

corpo & sport

Intervista a Emiliano Mondonico

a cura di Marcello Mossali

Benvenuto mister Mondonico. Prima domanda un po' scontata: ha mai frequentato l'oratorio? Conosce il mondo dell'oratorio? C'è cresciuto da piccolo?

L'oratorio da piccolo era la mia seconda casa, perché i miei avevano una trattoria e non avevano la possibilità di tenermi vicino e perciò io andavo in oratorio. Ero il primo che arrivava, l'ultimo che andava via, sempre col pallone in mano, perché allora era importante avere il pallone. Quello che aveva il pallone giocava sempre. Anche se io avrei giocato anche se non fossi stato il proprietario del pallone. E mi ricordo proprio il sacerdote, perché ero diventato un po' il suo incubo. Lui era ancora a tavola, non so, a un quarto all'una ed io arrivavo. Allora non c'era il campanello, arrivavo, entravo dalla portina e cominciavo a giocare a calcio. Da lì fino a quando chiudeva l'oratorio e andavo a casa. Perciò sicuramente dell'oratorio ho un grande ricordo e mi auguro veramente possa sempre essere quello che è stato per me in quei momenti.

Sa che cos'è il Cre-Grest dell'estate?

Mi hanno parlato del Cre-Grest, mi hanno parlato di questo "portare i ragazzi in oratorio", farli stare assieme. Addirittura in paese (ndr Rivolta d'Adda) li portano in montagna, li portano anche al mare, mi sa, perché ho sentito di diverse problematiche, burocratiche e logistiche, per portare i ragazzi al mare. Penso sia una cosa bella, una cosa giusta. Ho così stima e fiducia dell'oratorio... Perché ti ho detto prima che è stato una seconda casa, perché secondo me diventa il proseguo della tua famiglia. Perché tu fino a un certo punto stai in casa, fino a una certa età. Poi, dopo, cominci a uscire di casa e ad andare "in società", ad andare in gruppo, vai a fare proprio il giro. È chiaro, se tra queste due situazioni di mezzo c'è la vita dell'oratorio, allora ecco che il ragazzino abituato fino a quel momento a stare in casa, non viene subito a impattare la realtà dell'ambiente esterno, ma fa questo passaggio graduale attraverso un ambiente sicuro come quello dell'oratorio, dove è seguito, tutelato, e dove non dovrebbe trovare quelle situazioni negative che poi, invece, incontrerà sul suo cammino e, perciò, è una specie di preparazione alla vita pubblica. Questo stare assieme penso sia estremamente positivo per la crescita normale e naturale di un ragazzo.

Ha centrato uno dei tanti obiettivi dei Cre-Grest che vengono vissuti negli oratori lombardi. Questo stare insieme, con un preciso stile educativo di fondo. Il tema di quest'anno è "il corpo". Nella sua vita sportiva e lavorativa, ha avuto spesso a che fare con il corpo. Tutti conoscono la sua carriera di allenatore, non molti conoscono, invece, il suo trascorso agonistico da calciatore. Volevamo chiederle che cosa ha voluto dire, per lei, gestire il suo corpo attraverso lo sport?

Io ho fatto le scuole medie ai salesiani di Treviglio. E allora c'era il latino. Il latino era un po' la lingua madre, il latino era la base di tutta la scolarizzazione, l'educazione. Una delle prime frasi che abbiamo appreso è stata "Mens sana in corpore sano". Ero sempre lì che mi chiedevo cosa c'entrasse l'una con l'altra, cosa c'entrasse la mente con il corpo. Finché ho capito con l'andare del tempo: ho capito quanto fosse importante crescere in maturazione, oltre che crescere in età. Ho fatto questa attività agonistica, sono stato calciatore per tantissimo tempo, sono partito dalle categorie giovanili del CSI. Con la squadra del mio paese siamo arrivati alla finale regionale, persa perché mi ero rotto una caviglia e non ho potuto aiutare i miei amici in quella partita. È cominciato da lì e da lì sono approdato al calcio professionistico, sempre più importante, fino ad arrivare a giocare in serie A nel Torino, devo ammettere purtroppo non accompagnato da questa "mens sana", perché la maturità è arrivata un attimo più tardi. Diciamo che la mia gioventù è stata spensierata. Non è stata una gioventù difficile. Ti dicevo della vita in oratorio, poi ti potrei parlare delle tante giornate vissute in riva al fiume, ti potrei parlare della grande libertà che era a mia disposizione, perciò della non capacità di capire l'importanza del sacrificio, del lavoro, del sudore. L'importanza di faticare per ottenere qualcosa. Tutto quello che ho ottenuto è arrivato perché avevo qualità, caratteristiche e anche la possibilità di godere di una certa libertà. Perciò non ho mai dovuto soffrire per ottenere qualcosa. E quando ho dovuto farlo, è chiaro che non era tardi, però il treno era già passato.

Lasciando adesso da parte i suoi trascorsi da calciatore, e soffermandoci sulla sua esperienza da allenatore, di responsabile di un gruppo di giocatori, cosa ha voluto dire e cosa significa ancora oggi educare i ragazzi all'uso del proprio corpo attraverso lo sport? Quali dinamiche nella sua esperienza si sono aperte? Come li ha aiutati a vivere bene questa dimensione, la relazione con il proprio corpo?

Li ho aiutati attraverso i miei errori. Per aiutare i ragazzi a crescere, è chiaro che uno deve guardare un po' al suo passato. Il mio passato, come vi dicevo, non è

stato molto positivo in tal senso. C'era questa grande libertà ma non c'era tutto il resto. E nella vita, purtroppo, conta tutto il resto. Arrivi ad un certo punto dove la vita si avvicina allo sport, perché devi partecipare per vincere. Non sono d'accordo col discorso che l'importante è partecipare. Tu devi partecipare, come è giusto che sia, ma poi devi vincere. Perché la vita non ti permette di partecipare e basta. Ed è su quello che ho insistito con i ragazzi che ho avuto a disposizione facendo l'allenatore. Prima vi parlavo di un treno che ho perso, come giocatore. Come allenatore il treno è passato un'altra volta e non l'ho perso più, memore di tutte le mie difficoltà, di tutte le situazioni non positive che avevo vissuto da calciatore. Uno di quei capisaldi era quello di non accontentarsi di partecipare, perché la stessa vita di tutti i giorni non ti permette di partecipare e basta, ti obbliga a lottare, talvolta ti obbliga a soffrire, ti obbliga a vincere. Per questo penso che il calcio, lo sport in particolare, se vuoi che siano importanti per il tuo futuro devono farti abituare a vincere. Ma **non vincere perché batti un avversario. Vincere perché migliori sempre te stesso, sotto tutti i punti di vista.** Non confondiamo la vittoria come sconfitta dell'avversario con la vittoria che migliora te stesso. Tutti i giorni siamo chiamati a migliorare, nello sport cerchiamo di migliorare le attitudini ai gesti tecnici. Perciò mai accontentarsi, mai essere contenti dopo una sconfitta. La sconfitta, anche sportiva, anche quella in oratorio mentre giochi con gli amici, deve lasciarti dentro qualcosa che ti obbliga il giorno dopo ad impegnarti ancora di più. Solo così lo sport ti aiuta a vivere la vita di tutti i giorni. Se, invece, pensi che l'importante è partecipare e vincere o perdere conti poco, allora secondo me non ci siamo. Non dobbiamo dimenticare che colui che ha detto che l'importante è partecipare, era la persona che organizzava, non quella che partecipava ai giochi. È chiaro che per chi organizza, l'importante è avere tanta gente. Più gente c'è, più l'evento è stato organizzato bene. Ma poi, quando partecipi, l'importante è sempre cercare di migliorare. Come persona. Come squadra. Come tutto. E non accettare la sconfitta come una situazione naturale. La sconfitta deve lasciarti dentro un'amarezza che ti obbliga a fare ancora di più rispetto a quello che hai imparato fino a lì. L'educazione? L'educazione nello sport è dettata dalle regole. Ci sono delle regole che bisogna rispettare. Rispettando quelle regole, capisci cos'è il fair play, che cos'è il rispetto per gli altri, capisci tante cose. Però l'educazione parte dalla tua famiglia. Sono i genitori che devono educare. Da allenatore posso dirti se sei un giocatore educato o maleducato, però non

posso accollarmi una responsabilità che è fondamentalmente dei genitori. Questo credo sia un punto fondamentale: i genitori non possono demandare ad altri l'educazione del proprio figlio. Finché un figlio rimane in famiglia, i genitori devono essere gli artefici di un certo tipo di educazione. Poi arriva certamente lo sport, arriva la scuola con le sue regole. Ma le regole principali si imparano in famiglia: ecco perché è bello avere un figlio, ma è soprattutto importante aiutarlo a crescere e a farlo diventare grande.

E lo sport, in questo, può avere un ruolo fondamentale.

Lo sport aiuta certamente. Il rispetto delle regole è il rispetto che un ragazzo deve avere nella vita quotidiana. È di conseguenza. Però non devi dire che nella vita lo sport ti educa... no. Lo sport ti obbliga a rispettare le regole, la vita ti obbliga a mantenere queste regole. Nella vita non c'è un arbitro che ti dice "è giusto, è sbagliato". La vita sei tu, chiamato a renderti conto di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato. Nello sport c'è un giudice che stabilisce se è giusto o sbagliato e, quando sbagli, paghi, vieni espulso, sei squalificato. Nella vita quasi mai trovi un giudice che ti dice "sei penalizzato": è l'educazione che ti porti dalla famiglia e le regole che vivi nello sport che ti fanno dire la sera "forse, oggi, ho sbagliato".

Rimanendo al rapporto che ha vissuto da allenatore con i suoi giocatori, prima faceva riferimento al fatto di aver perso una finale per un grave infortunio subito. C'è anche il caso, nello sport, che un corpo possa infortunarsi, possa rompersi. Da allenatore, forse meglio dire a questo punto educatore, quali sono le attenzioni e le cure che ha messo in atto per accompagnare i giocatori durante questo momento difficile e faticoso lungo la via del recupero fisico, sportivo e agonistico?

La mia maturità è cominciata con un infortunio. Quando tutto quello che avevo attorno è crollato, e mi è rimasta la famiglia, le figlie e i miei genitori. Tutto il resto che prima mi enfatizzava, è sparito. E allora mi sono trovato da solo con la gente che mi voleva bene. Da solo con questo mio corpo che doveva reagire a un certo tipo di infortunio. Da lì ho incominciato a capire cosa voleva dire il sacrificio, cosa voleva dire la necessità di fare ogni giorno qualcosa in più per recuperare. Penso che questo infortunio, che sicuramente mi ha penalizzato nella carriera agonistica, sia stato però di grande aiuto per quel che riguarda la carriera di allenatore e la vita di tutti i giorni. È stato il primo segnale di cosa vuol dire maturare, assumersi delle responsabilità. Di cosa vuol dire non accontentarsi, di voler vincere ogni giorno, ogni sfida. Il muscolo della

gamba non si decideva a salire, rimaneva abbastanza spento. Questo peso si faceva sempre più gravoso. Era difficile sollecitare il muscolo, e la fatica e il dolore aumentavano ogni giorno. I sacrifici. Tutte cose che capitano nella vita e che a me sono capitate dopo un infortunio calcistico. Ma questa non è stata una penalizzazione perché mi sono reso conto di quanto la mia voglia fosse importante per riuscire a recuperare. Mi sono reso conto di quanto il mio corpo, se sollecitato, poteva e doveva rispondere. Diciamo che il mio dopo-giocatore è stato molto determinato da questo infortunio e dalla situazione che mi si è creata attorno. Ed il dialogo con i ragazzi, che ho allenato, quasi sempre ha battuto in questa direzione: non dar retta al mondo di favole che circonda l'attività calcistica. Perché dopo, esiste la realtà, la realtà di tutti i giorni, dove ti trovi non tanto con le persone che, chissà perché, ti glorificano, ma con le persone che ti vogliono bene. E perciò ho sempre consigliato loro di stare attenti e di impegnarsi ancora di più, specialmente quando poi hanno la responsabilità di portare avanti una famiglia. Una delle cose che più arriva al cuore di questi ragazzi è il fatto di renderli responsabili della crescita, loro e della famiglia. Dopotutto, sono quelli che permettono a chi sta loro vicino di avere un certo tipo di vita. Per questo è importante responsabilizzarli sotto tutti i punti di vista, non sulle cose facili.

Mister, permetta a questo punto di fare un ulteriore passaggio. Ci ha raccontato un po' la sua esperienza di giocatore e di allenatore. Ultimamente è passata alle cronache la sua vicenda personale, ovvero la vicenda di un corpo che si è ammalato, e la grinta, la determinazione che ha messo in campo per superare questo momento difficile della tua vita. Ci racconta come è stata questa fase, come l'ha attraversata, cosa ha provato e dove ha trovato la forza per affrontare il male?

Il male, come tutti i mali, capita all'improvviso. Non ti dà neanche il tempo di pensare. Ti chiedi "come, proprio io?" No. Non esiste. Non ho mai avuto niente. Da un momento all'altro mi trovo con questo responso. Con questa diagnosi. Però l'operazione viene subito di conseguenza e non ti dà il tempo di riflettere, di pensare. Hai quell'attimo di paura, perché sai di dover entrare in una sala operatoria e non sai per che cosa. Perché tutto ti viene detto dopo. C'è quel pizzico di paura, che è giusto che ci sia quando sei in una situazione che non sei abituato a vivere, ad affrontare. Poi finisce l'operazione e lì comincia la tribolazione perché inizi a renderti conto piano piano di quello che ti hanno fatto, di quello che hai avuto. Lì inizi a renderti conto di come il tuo corpo possa rigenerarsi, se

sarà possibile rigenerarlo, se c'è la possibilità, se te l'hanno raccontata giusta. Lì diventa determinante la vicinanza, come dicevo prima, delle persone che ti vogliono bene. E poi diventa determinante la tua volontà di risalire, di ritornare, di non accettare in maniera negativa tutto quanto ti è successo. Di non partecipare e basta, ma di volere ancora una volta vincere, anche con questi tipi di male. Ho avuto la sventura di un male, che pensavo debellato, e invece era ancora dentro di me. Perciò c'è stata la necessità di fare un'altra operazione e ho vissuto quattro-cinque mesi sapendo che dovevo ritornare in sala operatoria perché il male non era stato estirpato del tutto. Ma, nello stesso tempo, facevo l'allenatore di calcio. E, vi dirò, che è stata una grande fortuna per me fare l'allenatore di calcio, pensare alle cose del campo, perché allo stesso tempo non pensavo a quello che avevo dentro. È chiaro che la presenza di un tumore è molto più importante del fare l'allenatore di calcio. Ma l'affetto e l'amore che ho verso il calcio erano così grandi che ogni tanto riuscivo davvero a dimenticare quello che avevo dentro e pensavo solo a quello che stava succedendo alla mia squadra. Non è stato semplice. In quei mesi ci sono stati giorni dove lo sconforto ha avuto il sopravvento su tutto il resto, però c'era in me questa abitudine a vincere, a voler soprattutto vincere, a non accontentarsi. Insomma, sono riuscito a riprendermi, a recuperare anche dopo la seconda operazione, anche se è stato molto più difficile, perché vedevo i valori non salire come avrebbero dovuto e il peso non aumentava. Quando ti trovi davanti a difficoltà così grosse, qualche volta subentra la rassegnazione. E questa è la cosa più brutta che può capitare. Essere rassegnato per tutto quello che ti succede. Ci vuole qualcosa che ti faccia vincere, e questo qualcosa per me è stata la vicinanza dei miei familiari e la presenza di mio nipote. Un bambino che non volevo diventasse grande da solo, senza di me. Lo spirito, la necessità che mi dava questo bambino di essere accompagnato nella sua vita, mi ha fatto fare quell'ulteriore passo che mi ha permesso di andare oltre la rassegnazione, anzi, di vincere la rassegnazione. La cosa più strana che mi è capitata, e sulla quale rifletto tuttora, è stata la non paura di morire. Mentre nella prima operazione, e nell'intervallo con la seconda, vedevo la morte come una cosa che non poteva succedere, a un certo punto invece è diventata come una compagna, non me ne fregava più niente. Per quello vi parlavo di rassegnazione. Non avevo più paura di morire. E questa è stata una situazione che ho sconfitto con molta fatica perché in quei momenti la morte è sempre lì, alle tue spalle.

Non hai mai la certezza di quello che succederà, cominci a vivere giorno per giorno. Ti metti in confronto con tutto il resto della tua vita. Sono stati importanti tutti i miei cari, e questo bambino che mi auguro di veder diventare un giovanotto.

Tornando ad oggi, spesso e volentieri, soprattutto nello sport, si avverte la questione forte dell'exasperazione del corpo. L'immaginario ci dice che il corpo di un atleta è simile ad una macchina da guerra, sempre perfetta ed efficiente. Crede che una concezione di questo tipo sia corretta? Cosa ne pensa?

Le concezioni sono tutte giuste, l'importante è che non vengano estremizzate. La cultura del corpo è la cosa più bella che possa esistere perché ti fa dire quello che è giusto e quello che è sbagliato. Quello che è bene fare e quello che non è bene fare. Tu sai che in futuro pagherai un prezzo, se non hai trattato bene il tuo corpo. Quando si è giovani non ci si pensa. Prima vi ho parlato della non più paura di morire, da giovane uno pensa di essere immortale e non riesce a capire che tutto quello che di male farà al suo corpo, lo pagherà in un certo momento. Penso sia molto importante il discorso della prevenzione facendo capire a questi ragazzi che la vita ha dei punti fondamentali, e uno è proprio quello che **non puoi permetterti di buttarti via** perché, se per tanti motivi sicuramente sbagliati, ti butti via, non puoi certamente pensare che tutto, poi, possa ritornare come prima. Quello che hai perso, non lo recupererai mai più. Questo, secondo me, i ragazzi devono comprendere. Attenzione all'eccesso, attenzione ad andare contro le regole, perché dopo pagherete dazio. Non solo nello sport, soprattutto nella vita. Ve lo dice uno che non è mai arrivato all'eccesso. Anche perché, per fortuna, l'eccesso di noi ragazzi di una volta non era niente rispetto a quello che ti può succedere oggi. Non avevi la possibilità di farti del male. Potevi avere sì poco rispetto del tuo corpo, ma oggi questo pericolo non deve più assolutamente esistere. In questo momento non puoi non avere rispetto del tuo corpo. Perché ripeto, prima o poi, pagherai questa mancanza di rispetto. Oggi la cultura del corpo dev'essere un punto fermo. È il corpo che ti aiuterà domani a vivere una vita normale, non una vita eccezionale. Una vita normale. Che è il desiderio di ciascuno. Se vogliamo vivere normalmente, dobbiamo soprattutto in giovane età avere grande rispetto di noi e del nostro corpo. Se pensiamo sia possibile o naturale disprezzarlo, perché tanto abbiamo tutto il tempo dopo per ritornare sull'onda giusta, allora vuol dire che non abbiamo capito niente. Allora vuol dire che tutti questi bottoni, che ci permettono di collegar-

ci col mondo intero, di avere le risposte alle domande più imbarazzanti, non sappiamo usarli. Non c'è nessun computer, non c'è nessun testo che ti dice "fate quello che volete, tanto dopo tutto quanto ritorna nella normalità". Quello che fate al vostro corpo nell'età giovanile, vi verrà restituito in maniera molto più importante. Nel bene e nel male. Questo non bisogna mai dimenticarlo.

Queste ultime parole anticipano in un certo senso la domanda sul doping e l'uso di sostanze illecite per migliorare le performance sportive. Alla luce delle considerazioni che ha fatto, quali possono essere strategie utili per limitare il rischio o debellare il fenomeno a livello giovanile?

Che pagherai. E tutto. Oltre a giocare sporco, perché è chiaro che una persona che utilizza questo genere di sostanze per avere la meglio sull'avversario gioca sporco, non ha capito nulla del mondo dello sport, delle sue regole e degli insegnamenti preziosi dei genitori. Penso sia un punto sul quale è bene insistere. Altrimenti si rischia di dare la colpa allo sport e basta, dimenticandosi che alla base c'è sempre l'educazione familiare. Se questa educazione non ti porta a pensare che certe pratiche, illecite, non si possono fare, vuol dire che non ti hanno educato abbastanza. Bisogna cercare di farlo capire ai ragazzi e alle famiglie. Alla fine, ma sì non gioco più a calcio, non vado più in bicicletta, non vado più a fare nuoto, cosa mi interessa... Però quando viene implicata la tua famiglia, ti senti molto più responsabilizzato. Un conto è far fare con le proprie azioni brutta figura alla squadra, ai tuoi compagni. Un conto è far fare brutta figura alla tua famiglia. In questa tipologia di sviluppo, ecco perché conterei soprattutto sulla educazione che un ragazzo ha ricevuto dalla sua famiglia. In questo momento vediamo che le pratiche per il doping aumentano sempre di più. Imbrogliare ti mette sicuramente di fronte alla probabilità di essere preso, smascherato, "squalificato". E quando uno è, tra virgolette, squalificato non deve mai dimenticare che la cosa non riguarda solo lui, ma riguarda anche tutti quelli che gli stanno attorno. Perciò è importante che tutti quelli che ti stanno attorno, prima che tu sia squalificato, cerchino in tutte le maniere di farti cambiare idea.

Un'ultima domanda per chiudere. Prima ha fatto intendere che il corpo è capace di parlare, di parlarti. È un mezzo di comunicazione molto efficace. Oggi vediamo tanti sportivi, calciatori e non, che curano l'aspetto fisico oltre misura, tagli di capelli sensazionali, attenzioni da star... Immaginiamo che ai suoi tempi fossero un po' diversi. Una sua opinione su questo

feroce cambiamento, che l'ha vista prima interprete e poi spettatore.

Sei l'idolo. Gli idoli li abbiamo avuti tutti quanti. Chi non ha idolatrato qualche "dio pagano" che si metteva in evidenza. Quando poi li abbiamo conosciuti dal vivo e davvero, ci siamo accorti che erano fatti di carta. Che non erano sicuramente quei super uomini che pensavamo. Questa è un po' la natura umana, è chiaro che i "personaggi" si fanno i capelli in una certa maniera, c'è una cura del corpo a livello estetico esagerata, un'esibizione che è però sintomo evidente di debolezze interiori. Capisci che se devi mostrare il tuo corpo in un certo modo, ricorrere al bisturi perché il tuo corpo sia sempre più appariscente, vuol dire che non ti accetti così come sei, vuol dire che sei debole, che non hai rispetto per quello che sei, ma punti a qualcosa che vorresti essere. Qualcosa di diverso. E questa è una debolezza. Non è una qualità positiva. Se da una parte attiri l'attenzione degli altri, dall'altra c'è il tuo modo di essere, il tuo stato, il tuo intimo, nel quale chiaramente ti senti in difficoltà. E allora cerchi di bilanciare il tutto con l'esibizione. Anche lì, come in tutte le cose, alla lunga vieni scoperto: uno si accorge di essere debole, e bisogna sperare che, a quel punto, cerchi in tutte le maniere di trovare la forza e il coraggio per essere più sincero con se stesso e gli altri. Bisogna sperare davvero che provi a farsi vedere per quello che è, in maniera naturale. Senza mascherare la normale fragilità con l'incapacità di assumersi le proprie responsabilità.

Mister, la ringraziamo per il tempo che ci ha dedicato. Un ultimo saluto, o meglio un augurio per tutti i bambini e i ragazzi che questa estate vivranno l'esperienza del Cre-Grest in oratorio.

Cercate, anzitutto, di divertirvi. Cercate di essere tutti "più bravi". Ognuno deve sempre cercare di migliorare se stesso. C'è chi corre più veloce, ma c'è anche chi allenandosi riesce a correre sempre meno lento. E il risultato è lo stesso di quello che corre veloce perché madre natura lo ha dotato di questa capacità. Ricordatevi che ci sarà sempre qualcuno che correrà più veloce di voi, e perciò dovete allenarvi più forte, per fare in modo che questo qualcuno sia sempre più raggiungibile. La vita, il futuro potranno rivelarsi una battaglia da sostenere. **Circondatevi di amici veri, perché l'amico vero è quello che vi sa dire di no.** Non pensate che l'amico vero sia quello compiacente che vi dice sempre di sì. L'amico vero è quello che, quando fai una cosa sbagliata, te la fa notare, ti corregge. E non dimenticate mai che i veri idoli nella vita sono i vostri genitori, che troverete sicuramente sempre al vostro fianco, comunque vadano le cose.