività fisica come qualcosa di speciale, di bello e da praticare sempre non come un’attività riservata a chi può permettersela dal punto di vista fisico ma anche economico.

Lo sport è bello praticarlo, però, anche nei luoghi giusti come campi e palestre con persone preparate che ti aiutano ad apprezzarlo e a praticarlo nei migliori dei modi. Ed ecco dunque che ogni giorno migliaia di bambini, ragazzi e adulti hanno la possibilità di stare insieme e se le cose sono fatte come si deve, di divertirsi, di imparare, di crescere, di giocare, di mettersi alla prova, di diventare più consapevoli di se stessi e del proprio corpo che cambia, di migliorare, di socializzare, di sperimentare emozioni uniche, di sentirsi parte di un qualcosa. **Perché lo sport è così, ti fa sentire bene, ti regala lezioni di vita che in nessun altro contesto puoi vivere, ti insegna valori che porterai dentro per sempre**, ti fa capire l’importanza di condividere il bello e il brutto con gli altri perché si vince tutti insieme e si perde tutti insieme. **L’esperienza sportiva è gioco di squadra**, spirito di sacrificio, senso di conquista passo dopo passo, è amore, passione, rispetto delle regole, rispetto dell’altro, accettazione dei propri limiti e scoperta del talento, è dedizione, costanza, impegno, confronto, complicità, cameratismo, è amicizia. **Lo sport ti aiuta a comprendere che la “diversità”, sia essa fisica, culturale, etnica è un valore aggiunto** non un ostacolo perché nel gioco c’è spazio per tutti e insieme ci si completa e ci si arricchisce.

Investire nella formazione sportiva significa garantire tutto questo, investire nella preparazione di volontari, dirigenti, tecnici vuol dire migliorare lo sport nella sua forma più alta quella cioè di aiutare i giovani a diventare adulti migliori e questo lo possiamo fare sole se ci crediamo fino in fondo al suo grande valore educativo che nulla ha a che fare con lo spettacolo sportivo messo in campo ogni fine settimana per il divertimento di massa, o con i vari gossip da giornale o da rubrica televisiva.

Cosa ne deduciamo? Nella nostra provincia abbiamo circa 15mila tra dirigenti e tecnici, di cui quasi la totalità volontari, che movimentano e gestiscono oltre 107mila praticanti tesserati. **Significa che l'ente pubblico e la collettività possono contare su uno straordinario patrimonio umano "a costo zero"** per garantire la possibilità di praticare attività sportiva a bambini e ragazzi di ogni età (con tutti i benefici che ne derivano anche in età adulta, vedi sopra).

Quindi investire nel sostegno di questo patrimonio umano (leggi "sostegno alle società sportive") non ha prezzo, per tutto il resto (come dice una nota pubblicità) dovremmo tirar fuori altro che la carta di credito!

INVESTO NELLO SPORT GUADAGNO IN SALUTE MENTALE

Una società in crisi vede i propri cittadini imperversare in uno stato di stress e nervosismo che ha davvero del maniacale. Un suggerimento, al prossimo che vi risponde di essere stressato consigliategli una bella corsa sulla pista ciclabile, lungolago o al parco è il rimedio migliore in assoluto.

Quando siamo stanchi, preoccupati o addirittura ci sentiamo impantanati gioco, movimento e possibilmente aria aperta sono efficacissimi per ridarci energia e lucidità mentale oltreché un prolungato benessere fisico. Per non parlare dell'innalzamento di livello della nostra autostima e soddisfazione personale. Il tutto a beneficio non solo nostro ma anche di chi ci circonda. Quando facciamo sport possiamo permetterci di non pensare a nulla, possiamo staccare la spina, rilassarci e disporre di tempo e spazio tutto per noi. Concedersi una mezzoretta di attività fisica ci predispone ad uno stato d'animo più sereno e gioioso di conseguenza migliorano le relazioni sociali e affettive, le prestazioni lavorative o nello studio, siamo più efficienti, dinamici, di umore migliore. Il tutto abbinato ad una sana alimentazione e all'eliminazione di alcune brutte abitudini come il fumo o i troppi alcolici e la vita torna a sorriderci. Crisi o non crisi vivere bene dipende solo da noi!

Lo sport è un incredibile attivatore di socialità. Non solo per i più giovani, ma a tutte le età l'attività fisica ci permette di incontrare gente sempre diversa, di fare nuove amicizie, di divertirci senza spendere nulla. Pensate semplicemente cosa possiamo fare con un po' di musica e il nostro corpo, non serve altro.

Lo sport può, inoltre, essere considerato come un valido strumento di prevenzione e superamento del disagio giovanile. Nell'ambiente sportivo, infatti, si definiscono situazioni psicologiche importanti che portano all'amicizia, come pure all'espressione di un' "ostilità controllata" che insegna a confrontarsi con un avversario da superare, ma anche da rispettare. Nel gruppo, inoltre, le regole del gioco o, in alcuni casi, il rispetto di alcune abitudini o rituali collettivi, fornisce l'opportunità di interiorizzare un sistema di norme e valori con modalità che ne favoriscono l'accettazione. Quest'ultimo spesso risponde al bisogno di appartenenza a cui non risponde la famiglia in crisi, nonché un sistema per trasmettere modalità di socializzazione basate sull'esperienza positiva dell'aggregazione nel gruppo sportivo in cui si condivide insieme il raggiungimento di obiettivi.

Investire in azioni di sensibilizzazione della popolazione ad una visione più ampia dello sport non solo come agonismo ci permette di migliorare la vivibilità dei contesti sociali, di offrire soluzioni alternative agli stati di disagio emotivo, di favorire situazioni di ben essere, di aiutare ad acquisire stili di vita sani e consapevoli. Di avere cittadini più sani e felici. E si sa che la felicità è contagiosa!

INVESTO NELLO SPORT E GUADAGNO IN PIL

Lo sport, nella nostra provincia, contribuisce in maniera determinante alla movimentazione turistica offrendo al territorio un importante fonte di reddito. Grazie ad una lungimirante politica di investimenti nelle infrastrutture e negli impianti oggi siamo una meta particolarmente appetibile per migliaia di sportivi di tutto il mondo. Con oltre 200 campionati e gare di carattere nazionale, internazionale e mondiale, con i ritiri delle società calcistiche più rappresentative e di federazioni di discipline diverse il Trentino gode di una visibilità unica a livello mediatico garantendo un flusso di spesa da parte dei turisti che ad oggi ci ha permesso di non risentire eccessivamente del calo di presenze riscontrato in altre regioni.

L'indotto non riguarda solo il comparto alberghiero-ricettivo ma anche altri settori importanti come quello del commercio, dei trasporti/autostradale, dell'agricoltura, della cultura. Ne guadagniamo tutti promuovendo il nostro territorio come meta ideale di chi pratica sport e di chi ama lo sport anche come spettatore. Però devo essere attento oggi più che mai a puntare sulla qualità e il valore degli eventi e delle manifestazioni sportive trovando il coraggio di dare un taglio a tutto ciò che comporta uno sperpero di risorse senza alcun ritorno in termini di promozione dello sport o economici. Non si può prescindere, inoltre, dalla necessità di lavorare in sinergia ottimizzando dove possibile energie e risorse trovando soluzioni innovative e creative al di là del mero contributo pubblico.

Ma non si tratta solo di turismo naturalmente! Lo sport spende in attrezzatura, materiali, vestiario, trasporti, ristorazione, manutenzione e gestione impianti ... dunque le risorse investite ritornano sempre sul proprio territorio! E i numeri dello sport ci fanno capire di cosa stiamo parlando: 1200 società sportive e 123.000 tesserati tra atleti, tecnici, dirigenti e volontari senza considerare tutti coloro che fanno attività sportiva liberamente e in modo saltuario senza far parte del circuito. Se dal Trentino ci allarghiamo al panorama italiano di tesserati ne abbiamo oltre 11 milioni.

Investire in una strategia economica a lungo termine che metta al centro lo Sport significa non solo investire sulla salute e sul benessere dei propri cittadini ma anche sull'opportunità di un miglioramento occupazionale e di sviluppo territoriale in un'ottica di crescita globale.

INVESTO NELLO SPORT E BATTO LA CRISI

Lo sport è anche uno strumento in grado di cambiare la nostra forma mentis e di aiutarci ad avere un approccio diverso e più positivo alla realtà. Ci insegna a ragionare per soluzioni anziché per problemi. Infatti, **per sua stessa natura esso tende al miglioramento** e al superamento degli ostacoli. **Ha un linguaggio motivante, positivo**, che infonde coraggio e ci spinge a raggiungere i nostri obiettivi senza mollare mai.

E in un momento di grande difficoltà come quello attuale avere una "mentalità sportiva" significa sapersi proiettare verso il futuro consapevoli di poter affrontare qualunque sfida grazie alle proprie risorse e alla capacità di fare gioco di squadra. *E per battere l'avversario, leggi la crisi, servono nuovi schemi e strategie, spirito di sacrificio e determinazione ma anche quella dose di entusiasmo e di incoscienza necessaria quando si vuole vincere quella che consideriamo la partita della vita.*