

# VERSO L'IGNOTO

di

Enzo Pettinelli

SMASHWORDS EDITION

\* \* \* \* \*

Copyright © 2014 di Enzo Pettinelli

Grazie per aver scaricato questo ebook. Questo ebook è protetto da copyright e concesso in uso per l'intrattenimento personale. Questo ebook non può essere rivenduto o ceduto ad altre persone. Se vi è piaciuto questo ebook si prega di incoraggiare i vostri amici ad acquistare la propria copia su Smashwords.com, o attraverso i maggiori distributori di libri online.

Per scoprire altre opere e curiosità riguardo l'autore è possibile collegarsi al sito web ufficiale

[www.ping-pong.org](http://www.ping-pong.org)

\* \* \* \* \*

La stesura dell'ebook è stata realizzata da Nicola Falappa

Grafica di MFDESIGN

## INDICE

PRIMA PARTE - VIAGGIO VERSO L'IGNOTO

SECONDA PARTE - LA MUSICALITA' NEL PING-PONG

TERZA PARTE – SITUAZIONI

QUARTA PARTE - APPRODI, TEMPESTE E NAUFRAGI

NOTIZIE SULL'AUTORE

## PRIMA PARTE

### VIAGGIO VERSO L'IGNOTO

*“Il sogno di poter sbagliare in una società che sa perdonare”*

“La terra” simbolo del luogo di nascita può essere la famiglia, la società, il luogo dove cresci e ti formi.

Il bambino non lo sa. È immerso nell'ignoto e lo assorbe. L'ignoto entra nella mente, nel cuore e invade il corpo.

Quando l'ignoto non rappresenta la fantasia, il sogno e soprattutto lo stimolo per essere svelato, diventa barriera. Così l'ignoto è l'idolo imposto da adorare che non propone riflessioni, che nega il dialogo. Pretende obbedienza.

Il bambino mette piede sulla terra. Porta con sé il suo patrimonio genetico. Nella famiglia incontra persone di altre terre e di altri luoghi, così come nella società. Incontra anche bambini della sua età. Cominciano a giocare. S'immergono nel loro mondo. Si avverte subito che si intendono anche senza parlare. Noi li guardiamo e, come adulti, pensiamo che sono piccoli, ma noi siamo tremendamente estranei.

Aspettiamo di inculcare l'ignoto, così diventeranno come noi. E potremo esercitare il nostro potere.

Il dovere e il diritto di appartenenza alla terra dove siamo catapultati è libertà? I nostri talenti e inclinazioni che fine faranno dentro quel piccolo appezzamento di terra ben recintato?

#### *L'avventura sulla nuova terra*

Arriva il giorno che con le proprie gambe si lascia il recinto. L'asilo, la scuola. Con il proprio bagaglio di conoscenza, con le proprie capacità e difetti innati che ancora ignoriamo. L'aspetto che a noi interessa è il momento in cui il giovane entra nel mondo dello sport. La disciplina attrae. Ma ancora più importante è l'entrata nel gruppo. L'appartenenza ad una società sportiva, che per noi rappresenta una famiglia allargata, necessita di regole, di obiettivi che coinvolgono i componenti.

#### *Nasce il sogno*

Si apre avanti agli occhi uno spazio nuovo. Una palestra. Attrezzature per giocare, facce nuove e alcune conosciute. Tutti con la speranza di realizzare il proprio sogno. L'istruttore che detta le regole e impartisce gli ordini. Il bambino con la certezza del proprio ignoto inizia l'attività. Inevitabile che dovrà confrontarsi con un mondo di ignoti.

#### *L'ignoto e le sue variabili*

Prendiamo come esempio i due estremi dell'ignoto. L'ignoto solare e l'ignoto tenebroso.

L'ignoto solare è quell'apprendimento che si basa sulla riflessione e la comprensione. L'allievo elabora ogni notizia per il suo sviluppo culturale. Non teme il confronto, ma trova piacere nel dialogo e nella ricerca.

L'ignoto tenebroso è l'apprendimento frustrante.

Ci sono paura e spavento nel confronto. Ad ogni confronto ragionevole, il ragazzo si chiude in se stesso.

### *L'ignoto solare*

Il ragazzo che ha appreso con l'ignoto solare, sviluppa consapevolezza attraverso il dialogo sportivo e parlato. È sorpreso quando i suoi amici sono diversi da lui. Queste situazioni lo stimolano a riflessione e comprensione. Si arricchisce e cresce. Trova il piacere nella conoscenza.

### *L'ignoto tenebroso*

Il ragazzo caratterizzato dall'ignoto tenebroso è testardo, propone la sua istintività, anche se ha qualità non riesce a maturare. Propone sempre se stesso ed è portato a modificare il mondo che lo circonda.

I sintomi sono la perdita di concentrazione e di pazienza. L'educazione a schema fisso lo ingabbia nella paura. La sconfitta lo deprime e fa vacillare il suo ignoto. Per alcuni è l'inizio del cambiamento. Ma il percorso è difficile e doloroso.

### *Patrimonio genetico*

Quando il bambino nasce dove il destino lo ha porta con sé l'unico capitale che è il patrimonio genetico. Un capitale che ha necessità di far uscire. L'istintività pura lo muove. Comprensioni, contrasti, prime conoscenze e piccole riflessioni servono per iniziare il percorso verso la conoscenza.

### *L'ambiente e i primi anni di vita*

Nei primi tre anni di vita, alcuni studi dicono che si forma e si completa la formazione mentale. Se confermato, modificare e rimodellare può essere un lavoro di grande responsabilità. Soprattutto perché alcune tracce rimangono.

Con la crescita e l'acquisizione delle notizie che arrivano dall'esterno aumentano le informazioni. Alcune trovano il terreno adatto, altre dei veri conflitti. Così nascono nuove opportunità di crescita, creando la necessità di costruirsi delle maschere, per difficoltà di confronto.

### *Nulla si perde*

L'ignoto che non è strutturato come una bottega ricca di attrezzi, per costruire e per elaborare diventa la stanza dove rifugiarsi. Costruire delle maschere è l'evoluzione per la "sopravvivenza", per ricercare l'accettazione e non isolarsi materialmente dal gruppo o dalla società dando il tempo di riflettere e di elaborare il proprio ignoto.

Chi parte svantaggiato farà un percorso difficile e accidentato. La sofferenza e la determinazione possono far sviluppare una personalità più complessa utile per lui e per la comprensione degli altri. Le diverse personalità e intelligenze sono una ricchezza per tutto il gruppo.

### *Lo sport è al servizio dell'uomo*

Una palestra, un campo da gioco, una pista, una piscina, ecc., sono luoghi per il confronto e la crescita morale e fisica dell'atleta. Questi luoghi, però, possono essere solari o tenebrosi. Questo dipende dal gruppo che lo gestisce. I dirigenti non sono sopra le parti. Non sono completamente indipendenti. Anche loro sono soggetti al bagaglio ignoto che la natura e le condizioni sociali gli hanno fornito.

### *Rinascita come obiettivo*

Il giovane quando inizia a fare sport, ha con sé un proprio sogno. Questo è indipendente dalle proprie potenzialità di diventare un campione. Lo sport ha il compito di condurre il giovane dal sogno adolescenziale alla realtà dell'adulto.

### *Percorso lungo e delicato*

Il ragazzo, attraverso lo sport, capisce le differenze con i propri compagni di gioco. Ed è portato a sviluppare le proprie potenzialità. L'ambiente, attraverso lo sport, si mette al suo servizio. Il sogno del giovane è sempre accompagnato dall'entusiasmo. Questo è un motore importante, che non deve essere caricato da illusioni artificiali dall'ambiente, come allenatori e dirigenti. L'entusiasmo deve essere autogestito. In alcuni casi può essere controllato e guidato. Gli allenatori e dirigenti devono pianificare l'attività secondo le necessità di crescita di ogni soggetto, mettendo da parte le proprie aspirazioni emotive.

### *Quando lo sport non è libero*

Molti ex atleti, delusi della propria carriera sportiva, si accingono a ricoprire cariche societarie. Presidenti, allenatori, ecc. Il cambio di ruolo sta nelle cose, ma se il cambio avviene per dare continuità alla ricerca della medaglia d'oro da eroe, l'ambiente diventa tenebroso e ostile. È una ricerca di compensazione attraverso il successo dei propri atleti. Ma se questi non realizzano i propri bisogni, il dirigente scarica le colpe sugli atleti.

### *Il dio denaro*

La società moderna si è sviluppata attraverso l'adorazione del denaro. Questo permette di acquistare beni e conoscenza con una certa facilità. Così si acquisiscono valori estranei alle proprie capacità ma compensatorie ai propri bisogni.

### *Un gioco per la sopravvivenza*

Il giovane nella sua infanzia ha un bisogno innato di giocare. Nel gioco emerge la lotta con i suoi coetanei, sia corpo a corpo o con attrezzi. È una specie di guerra giocata. Dove ogni ragazzo dà il massimo, alla fine ogni concorrente trova il ruolo all'interno del gruppo. Formando così il primo sodalizio per misurarsi con altri gruppi.

### *Distinzione*

Il primo confronto fra i giovani è individuale. Forse c'è il bisogno di scegliere un capo. In seguito nasce il gioco a squadre composto da soggetti dello stesso gruppo. Sembrerebbe che ci sia la possibilità innata a formare delle pattuglie e scontrarsi. Quindi la ricerca di un leader e di seguito la formazione di un sodalizio.

### *Attività agonistica*

Lo sport si divide in sport individuale e a squadre. Due inclinazioni primarie che lottano per la selezione della specie. In questo comportamento c'è un accostamento con il regno animale. La differenza più marcata è che l'uomo si organizza e crea strumenti di guerra. Questa capacità evolutiva è dovuta allo sviluppo del cervello.

### *La compensazione*

La componente di aggressività nell'uomo è un aspetto rilevante. Nel passato si basava sulla forza fisica e sull'astuzia. Con l'avvento della polvere da sparo, inizia l'era tecnologica. Dove l'intelligenza sostituisce la forza fisica. Gli uomini selezionati dalla notte dei tempi per la loro prestanza fisica, non servono più. Diventano i nuovi disadattati. Così questa parte di guerrieri perduti trovano uno spazio compensatorio nello sport.

## *La vita moderna*

Oggi, molte nazioni vivono in pace. Così il cervello percorre nuovi sentieri. L'aggressività non sembra mutata. La supremazia viene giocata attraverso la tecnologia, che non si sviluppa con l'aggressione armata, ma con prodotti di consumo che attraversano le frontiere e conquistano territori.

Forse nello sport si è fatto troppo poco. I giovani non giocano più alla guerra. Vogliono vivere in pace, perché vivono in pace. Molti giovani, se sono messi sotto pressione nello sport, abbandonano. La vita moderna ha bisogno di sport. La spinta agonistica ereditata emerge sempre, ma l'educazione della vita moderna li scoraggia. Occorre modellare le vecchie regole per mantenere i giovani nello sport, per compensare la vita sedentaria.

## *Nuova generazione*

Oggi i giovani si avvicinano allo sport, con meno bramosia di successo. Il sogno di emergere, forse, è lo stesso di un tempo. Però ci sono più impegni e interessi. Ciò crea una condizione di maggiore serenità. Un tempo lo sport rappresentava il sogno come compensazione emotiva per i giovani. I nuovi strumenti tecnologici sono un efficace mezzo anche di gioco. Il problema è che il fisico non partecipa, creando una frattura fra mente e corpo. Non è un piccolo problema.

## *Agonismo virtuale ed impaccio fisico*

I giovani oggi, non arrivano in palestra attraverso la selezione della forma fisica, giocano fin dai primi anni di vita col cellulare. Dopo la prima infanzia, il corpo, non serve più per liberare il bisogno del gioco. Nel loro vincere o perdere i muscoli non partecipano. La vittoria e la sconfitta sono solo nella mente. Nel corpo non arrivano più dal cervello gli stimoli per aumentare la forza o la destrezza. Si assisterà a una nuova selezione a discapito dei più forti. Nella palestra si nota che la gara o la sfida fra questi giovani non viene più ricercata con bramosia. Un tempo invece era un misurarsi e confrontarsi continuamente per ore. Forse nella vittoria c'è meno esaltazione. E nella sconfitta c'è meno dolore.

## *Personalità dell'ignoto – I tre capitani*

Un giorno, tre capitani durante una serata al bar, parlando delle proprie avventure, decidono di fare una vacanza in mare. La novità è che sarà fatta senza equipaggio. Con una piccola imbarcazione, dove tre marinai sono sufficienti. Ma nessuno dei tre dovrà assumere il ruolo di capitano. Così i compiti verranno assunti, casualmente intercambiabili. Così i tre partono. Il mare è ideale, il clima primaverile favorisce quella distensione piacevole di una vera vacanza. Così passano i giorni, fra la pesca, la cucina e l'orientamento delle vele. Ogni tanto uno sguardo alla bussola, per controllare la rotta. La barca taglia il mare. Gabbiani, colore e sole. Qualche delfino salta e si tuffa. Si avvicinano, guardano con il loro perenne sorriso rassicurante il cielo stellato. Silenzio e pace che si propaga. Dall'enigmatico orizzonte mentre sono immersi nel sonno, vengono svegliati dal dondolio della barca. Si alzano e salgono in coperta. Vento e mare mosso. Si avverte che è l'alba. Il sole all'orizzonte colora a strisce le nuvole nere e minacciose. I tre capitani, in completa autonomia, si mettono al lavoro. Riassettano cime e vele. Uno, al timone, volge la prua nella direzione più favorevole. Dopo poco il vento si trasforma in raffiche. Le onde si alzano e attraversano la coperta. Una vela si strappa. I tre capitani sentono il pericolo che la barca possa affondare. Devono decidere per priorità. Sono attanagliati dalla paura. C'è un momento di vuoto mentale. All'improvviso uno dei tre alza la voce e impartisce ordini decisi e perentori. Gli altri due, si mettono subito al lavoro ed eseguono l'ordine ricevuto. Dopo poco la barca ritorna sotto controllo. Poi la tempesta lentamente si placa. Passata la paura, si guardano in faccia e non dicono nulla.

## *Riflessione*

In una situazione dove in gioco c'è la vita, la determinazione è fatale. Il carattere per la sopravvivenza è emerso nel capitano intraprendente e coraggioso. In un incontro sportivo avrebbe avuto la meglio sugli altri due. C'è un ma. Nello sport quasi sempre c'è una seconda gara. Un nuovo confronto. Chi ha carattere ha più probabilità di riuscita. Chi ha meno determinazione, se affronta sempre la gara, come l'ultima della sua vita, la paura lo spaventa. E soccombe. Ma lo sport non è la guerra. È un gioco che continua. Un gioco che fa crescere, nella tecnica e nella strategia. Il forte carattere e la determinazione può non essere sufficiente se non è supportata dall'utilizzo dell'intelligenza e dalla costanza equilibrata nella crescita.

### *Lo sport migliora la vita*

Nel lontano passato il gioco dei bambini, spontaneo, creativo, aveva la funzione della propria sopravvivenza. Lo sport è il gioco che può durare tutta la vita. Non c'è mai la sconfitta estrema. Se la sfida si carica di valori estremi, allora si perde l'orizzonte della vita che guarda avanti senza l'ostinazione del successo immediato. A volte sono i genitori che spingono troppo. O le società. Ma se l'approccio è dolce e graduale, lo sport apre e tiene aperto un angolo della nostra vita, dove trovare se stessi, giocando sempre con lo spirito del bambino. L'esempio del racconto dei tre capitani è che vivano un momento di vita reale. Dove c'è in gioco la sopravvivenza. Senza appello. L'errore diventa fatale. È un momento di selezione della specie. Invece lo sport permette a chi perde, di analizzare i propri errori e correggerli. Così facendo, si lavora sul proprio ignoto, per analizzarlo e capirlo, per migliorare la propria vita.

### *Una confessione*

Un giocatore, a distanza di anni, mi ha confessato che quando giocava, incontri a squadre, era sempre preoccupato. Il suo pensiero fisso era giocare meglio degli avversari. Ma coltivava la speranza che i propri compagni di squadra perdessero, così lui avrebbe fatto bella figura. Un desiderio che non si è mai avverato.

### *La famiglia*

Anche un ragazzo che non è portato per lo sport, ma ha avuto un'educazione equilibrata, avrà sempre un buon inserimento nel mondo sportivo. Se in famiglia non ci sono tensioni e tutto viene riportato alla comprensione, il giovane non sentirà il bisogno del risultato per guadagnare uno spazio affettivo in famiglia. L'assenza di affettività, nella giovane età, fa crescere l'incomprensione e aumenta il desiderio di rivalsa. I giovani che hanno facilità nello studio sono avvantaggiati, perché, direttamente o indirettamente, sentono la gratificazione. Ma se ha un fratello che porta dei cattivi risultati scolastici, questo crea rancore, che getta nello sconforto il fratello meno bravo che rifiuterà il modello familiare e andrà alla ricerca di nuovi modelli.

Se la società sportiva si fonda sullo sport, non punta all'agonismo esasperato ed è attenta alla socializzazione, allora il ragazzo potrà trovare nello sport una sua rinascita. Potrà osservare e confrontarsi con modelli complementari differenti. E trovare all'interno dei compagni con cui confrontarsi e fare amicizia. Così la società rappresenta per lui il luogo dove può placare le tensioni e non sentire più le stesse parole e prediche. Lo sport rappresenta un mondo parallelo, dove i rapporti ripartono da zero. È un mondo dove si può modellare la personalità. Dove l'istintività trova piacere e curiosità di una nuova avventura mente-corpo.

### *Emotività*

Prima di una gara il giocatore lascia sfumare la percezione della realtà, per entrare nel mondo dell'agonismo. Il cuore batte più forte e le frequenze aumentano. Il respiro è più pesante. Cambia la percezione dei colori e della luce. È il passaggio della realtà quotidiana, al mistero dell'agonismo. Condizione mentale, bisogno di vincere, paura di perdere, convivono e lottano fra loro. Il pensiero fra

vittoria e sconfitta si alternano, si accavallano, si confondono. La vittoria può far salire, la sconfitta può far precipitare. Si può perdere la capacità di ascolto. La parola diventa automatica. Si può vivere uno stato confusionale. Le parole degli altri, un fastidioso rumore.

Se la volontà di vincere e il timore di perdere sono due stati emotivi troppo lontani fra loro, è difficile trovare la mediazione, l'equilibrio. Se i due stati sono vicini, poiché la sconfitta non spaventa, si può raggiungere la quiete, e si entra nel mondo della gara, dove si trova la concentrazione e l'entusiasmo. Se un giocatore non riesce ad avere una condizione simile, è meglio che non affronti l'attività agonistica. È meglio aspettare, perché una sconfitta senza concentrazione è un macigno che cade addosso e lascia una traccia negativa, e di sofferenza.

### *Pugilato*

Nel pugilato, un atleta non si porta mai a disputare un incontro, se non è ben preparato. Inoltre l'allenatore, sceglie sempre un avversario che ha una capacità simile. In questo sport è importante perché si prendono le bastonate. Oltre che fanno male, procurano ferite e lasciano cicatrici. Nel tennistavolo non c'è lo stesso pericolo. Ma guardando in faccia alcuni ragazzi sconfitti, si ha la sensazione che la sofferenza sia interiore. E che le ferite siano dentro. Queste possono creare cicatrici importanti, che minano la crescita.

### *La paura*

Quando si affronta una gara, c'è sempre uno stato di timore. Perché è il momento che si passa dal confine del mondo reale, a quello irreale. È il mondo dell'agonismo. Il mondo che esce da dentro, e si esprime con la concentrazione. L'abbandono della realtà controllata è sostituita dal mondo del sogno. Se la gara è importante è come attraversare un ponte dove sotto scorre un fiume. Tutto è normale. Ma se nel fiume ci sono coccodrilli che si muovono minacciosi, alcuni possono rifiutarsi di attraversarlo, altri possono essere in uno stato d'angoscia, altri ancora d'intraprendenza.

Sentimenti che emergono automatici da dentro di noi. È la propria capacità di agonismo che guida il comportamento.

### *Esperimenti sulla paura*

Sono stati presi due gruppi di persone. Il primo gruppo formato da ergastolani incarcerati per violenza, il secondo gruppo da persone normali. Sono stati sottoposti a un test: si sono seduti, dove dovevano osservare due lampade spente. Questi dovevano premere un pulsante, se si accendeva una luce rossa, gli veniva scaricata una breve scossa elettrica. Se si accendeva quella bianca, non succedeva niente.

Preso il primo gruppo di persone normali e sottoposte al test, quando si avvicinavano al pulsante, prima di toccarlo, entravano in uno stato di agitazione, con aumento di frequenze cardiache.

Il secondo gruppo, sottoposto allo stesso test, prima di schiacciare il pulsante lo stato emotivo rimaneva invariato. Così che, se usciva la luce bianca, per questi non cambiava nulla. Se usciva la luce rossa, lo stato di agitazione avveniva solo al momento che arrivava la scarica elettrica.

### *Internazionali di Germania*

Palasport con sedici tavoli, sono iniziate le gare individuali. Jonyer gioca contro un giovane tedesco. Gli incontri sono tutti un po' scontati. Si gioca al meglio di 3 set su 5 ai 21. Dalla tribuna si sente un vocio persistente. Sul parterre qualche giocatore, quando raccoglie la pallina, rallenta e volge lo sguardo su un tavolo. C'è Jonyer che sta perdendo 2 a 0 i set e 16 a 2 nel terzo set. I tavoli più vicini interrompono il gioco, per guardare come finirà la partita. Jonyer, gioca e sembra molto divertito. Non traspare nessuna preoccupazione. I movimenti sono belli e fluidi. Prima di questo movimento, non l'ho osservato, non sono in grado di fare un confronto. Il suo avversario, un ricordo un po' sfocato. Nulla di particolare. Oramai si sono fermati tutti i tavoli da gioco. Tutti vogliono



vedere, l'uscita dal torneo di uno dei giocatori più titolati. Intanto Jonyer col suo viso solare, non avvertiva quel precipizio che a tutti noi appariva. Poi come d'incanto senza cambiare atteggiamento e espressione del viso, infila un punto dopo l'altro, recupera e vince il set. Per gli altri due set non ci saranno più problemi sul punteggio.

Con lo stesso sorriso di sempre vince. Questo è stato un recupero straordinario. Soprattutto straordinaria è stata la sua stabilità emotiva. Dove la vittoria e la sconfitta sembrava le due facce di una stessa moneta. Forse è qui la lettura psicologica di un giocatore. Un incontro è come lanciare una moneta, dove le sue facce hanno uno stesso segno di stabilità emotiva. Condizione che permette concentrazione e trasferimento verso il mondo dell'agonismo, liberando tutte le potenzialità fisiche e mentali. Dove la creatività permette azioni di gioco sorprendenti e mai realizzate in allenamento.

### *L'allenatore - Questo sconosciuto*

È comprensibile che il suo percorso evolutivo, non sia diverso da quello dell'allievo. L'allenatore ha fatto il suo percorso per svelare il proprio ignoto. Questo è sempre un grande impegno umano e culturale. L'atleta si allena e s'impegna per svelare le sue potenzialità interiori. È come coltivare il proprio giardino. Preparare il terreno e seminare. Se il seme non è adatto, prestare cure, annaffiare e concimare, sarà inutile.

L'allenatore dovrà coltivare anche lui il proprio giardino. Dopo aver dissodato e preparato la propria terra dovrà passare alla semina. Con una differenza rispetto a ciò che fa un atleta. La terra dovrà essere seminata con una varietà di semi più ampia possibile perché ogni pianticella dovrà rappresentare la diversità di ogni allievo.

### *Riflessione tecnica*

In Europa negli anni '70 c'erano 5 o 6 giocatori che possono vincere o impensierire i giocatori cinesi, due di questi sono Stipancic e Surbek. Non può essere un caso che il terzo giocatore della loro squadra sia Kalinic, che gioca a penna e sviluppa un gioco simile ai cinesi impugnando a penna. Questa situazione si verifica anche nei club. Nelle società, l'assortimento dei giocatori, permette una preparazione più completa. Anche il dosaggio nelle diversità è importante. È un po' come fare l'esame del sangue. I valori devono risultare equilibrati, per stabilire se un corpo è sano. Se c'è un eccesso di topspin di diritto, valore spesso considerato di buona salute, ne soffrirà l'equilibrio del gioco, come insieme.

### *Il giocatore*

C'è il giocatore che apprende. C'è quello che apprende con felicità ed entusiasmo. C'è quello che apprende in silenzio senza trasmettere le emozioni. C'è chi dice, non so fare. C'è chi è insofferente. C'è chi si rifiuta. O chi durante gli esercizi fa tutto, meno quello che gli si insegna. Il panorama è vasto e tutti hanno il diritto di giocare. La palestra non è un contenitore dei nostri desideri. È un mondo che accoglie dei piccoli mondi che sono in crescita.

### *Insegnare quello che non si sa*

C'è l'allenatore che si affida alle proprie conoscenze. È l'allenatore che insegna quello che sa.

Poi c'è l'allenatore che insegna quello che non sa e elabora le sue conoscenze in base alle necessità dell'allievo.

Questo rapporto maestro e allievo s'instaura quando entrambi hanno capacità sia umane che creative. Non solo l'allievo cresce, ma anche l'istruttore farà tesoro.

È come nel proprio giardino, piantare un nuovo seme, curarlo per farlo crescere e arricchire le proprie conoscenze.

## *Istruttore e allievo - Confronto e crescita*

Il rapporto fra allenatore e allievo, se è sincero, porta alla crescita reciproca. L'allievo dopo un esercizio di apprendimento deve essere messo nelle condizioni di trasmettere le proprie sensazioni all'allenatore. Sia di soddisfazione che di dubbio. L'allenatore così riceverà i messaggi verbali ed emotivi. Se questo non avviene, e l'allievo, anche se soddisfatto, tace, si appropria di un bene che non diventerà completamente suo. Limiterà la sua consapevolezza. L'allenatore ha bisogno di capire il grado di accoglienza, per continuare o esplorare nuove soluzioni. Se il dialogo non viene instaurato, l'apprendimento avviene in una sorta di travaso di notizie, senza capire quanto l'allievo abbia accolto, e quanto si è perso. In assenza di complicità emotiva, l'allenatore ordina, l'allievo esegue. Perdendo la collaborazione.

## *Non esiste l'insegnamento*

L'allenatore pensa di insegnare. Però le cose non stanno così. Il giocatore già esiste nell'ignoto. L'allenatore e l'ambiente lo aiutano a svelarlo. Attraverso il gioco puro con i suoi compagni si scopre, indaga, chiarisce, sbaglia, sceglie. Questo è un percorso che non è, nel tempo, uguale per tutti. Ma è indispensabile perché il bambino possa scavare e cercare se stesso. È come l'archeologo che ricerca le sue origini per capire il presente. In questo esercizio inizia a comprendere il proprio patrimonio che sarà la base per costruire la sua identità.

## *Allenamento*

Allenamento è un termine improprio. Il suo significato è la ripetizione di gesti appresi. Il risultato sarà la cristallizzazione dei singoli gesti, con la perdita della creatività. Anche l'allenamento con schemi di gioco proposti dall'allenatore, è apprendimento, ma anche imposizione, che difficilmente coincidono con le potenzialità dell'allievo. Allora cos'è l'allenamento?

## *L'allenamento è archeologia*

L'allenamento è la ricerca di tutte le potenzialità che si trovano nell'ignoto ereditato. Per fare ricerca occorre dotare l'ignoto culturale di strumenti che facciano emergere le capacità e i talenti dall'ignoto programmati nel D.N.A..

## *Le origini delle conflittualità*

Scoperte le origini, queste vanno allenate, ma con cautela. Perché le qualità innate, dovranno essere integrate con le conoscenze tecniche e morali, per l'elevazione dell'atleta.

## *L'addestramento*

L'allenatore si pone nei confronti dell'allievo a mente sgombra. Chiede al giocatore quali sono le sue necessità o desideri. Poi inizia a giocare. L'allenatore si pone come sparring, facendo un gioco libero e esplorativo. Creando una serie di combinazioni geometriche per capirne i punti deboli.

## *Danni irreversibili*

Quando l'allenatore utilizza, in modo esagerato, gli schemi ripetitivi, (esempio: scambio di diritto o di rovescio) il giocatore si abitua ad allungare o accorciare il braccio, per dare continuità allo schema. Il cervello inibisce il rapporto con gambe e piedi, perdendo questa reattività come movimento primario. Se il movimento primario viene assunto dal braccio, le gambe si muovono solo per il recupero.

### *Gradualità dell'agonismo*

Nel gioco tecnico e nella preparazione fisica, c'è gradualità compatibile per ogni atleta. Questa, essendo visibile, è più facile programmarla. Invece allenare con gradualità la concentrazione e arrivare all'estasi, è più difficile. Occorrono le gare. Il programma per far crescere i giovani deve prevedere la gradualità. Solo così possono formare il loro agonismo, che è il controllo dell'emotività, e permette alla ragione di elaborare con serenità la valutazione di scegliere il proprio percorso nelle gare. L'emotività controllata libera sentimenti e ragione per l'elevazione della personalità, e si rifletterà nella vita sociale di tutti i giorni.

### *Comunicazione*

Nella mia esperienza, ho notato, che certi messaggi tecnici non erano recepiti. Né respinti, né accolti. Mantenendo fermo lo stesso concetto, ma spiegato con parole diverse, il messaggio veniva accolto. Con la soddisfazione dell'allievo. Quindi non c'era rifiuto, ma solo una cattiva comunicazione. Se il rapporto allievo/istruttore è sincero, questi equivoci saranno evitati.

### *Il linguaggio come la piovra*

Il giovane quando si avvicina allo sport e lo pratica, si relaziona attraverso il linguaggio. L'apprendimento si concretizza attraverso le parole del suo allenatore e dell'ambiente. Le parole possono essere leggere come una farfalla. Volano e si posano nell'ignoto culturale favorendo l'accoglienza e la riflessione. Ora facciamo un secondo esempio contrario. Le parole possono essere inviate come un lancio di sassi. Queste irrompono e creano squilibri nei confronti degli adolescenti.

### *Armonia del corpo*

Facciamo una prima riflessione. Quanti muscoli ha il corpo umano? Non lo so. Ho inserito la domanda nel motore di ricerca del computer. La prima risposta è: 656. Anche se il numero non dovesse essere esatto, per il nostro ragionamento è sufficiente. Ogni muscolo fa parte dell'insieme muscolare. I singoli muscoli sono legati fra loro e collaborano per eseguire il gesto. Tutti i muscoli sono collegati al cervello, che attraverso la conoscenza e l'intenzione organizza l'azione.

### *Sintonia fra mente e corpo*

Mi sembra comprensibile che nel collegamento muscolo mente avvenga uno scambio d'informazioni. Il pensiero desidera, il cervello elabora e interviene. Il messaggio importante è che rispetti le potenzialità del soggetto. Sono capacità che vanno esercitate con un equilibrato impegno muscolare.

Quando la mente ha immaginato il gesto invia gli impulsi. Ma il gesto spesso non è uguale a quello pensato. L'allenatore lo può correggere, lo può mostrare. Ma l'allievo continuerà a sbagliare perché il corpo non è capace di eseguire con precisione l'ordine ricevuto. Per uno sport che ha una miriade di gesti, un corpo che non è in sintonia con la mente, non riuscirà mai ad esprimersi completamente. Non si arricchirà di gesti raffinati. Il minor numero dei colpi, non potranno coprire tutte le esigenze. Così nascono gli errori. Ho visto allievi provenienti dalla ginnastica e dal ballo. Questi hanno una notevole capacità gestuale ad apprendere, con più precisione, il movimento che viene loro insegnato.

La presa di coscienza della distonia può essere superata con l'utilizzo della telecamera. Così l'allievo potrà prendere coscienza, valutando fra intenzione del gesto e risultato. Anche una ginnastica che si basa sull'armonia gestuale, aiuterà la muscolatura ad eseguire un moto sempre più completo e ordinato. Condizione fisica che arricchisce la gestualità e porta verso l'armonizzazione.

### *La concentrazione*

Nella concentrazione emergono tutte le qualità, non solo quelle apprese, ma anche la creatività.

C'è attenzione sul gesto dell'avversario e l'immagine della parabola del colpo che ne seguirà.

Così che il gioco si sviluppi nella mente, prima ancora che esca dal corpo. Ulteriore capacità è quando la creatività esegue un colpo a sorpresa, non prevedibile per l'avversario.

Se nel gioco non c'è concentrazione, i colpi dell'avversario risulteranno dei movimenti improvvisi e appannati. Se non c'è concentrazione, il giocatore è in preda alla paura. In uno stato mentale spaventato. Il corpo si muove come un automa, ma in ritardo, perché non è entrato nel gioco per prevedere le intenzioni dell'avversario. Il ping-pong è un gioco veloce. Non basta saper giocare e allenare reattività e meccanizzazioni.

### *Realtà e illusione*

Abbiamo parlato più volte del valore della concentrazione e del suo significato. Ora vorrei portare un esempio: immaginate la vostra abitazione. Voi siete nella vostra camera. Prendete la borsa sportiva, con racchetta e tutto ciò che vi serve per giocare. V'incamminate verso l'uscio. Aprite la porta, e invece di vedere le solite cose, automobili che si muovono, abitazioni, rumori ecc, non vedete nulla. Avete solo il ricordo della vostra abitazione che avete alle spalle. Ora siete sulla soglia, il confine della vostra casa reale. Avanti a voi vedete una nebbia diffusa. Dovete prendere una decisione, entrare verso l'ignoto o ritornare nella vostra casa. Voi decidete di attraversare l'uscio, sentite che ci vuole coraggio, controllate la paura e fate i primi passi. La nebbia si dirada. Sentite il corpo più leggero, state camminando su un prato verde. La nebbia si è allontanata. Mentre camminate si allontana ancora. Vedete degli alberi, dei cespugli verdi e delle farfalle. Poi vi compare un laghetto. Voi pensate che sarebbe bello se ci fossero dei pesci rossi. All'improvviso questi compaiono e si muovono. Poi vi vengono in mente dei cigni bianchi, subito alcuni già nuotano, lasciando una piccola scia. Il corpo come senza peso si muove e come un tutt'uno con l'ambiente, esplora nell'avventura. Nel giardino incantato vedete una siepe. Vi viene alla mente che dietro ci possa essere un pericolo. Subito compare un leone, che con un balzo vi aggredisce. Tutto scompare, ora vi ritrovate nell'uscio della vostra abitazione. Spaventato e senza forze. Vorreste rientrare nella vostra casa. Le gambe pesanti non si muovono. Le braccia senza forza. Avanti all'uscio è ritornata la nebbia. Indietro sentite che non potete andare. Potete muovervi solo in avanti, verso il mistero che nasconde la nebbia. Ma il pensiero del leone vi spaventa. Capite che è tutta un'illusione che ha creato la vostra mente.

### *La svolta psicologica*

È successo durante i campionati italiani di qualche tempo fa. Durante una finale di doppio, le due coppie stanno lottando per la vittoria. I giocatori sono concentrati. L'incontro è subito interessante. Il pubblico rivolge l'attenzione solo su questo tavolo. Anche il via vai degli spettatori s'interrompe. Quando una manifestazione si svolge dalla mattina alla sera su dodici tavoli, si prende un po' di pausa, si va al bar o si esce all'aperto per un po' di aria e sole. Era una bella giornata di maggio. Ora il pubblico è in tribuna, fermo e segue l'incontro. Chi rientra si accorge subito che c'è un clima diverso. Tutti guardano verso un solo tavolo e applaudono. La tribuna è come un corpo unico. L'incontro coinvolge e trascina emotivamente. I quattro giocatori si muovono come una danza. All'improvviso il gioco si prolunga, sembra non terminare mai. Il pubblico trattiene il fiato. Mentre la pallina vola e trova sempre il tavolo avversario. Una palla prende uno spigolo laterale del tavolo, accorcia la parabola e va verso terra. Il giocatore che deve rispondere, s'inchina, si abbassa e sparisce dietro al tavolo. Poi si vede la sfera bianca comparire sul tavolo dell'avversario, si posa dolcemente e rotola attraversando il piano verde, indisturbata, come se avesse preso un po' di riposo dopo tanta fatica. Il pubblico esplode. La coppia che ha perso il punto, con gesto spontaneo, si muove verso gli avversari e stringe loro la mano, con qualche parola di sorpresa e compiacimento. Il pubblico esaltato aspetta di assistere alla ripresa del gioco. Ma i fautori del tiro spettacolare, non trovano e non troveranno più la stessa condizione psicologica fino al termine dell'incontro. Perderanno punto dopo punto, con un

gioco spezzato. Anche la loro danza diventa spigolosa e priva di armonia. Forse pensavano di aver vinto, con quella stretta di mano. Ma è sempre così quando pensi di aver vinto un incontro, l'hai già perso.

### *Il suono*

La sintesi del gesto può essere percepita dal suono che producono la pallina, racchetta e tavolo. Questo rileva il lavoro muscolare. Quando manca armonia ci sono compensazioni, di alcune parti del corpo, rispetto ad altre parti. In questo caso il gesto è deturpato. Attraverso attente osservazioni si deve analizzare il gesto per individuare l'anomalia. Se non si fanno le dovute correzioni il giocatore trova una barriera invalicabile rispetto alle sue potenzialità.

### *La musica è fonte di vita*

Quando il risultato sarà riconoscibile per la sua bellezza e armoniosità, i sensi e l'emozione daranno la risposta. La sensazione è come una pulizia dentro di noi. Come una quiete attiva. Il colpo del martello del fabbro che modella il ferro produce un suono e l'intervallo tra un colpo e l'altro crea una aspettativa dell'azione successiva.

La musicalità è una componente naturale della nostra vita. Di questo ci si rende conto solo quando sentiamo le note stonate. Un cigolio di una porta, uno strillo, un mobile trascinato che stride come un lamento. Un oggetto che cade e si rompe. Diverso è quando l'oggetto si frantuma. Questo può causare un suono che raggiunge un picco e poi si espande, amplificando il silenzio che ne segue. Creando un'emozione.

### *L'ostacolo*

Se un giocatore partecipa alle gare e la sua prestazione è inferiore alle capacità dimostrate in allenamento, vuol dire che non è entrato nel mondo dell'agonismo. Quando invece un giocatore ha la capacità di entrare, le sue prestazioni saranno superiori e mai espresse durante le sedute di allenamento. È così per la prestazione del centometrista, di chi fa il salto in alto ecc. L'agonismo è in una condizione "magica".

### *Sara Simeoni*

Vince la medaglia d'oro alle olimpiadi con un salto di 2 metri nell'alto. Alla domanda, quante volte aveva superato negli allenamenti questo limite, la risposta è stata mai. Immagino che questo succeda anche per le altre discipline, cento metri, duecento, salto in lungo ecc. Così la Simeoni si allenava con misure ragionevolmente più basse. E non con l'ossessione dei due metri. Mantenendo serenità costanza e miglioramenti minuziosi del gesto.

### *La magia dell'agonismo*

Corea vs. Cina, incontro a squadre della finale mondiale. Quattro pari, si gioca l'ultimo set. Il giocatore coreano è in vantaggio. Alla Corea basta un punto per realizzare il sogno. Servizio e scambio carico di suspense. Il pubblico trattiene il fiato. Silenzio assordante. Il coreano può schiacciare. Si getta in avanti e con tutta la forza colpisce la pallina. Il corpo lanciato, prosegue il gesto e finisce a terra. Fa una capriola per attutire l'impatto, e con un salto energico si alza e porta le braccia al cielo, il viso è radioso. Guarda i compagni di squadra seduti a bordo campo per condividere la vittoria. Questi, con le mani fra i capelli e a testa china, non hanno il coraggio di guardarlo. L'arbitro gli dovrà spiegare che la sua schiacciata è finita sulla racchetta dell'avversario, e come un fulmine è ritornata sul suo campo. Il coreano è uscito dal mondo dell'agonismo, lo shock è troppo

forte per riprendere la concentrazione. Quando si perde lo stato di estasi, ci vuole tempo e serenità per rientrarci. Gli ultimi punti li conquisterà con facilità il giocatore cinese.

### *Estasi*

Quando due giocatori scendono in campo per giocare, si può notare, fin dai primi passi, come si muovono. Il giocatore più sereno entra come un attore nel palcoscenico. Si vede che si trova a proprio agio. I gesti sono fluidi e si muove con armonia. Si ha l'impressione che domini bene e con serenità la sua area di gioco. Questo giocatore ha iniziato il suo processo di concentrazione.

Se il giocatore è impacciato nello spostare la transenna per entrare nel rettangolo di gioco. I movimenti del corpo sono spigolosi. La propria area di gioco sembra più grande ed estranea. Dal viso escono espressioni di irrigidimento e di paura. Questi sono atteggiamenti di chi non è riuscito a trovare la concentrazione.

In molti incontri il risultato è già segnato. Lo sport senza estasi è solo movimento. Quando lo sport diventa agonismo, in assenza di estasi, perde di creatività ed entra in conflitto e sofferenza.

### *Sorpresa agli europei del '72 a Novi Sad*

In finale a squadre per la Jugoslavia Surbek, Stipancic e Kalinic, per la Svezia Bengtsson, Johansson e Wikstrom. Surbek potente e generoso. Che va volentieri in difesa alta. Stipancic, veloce sia con il diritto che con il rovescio. Gioca vicino al tavolo. Kalinic impugna a penna, molto alto, gioca come un cinese, ma copre meglio il rovescio. Con il diritto è meno rapido. Per la Svezia Bengtsson già campione del mondo a soli 18 anni. Johansson, rapido sul tavolo, con la caratteristica che macina punti con la schiacciata di diritto. Wikstrom ha un gioco ordinato di chiara scuola svedese. È il più debole fra i sei giocatori. Siamo sul 4 pari, gli svedesi hanno deluso. Due dei quattro punti sono stati portati da Wikstrom. Gli jugoslavi fanno due punti su Bengtsson e due su Johansson. La sorte della Svezia è in mano al giocatore, che si pensava che avesse giocato il ruolo della comparsa. Invece era partito bene e finisce splendidamente portando alla Svezia il quinto punto e la vittoria del titolo europeo. Chi lo sa perché Wikstrom ha trovato la giornata "magica". Forse vedendo i suoi compagni di squadra perdere, avrà pensato che lui, come perdente, poteva vincere. Esteticamente Wikstrom giocava bene, e con tecnica pregevole. Quando andavi ad osservare il punteggio lo trovavi sempre sotto. E questo risultava, a chi lo guardava, un'anomalia. In questo incontro però una cosa si è notata. Quando scendeva in campo e poi in tutto il gioco, trasmetteva autorità.

### *La cultura non serve*

La cultura non è un servizio. La cultura è conoscenza. Se c'è lo stimolo della conoscenza, c'è consapevolezza di quello che si apprende. L'apprendimento eleva l'uomo. È l'uomo che elabora per conoscere l'ignoto che ha appreso. Così si relaziona con le potenzialità dell'ignoto ereditato, e aiuta a sviluppare le proprie capacità nella società in cui vive.

Va chiarito che se la cultura non è accompagnata dal dubbio si perde la riflessione e quindi la crescita.

## SECONDA PARTE

### LA MUSICALITA' NEL PING-PONG

*“La musica è lo spirito che si libera dalla materia”*

La musicalità individuale viene giocata con il corpo. È nella mente che risiede lo stimolo musicale, ma è il corpo che con il gesto esegue la nota. Più è flessibile l'espressività dello strumento, più possibilità ci sono per modellare la nota. Ora si capisce quanto è importante la cura del corpo, perché questo è come uno strumento musicale, se è ben accordato esegue la musica e tutte le varianti che risiedono nella mente.

#### *Note fondamentali*

Durante il gioco del ping-pong, anche se giocato da due amatori, si avvertono il ritmo e il suono della pallina. Se si presta più attenzione, si possono riconoscere tre note che partecipano alla melodia del ritmo. La racchetta come nota dominante. La pallina sul tavolo come nota conseguente.

Poiché il giocatore non può esprimersi da solista, quando la palla viene giocata imprimerà il terzo suono.

#### *Duetto*

Naturalmente il gioco si fa in due, pertanto ogni giocatore cercherà di esprimere il proprio gioco con la propria musicalità. Ma durante gli scambi sarà necessario trovare dei compromessi, che devono rientrare nella flessibilità ragionevole del proprio ritmo musicale. In mancanza si perde la nota e c'è la stonatura.

#### *Tempo di esecuzione*

Nel ping-pong la pallina viene quasi sempre giocata con effetto. In questo caso la pallina ruota su se stessa. Prendiamo come esempio i due effetti principali: rotazione superiore (top-spin) e rotazione inferiore (taglio). Quando la pallina viene colpita dalla racchetta, questa emetterà due suoni diversi, fra top-spin e taglio. Anche sul tavolo i suoni risulteranno diversi.

#### *Le note nel gioco*

Come abbiamo già detto lo strumento è il corpo, la racchetta è il prolungamento dell'uomo, la pallina è il messaggero delle intenzioni tradotto in suono.

#### *Suono della racchetta*

Consideriamo che la forza di ogni colpo può avere una variabilità da zero a dieci. Poiché nel ping-pong il gioco viene eseguito con degli effetti, la forza dovrà distribuirsi fra velocità della palla e velocità dell'effetto. Quindi il gesto fisico si muove in avanti e in alto. L'alto, ovverosia l'effetto, sottrae una parte della forza in avanti. Se l'alto (top-spin) assume un valore di forza 3, la forza avanti avrà forza 7. È comprensibile che le variazioni sono tante: rotazione 1, forza 9; rotazione 2, forza 8 ecc.

## *I suoni*

In ogni variazione del nostro colpo, risulterà un suono diverso. Poiché la palla che ci arriva ha un moto proprio, la somma fra il nostro colpo e la palla che colpiamo andranno a formare un nuovo suono.

### *Musicalità e armonia*

Quando un giocatore colpisce la palla esprime una nota musicale. La palla con la sua parabola andrà a colpire il tavolo dell'avversario e produrrà un secondo suono consequenziale al primo. Questi due suoni risulteranno in armonia tra loro, perché generati dallo stesso giocatore.

### *Musicalità e variazioni*

Risposta della palla giocata. Il suono sulla racchetta e sul tavolo, della pallina, trasmettono i suoni derivanti dalla velocità e dalla variazione. Quindi anche il ritmo è espresso nel tempo di trasferimento, dalla racchetta al tavolo. Il giocatore che deve respingere la palla, può accettare il ritmo dell'avversario, o variarlo. Se intende cambiare il ritmo, rispondendo con un tempo più veloce o più lento, la risposta avrà un suono in armonia con i due suoni eseguiti dall'avversario.

### *Esempio sul ritmo*

Quando un giocatore ha un ritmo di gioco veloce e quello del suo avversario è invece lento il confronto avverrà fra due giocatori che hanno musicalità diversa. In questo esempio, il giocatore che ha una musicalità più lenta dovrà giocare più lontano dal tavolo per inserire il proprio ritmo nel gioco. La sua risposta dovrà avere una tonalità più bassa o, se è più facile capire, un suono più pastoso.

### *Tonalità*

La capacità di un giocatore sarà quella di usare con disinvoltura più tonalità possibili, così quando l'avversario giocherà con un ritmo a lui poco congeniale potrà assecondare musicalità e ritmo con una nota interlocutoria, per attendere o creare la condizione giusta e inserire la sua musicalità.

### *Suono e immagine*

Il giocatore di ping-pong gioca e si muove utilizzando due sensi: l'udito e la vista. Il suono è più veloce per mettere in azione il corpo. Ma se non si interpreta la nota data dall'impatto racchetta e pallina, la risposta non risulterà corretta. Per la vista la reazione del corpo è più lenta ed è più difficile valutare l'intensità del colpo. Però la vista ha il vantaggio di osservare la preparazione del gesto e questo può essere elaborato dalla mente per prevedere il gioco dell'avversario. Questa capacità utilizzata assieme alla lettura del suono che la pallina produce nell'impatto con la racchetta si avranno le più complete e rapide informazioni.

### *Tre potenzialità espressive dell'atleta - (armonia, armonia mediata, disarmonia)*

#### *Armonia*

Il suono che produce la racchetta quando incontra la pallina, deriva dal gesto fisico del giocatore. La ricchezza di variazioni del gesto permette una maggiore modulazione del suono. Durante il gesto il corpo mette in azione tutti i muscoli del proprio corpo. In questo caso si avrà un gesto armonico, con possibilità di miglioramento. Poiché ogni muscolo è collegato al cervello, l'azione armonica vede mente e corpo legati da un'istintiva consapevolezza per eseguire il proprio colpo. In questo caso il



suono e la gestualità s'incontrano come il ballerino con la musica. Anche i muscoli del viso partecipano con il linguaggio espressivo di consapevolezza.

### *Armonia mediata*

Si ha un'armonia mediata, quando un giocatore non partecipa con tutti i muscoli del corpo o meglio non partecipano tutti i muscoli con la stessa intensità espressiva. In questo caso, per ottenere un'azione più consistente, i muscoli più attivati vengono sovraccaricati. In questo modo l'atleta esegue l'azione in modo meno dinamico e con un'armonia che non si esprime completamente. Anche il cervello partecipa con minore intensità. Però la ricerca della musicalità può essere sempre presente. Se l'atleta ha un buon orecchio musicale, potrà migliorare col tempo la partecipazione del corpo, risvegliando quei muscoli meno partecipativi.

### *Disarmonia*

In questa condizione il giocatore è carente di musicalità. L'azione del gioco si basa sulla vista. Questa condizione gli ritarda i tempi di reazione e non dà il tempo di raccogliere tutte le informazioni sulle intenzioni del gioco dell'avversario. Nel gioco del ping-pong è come se tutto diventa improvviso. Il giocatore avrà la tendenza ad allontanarsi dal tavolo per sopperire alle reazioni ritardate. Il gioco gestuale si esprime un po' a scatti e disarmonico, così le parti del corpo che non collaborano all'azione corretta, tendono a muoversi per compensare all'equilibrio fisico. Un gioco così fatto reca insoddisfazione e dolore emotivo. La tendenza sarà quella dell'abbandono.

### *Il suono e la sintesi*

Nel gesto dell'atleta, anche se è ampio, nel suono che produce racchetta e pallina, c'è la sintesi dell'azione. Il percorso preparatorio della racchetta, il momento dell'impatto, e la prosecuzione del gesto, sono contenuti nel suono. La sintesi del suono, può essere divisa in tre parti: contatto, permanenza e distacco.

### *Analisi del gesto*

Facciamo alcuni esempi. Il pesce si muove nell'acqua perché il suo corpo e le pinne si appoggiano nell'acqua. Il gabbiano vola perché le ali si appoggiano nell'aria. L'uomo appoggia i piedi nella terra, li muove e poi il corpo lo segue. Ma è più corretto che prima di muovere i piedi il corpo si prepari muscolarmente, sposti il bacino nella posizione scelta, e poi i piedi. A seconda del passo che decide di fare, l'operazione sarà ripetuta con intensità diversa ma adeguata. Anche il piede avrà un impatto diverso e così sarà anche nel distacco per un passo successivo. Per fare un accostamento con il gesto di gioco, possiamo paragonare il passo che può essere fatto, non solo lungo e corto, ma su terreno duro, sabbioso, in salita o in discesa. Con tutte le varianti che ne conseguono. In questo atteggiamento le variabilità si eseguono istintivamente, anche perché il camminare è un'attività umana tra le più naturali. Nel gesto tecnico di un gioco, con un attrezzo e con le regole da rispettare, occorre che le capacità innate vengano pilotate per usarle in situazioni completamente nuove per l'uomo.

### *Mente e corpo*

Il corpo ha circa 656 muscoli, tutti collegati con la mente. Ad ogni azione fisica la mente trasmette gli impulsi e il corpo li esegue. In questa azione la mente progetta, visualizza e invia messaggi. Questo concetto nella teoria. Nella pratica spesso c'è qualcosa che non funziona. I messaggi non partono in ordine espansivo. Cioè, non arrivano per primi ai piedi per poi salire sul corpo e, ritornare sui piedi per dare inizio all'azione.

## *Educazione motoria*

Il primo motivo del malfunzionamento del gesto, è che la mente non conosce il proprio corpo, pensa di fare un gesto e nella realtà ne fa un altro.

### *Cause fisiche*

Mancanza o inadeguatezza ludico-motoria, che attraverso il gioco lasciano libere la gestualità verso la fantasia e la creatività. L'esercizio del gioco deve favorire spontaneamente l'utilizzo di tutti i muscoli in armonia tra loro. Se manca questa fase della consapevolezza, di avere un corpo e di poterlo utilizzare a proprio piacimento, si crea un appannamento tra mente e corpo. E la gestualità musicale viene repressa.

### *Cause mentali*

Nel percorso della propria vita, anche breve, dove ogni persona dovrà adattarsi per inserirsi nell'ambiente dove vive, l'adattamento porta con sé anche delle rinunce comportamentali. In alcuni casi si possono subire dei traumi. Il trauma che subisce la mente, potrà avere diverse conseguenze: osservazione parziale o distorta della realtà. La stessa cosa vale per l'ascolto. Per alcune parti della muscolatura, ritardi di reazione o riduzione di elasticità e potenza, che possono sfociare in trauma fisico. Così si capisce che la muscolatura se non è efficiente perde la musicalità, e nella disarmonia, può incorrere in incidenti fisici.

### *Specializzazione*

Quando l'attività si avvia verso la specializzazione, occorre che il gioco parta dalla base ludica-motoria, per salire gradualmente. Gli esercizi ripetitivi per i primi apprendimenti devono essere di breve durata. E devono interessare la memoria breve. Poiché la gestualità non potrà essere completa. In molti casi l'apprendimento avviene per settori, dove viene impiegata una parte del corpo. Se si insiste troppo, c'è il rischio di creare una disarmonia gestuale.

### *Principio di osservazione*

Per un addestramento corretto, occorre tenere presente che, tutta la gestualità, ha come radice primaria del movimento, mente-piedi-corpo. E non mente-braccio, perché in questo caso i piedi e poi il corpo, si mettono al servizio del braccio, inibendo la funzione del movimento, delle gambe e del gesto tecnico attivo e armonico.

### *Nella fase dello sviluppo*

In questa fase di apprendimento, si procede con gradualità, per evitare le disfunzioni gestuali. Anzi in tutta la fase di perfezionamento, si dovrà correggere e migliorare la gestualità, in caso contrario potrebbe peggiorare la musicalità del gesto, riducendo l'espressività individuale.

### *Il linguaggio dell'allenatore*

In tutte le fasi da apprendimento il linguaggio degli istruttori assume un'importanza fondamentale. La parola che contiene l'informazione è formulata in modo che l'allievo possa visualizzarne il contenuto. La frase deve essere concisa e trasmessa con tono dolce e musicale. Da non sottovalutare che anche l'espressione del viso accompagna l'informazione. L'allenatore è anche attore quando comunica il messaggio. Quindi è necessario che l'allenatore-attore crei il clima del teatro, e trasmetta curiosità e piacere di voler partecipare anche lui come un piccolo attore. È comprensibile che è dannoso qualsiasi forma di insegnamento drammatico.

## *Espressione musicale*

Immaginiamo di osservare un violinista durante la sua rappresentazione musicale. Ascoltiamo la musica e osserviamo la sua teatralità gestuale. In questo caso non siamo distratti come nel seguire la pallina a ping-pong. Si osserva che nel muovere l'archetto, tutto il corpo partecipa, dai piedi alla testa. L'intensità e il significato della nota sono accompagnati dalla gestualità del corpo. Anche il viso trasmette la partecipazione emotiva. L'azione del musicista può essere divisa in: progetto mentale, impulsi che dalla mente arrivano ai piedi e si irradiano in tutto il corpo, poi di seguito l'azione dei muscoli che si preparano al gesto che porterà l'archetto al contatto con le corde del violino. La permanenza e il successivo distacco.

## *Violino e racchetta*

Con l'esempio del violino abbiamo voluto mostrare la complessità dell'azione del corpo per ottenere la nota desiderata. Nel gioco del ping-pong si è più attenti al risultato della traiettoria della pallina, meno al suono dell'impatto pallina-racchetta, risultato del corpo e del suo movimento. Questo si apprende istintivamente. Chi ha la facilità musicale è aiutato, un suono disarmonico gli risulterà sgradevole. In questo caso possiamo dire che alcuni ragazzi apprendono attraverso la geometria del gioco e la presa di coscienza della musicalità, come complesso armonico. Altri con scarsa capacità musicale, si affidano principalmente alla geometria.

## *Analisi della gestualità*

Anche il pianista rispetta per talento alcune regole per produrre un suono sul tasto. Il gesto che prepara l'azione è lanciato verso l'alto, sopra il tasto, si ferma e cade. Al contatto con il tasto avverrà un'accelerazione e una permanenza che, nella diversità del gesto produce variazioni del suono. Anche il distacco delle dita contribuisce alle variazioni. Questo esempio per far capire come anche nel gioco del ping-pong, preparazione, gesto, contatto, permanenza e distacco hanno la stessa importanza. Anche se inseguire la tecnica, prima che il corpo abbia raggiunto un grado di soddisfacente sull'armonizzazione, può essere inutile, o non capito dall'allievo.

## *Il servizio*

Il servizio, per rimanere nel tema della musica, è come l'inizio di un canto. La nota con la sua intensità è l'inizio del motivo, già programmato. Non può essere casuale e tantomeno di un'entità che l'autore non è in grado di sostenere. È anche come quando si fa un ragionamento. La prima parola non può essere casuale. Nel servizio c'è l'inizio di una strategia di gioco. Anche in questo caso l'avversario cercherà di seguire o apportare al canto un tempo a lui più favorevole. Chi serve ha anche la possibilità di partire a sorpresa con un ritmo accelerato o molto intenso, deve però sapersi assumere la responsabilità di questa partenza e saper continuare lo scambio perché l'avversario, adeguandosi al ritmo a all'intensità, potrebbe risponderne e metterlo in difficoltà.

## *Gioco e gradualità*

Possiamo osservare che un bambino anche molto piccolo, in una prima fase, per istinto gioca anche da solo con distacco dal mondo che lo circonda. Poi quando, anche per circostanze casuali, si trova con altri bambini, anche di lingua diversa, rimaniamo meravigliati per come s'intendono e giocano. Per noi è un mondo dimenticato e oggi sorprendente. Questa è la seconda fase, il gioco comporta un'attività che coinvolge dei movimenti fisici. Mentre nella prima fase si osserva forte espressività del viso, accompagnata da parole, che noi non comprendiamo.

## *Fase esplorativa*

Nella terza fase il bambino cerca di capire il mondo che lo circonda. È ricorrente che in questa fase il bambino lasci cadere un bicchiere a terra. Immagino la sorpresa di vedere andare in mille pezzi l'oggetto. Il suono e la sparizione dell'oggetto. Lo sguardo è subito molto attento. Ci sarà anche un misto di paura e meraviglia. Forse si aspetta una spiegazione. Invece spesso i visi dei genitori si contraggono, reagiscono bruscamente in modo negativo. Le espressioni del viso dei genitori interrompono bruscamente quelle gioiose e di sorpresa del bambino. L'accaduto finisce sempre con un pianto di disperazione. L'avvenimento crea un trauma, quel trauma che probabilmente, ci portiamo dietro, tutti noi.

Nelle diverse fasi della crescita, situazioni simili accadono e ci accompagnano nella crescita mentale e fisica. Questi rappresentano degli ostacoli per una libera espressione.

### *Gioco ludico*

Quando un bambino inizia l'attività ludica-motoria è come iniziasse una nuova vita. Libera espressione in un ambiente nuovo. Spazi, volumi, colori, arredo, colpiscono la fantasia del bambino. La vita sociale con altri simili e l'istruttore che guida e che non rappresenta nessun legame con la famiglia. Tutto deve essere conquistato. Nella mente, il giovane porta con sé un sogno che vuole liberare. L'attività da svolgere dovrà essere adeguata alla capacità. Ogni cosa al momento giusto. Si troverà allora il piacere nello sviluppo del rapporto tra mente che desidera e corpo che esegue. In questa fase di gioco il ragazzo, cercherà di far emergere la propria musicalità. Così la mente si appropria del corpo, lo guida, lo armonizza, per una consapevole gestualità.

### *Verso l'attività sportiva*

Quando si è raggiunto uno stato di controllo del corpo, si inizia una disciplina che ha una gestualità tecnica da apprendere. La spiegazione verbale è utile, perché trasmette attraverso la parola i messaggi che passano da mente a mente. Il ragazzo ascolta, elabora e esegue. È naturalmente importante anche il messaggio visivo. Però ogni ragazzo ha la propria gestualità, e con il messaggio verbale è possibile comunicare dove e cosa correggere del proprio gesto. Questo permette al ragazzo di collegare la mente con un punto preciso del proprio corpo. In questo caso l'ausilio di un esempio visivo deve riguardare, lo stesso messaggio verbale, e non l'insieme del gesto. Che sarà la fase successiva.

### *Fase esecutiva*

Arriva il momento in cui il giovane si allena per la meccanizzazione del gesto. Questo termine usato negli ambienti sportivi, non è corretto. Questo ha valore nella pallacanestro quando si tira un tiro libero. Ma nel tennistavolo diventa dannoso. Questo è uno sport di situazione. Con la meccanizzazione si perde la flessibilità del gesto. Quindi occorre che la ripetizione di un colpo non arrivi mai alla meccanizzazione, deve mantenere la flessibilità, del pensiero, della mente, della creatività di esecuzione. Per essere precisi, nel tennistavolo, il servizio, può essere meccanizzato. Il numero delle varianti sarà personale. In ogni caso, ogni servizio deve avere la logica dell'inizio del gioco. Se un giocatore allena un servizio per ottenere subito il punto, è segno di non voler confrontarsi. Questo atteggiamento è dettato dalla paura del confronto, che in questo caso è nel gioco.

### *Paura o libertà*

Con l'esempio del bicchiere rotto, riusciamo a capire che il giocatore, nel corso della vita è stato condizionato. I problemi possono permanere, nel gioco possono emergere, con un chiaro comportamento, ad esempio di paura. Però questi ostacoli che il giocatore ha avuto nel corso della sua vita, possono essere stati superati, attraverso la loro elaborazione. Questo vissuto avrà arricchito la sua personalità migliorandolo. In ogni caso, le variabili dei blocchi negativi, le capacità della persona, e le sollecitazioni che la vita propone, fanno di questi problemi, situazioni molto diffuse.

## TERZA PARTE

### SITUAZIONI

*“Il passato e il presente si incontrano”*

#### *Presenza dei genitori*

La presenza dei genitori è sconsigliabile fin quando il ragazzo non ne chiede la loro presenza. Il ragazzo potrebbe trasformare una semplice gara come richiesta di maggior affetto da parte dei genitori e questo non lo rende libero nel suo gioco.

#### *I genitori*

È naturale che l'incidenza educativa, morale ed emotiva, venga trasmessa dai genitori. Tutto ciò sarà in relazione alle informazioni che a loro volta hanno ricevuto dai propri genitori. importante è la tendenza culturale dell'ambiente. Soprattutto l'influenza dei parenti. In questo caso il giovane, per caratteristiche individuali, può associare l'immagine guida con uno zio, o con la zia. Poiché le azioni di gioco, nascono da impulsi che partono dal cervello, sembrerebbero non modificabili. Invece con gli esercizi di allenamento, si possono modificare le reazioni. Questo esercizio se non è funzionale diventa dannoso. Quindi un'analisi caratteriale per valutare il percorso è indispensabile. La valutazione deve ricercare le potenzialità non emerse e il loro reale sviluppo. Inquadrare i comportamenti di ripiego o mascherati. Ma anche l'emotività e la sensibilità, che in molti casi si trovano custoditi e non espressi con armonia, per il giovane divengono fonte di fragilità. Così facendo questa qualità di ascolto emotivo può essere trascinata fino alla maggiore età. Limitando lo sviluppo delle potenzialità reali.

#### *L'atleta non è solo*

Il giocatore si forma come uomo attraverso le informazioni che gli arrivano. L'ambiente familiare non solo è l'inizio dei rapporti affettivi, ma anche indispensabile per le sue necessità primarie. Il bambino non è un'isola, dove la piantagione cresce spontanea, ma è anche terreno, dove sono piantati dei semi della civiltà in cui nasce.

#### *Luci e ombre*

Per entrare dentro il mondo creativo occorre aver sviluppato la capacità di concentrarsi. Questo mondo non è sempre libero e fluido. Ci possono essere degli ostacoli, che possono mettere timore e paura. All'interno di questo mondo, per fare un esempio, si possono trovare i residui del famoso bicchiere rotto. Possiamo considerare che ogni giocatore nel percorso della sua vita sportiva, dovrà lottare, chi più chi meno, per uscire dalle ombre e per andare verso la luce. Per liberare la propria creatività. Soprattutto negli incontri non vincenti, perché in questi si trova la chiave della vittoria finale.

#### *Maschile e femminile*

Durante il gioco e la gara, un atleta esprime il proprio gioco, con tendenze di vario tipo. Nell'azione prevarrà la parte alla destra del proprio corpo, o la parte sinistra. Questa tendenza scaturisce da una necessità di maggiore sicurezza istintiva. Nella parte destra risiede l'espressività maschile. Nella sinistra quella femminile. Per un mancino sarà il contrario. Cioè nella parte sinistra si

trova l'espressione maschile. Nel corso del gioco si noterà quale delle due parti tende a prevalere, non solo nella quantità, ma anche nell'aggressività. È interessante da notare ciò che accade quando la palla giocata dall'avversario arriva nella verticale mediana che divide il gioco tra maschile e femminile. In questo caso si potrà osservare la precedenza di un lato e la rinuncia del lato opposto.

## QUARTA PARTE

### APPRODI, TEMPESTE E NAUFRAGI

*“L’identità primordiale è in fondo al mare”*

Quando ti presenti al tavolo per giocare, in realtà non giochi, bensì racconterai nel corso della partita la tua vita passata. Sei il capitano della tua nave. Sei partito per le prime esperienze, poi per le prime avventure. Hai navigato per approdi sconosciuti, hai navigato col mare buono e con tempeste paurose, sei affondato e il mare ha portato i tuoi relitti sulla spiaggia. Con le paure e con prudenza sei ripartito. Qualche approdo, qualche meta raggiunta...

Stai imparando il mestiere di capitano. Poi il mare cambia. Bonaccia, tempeste, anche spaventose, continui rischi di naufragi, ancora approdi e tempeste, poi sei diventato un capitano, sai valutare quando il tempo ti permette di navigare e hai capito le potenzialità della tua nave. Sai scegliere le rotte, la navigazione ora è più serena. È passato tanto tempo, non riconosci più le paure e le tempeste, ma quando ti presenti al tavolo e giochi esse ritornano come fantasmi.

Tu pensi solo a giocare ma non ci riesci come vorresti. Lentamente ti ritrovi solo con le sensazioni del mare in tempesta, del naufragio. Sei smarrito, il corpo perde forma, il gioco dell’avversario, come uno tsunami, ti investe. Ti senti perso, la vista annebbiata, senti il corpo estraneo, perdi il contatto con la realtà. Il gioco entra in una dimensione sconosciuta. I tuoi gesti sono ridotti e al rallentatore. Il tuo modo d’essere primordiale è in fondo al mare; emergono solo i resti dei naufragi e delle paure. Questo è un caso limite. Situazioni più alterne sono frequenti. Qualsiasi persona che si avvicina allo sport deve fare i conti con il suo passato.

Nel ping-pong questo malessere è più evidente: la velocità del gioco, le rotazioni a volte invisibili della pallina, la solitudine della gara, la paura del giudizio negativo di chi ti sta guardando, il dramma di trovare scuse per giustificare la prestazione negativa.

Quando un giovane si avvicina allo sport si porta dietro i problemi che hanno influenzato la sua crescita. Alcuni diventeranno ostacoli facilmente superabili grazie ad un vissuto più sereno, altri entreranno nella norma, altri ancora saranno ostacoli difficili da superare. Se lo sport, soprattutto per i giovani, non è considerato come un gioco piacevole, si producono dei danni. L’eccessivo agonismo a livello giovanile non farà altro che sommare ai problemi dello sport quelli che un ragazzo ha già. Nuove tempeste e nuovi naufragi gli causeranno un danno maggiore. L’unico rifugio sarà l’abbandono, molto spesso giustificato come selezione, mentre la selezione l’hanno già fatta la natura e il percorso vissuto.

Lo sport, invece, dovrebbe correggere ed aiutare. Non servono psicologie cervellotiche. È sufficiente un ambiente che non selezioni sui valori agonistici, perché questo crea fratture sui partecipanti. Occorre che l’ambiente sportivo svolga le funzioni di una famiglia allargata, dove i modelli a cui ispirarsi siano molteplici, riuscendo così a trovarne di più congeniali. Un ambiente dove i problemi personali non vengono vissuti sul proprio corpo come unici, ma lentamente assimilati con la presa di coscienza per favorire la loro sdrammatizzazione.

Gli operatori dell’ambiente sportivo giocano un ruolo determinante: con il loro operato paziente e comprensivo favoriranno la crescita, stemperando le tensioni che i ragazzi hanno accumulato nel corso della loro giovane vita; tensioni che non debbono essere considerate necessariamente negative. Attraverso il nuovo percorso il giovane prende coscienza e con l’aiuto dell’allenatore, che ha il compito principale di educatore, riceverà gli aiuti per superare tali problemi e arricchire il proprio bagaglio culturale. Così lo sport si mette al servizio del giovane e non il contrario.

È normale che per ogni gara ci sarà sempre un vincitore. Questi ha un patrimonio genetico che gli rende l’apprendimento più facile, però avrà anche avuto un percorso di vita meno burrascoso. Tutti coloro che affrontano lo sport non hanno queste condizioni ma con l’impegno e soprattutto con la presa di coscienza possono modellare la propria crescita psicofisica con il piacere della

consapevolezza e possono sciogliersi dalle tensioni per liberare la mente dalle paure. È come una scalata individuale, dove ogni metro superato ti fa sentire sempre meglio.



*“Un frammento di stelle, venuto dall’ignoto, sta già sognando al ritorno”*

\* \* \* \* \*

## NOTIZIE SULL'AUTORE



Enzo Pettinelli a 8 anni inizia a giocare a ping-pong nella parrocchia di San Martino, nella città di Senigallia. Nelle partite di doppio in coppia con il fratello gemello Giovanni, sono imbattibili.

Enzo, come tutti i bambini, gioca a calcio, pallavolo, nuota, pattina. Nel pattinaggio e' 4° ai Campionati Nazionali.

Quando è più grande si dedica al ping-pong, fino al Campionato Nazionale di serie B. Poi sente che il ping-pong può essere giocato in modo diverso. E' affascinato dalla musicalità del ritmo e dalla bellezza del gesto tecnico.

Abbandona l'attività agonistica e si dedica all'insegnamento di questo Sport. Lo seguono tre giovani liceali; uno di loro, Domenico Ubaldi, diventerà Presidente del "Tennistavolo Senigallia", società da loro fondata nel 1959 e premiata dal CONI nel 2010 con la Stella d'Oro al merito sportivo .

Arrivano i primi titoli italiani. In occasione del Centenario dell'Unità d'Italia, due giovani della scuola di Pettinelli vengono convocati in azzurro agli Internazionali di Torino del 1961.

In seguito il parroco di San Martino, Padre Giuliano Grassi, fa coprire il cortile e crea una palestra. Un rappresentante di articoli sportivi, Neri Ravini , capita per caso nella palestra, si commuove nel vedere tanti bambini intorno a un solo tavolo " sgangherato ", e regala 3 tavoli nuovi di zecca.

Il gioco, basato sulla bellezza estetica e sulla musicalità, produce stimoli e nuovi titoli italiani. Uno sponsor, Otello Montesi, fornisce l'aiuto economico, senza chiedere nulla in cambio. Arrivano i risultati che portano la Società al primo posto in Italia.

La scuola, già aperta, si apre ulteriormente, e ospita giocatori da tutta Italia. Compresi avversari che giocano o hanno gareggiato contro.

Pettinelli sarà più volte tecnico della Nazionale Italiana, tecnico della Repubblica di San Marino. Membro onorario della Repubblica di Malta, per la collaborazione prestata.

Tra i suoi allievi si citano: Costantini, record di presenze in azzurro; Moretti, Cardinali e Ricci parteciperanno più volte a Mondiali, Europei ed ai Giochi del Mediterraneo.

Il lavoro e la passione di questo "Grande Maestro" per il ping-pong, ha ispirato il regista Claudio Colombo che ha realizzato un cortometraggio, "Shot", vincitore già di due festival, dedicato proprio a lui. Tra gli attori ricordiamo Enrico Beruschi, che ha interpretato magistralmente la parte di Enzo Pettinelli.

Per conoscere altro sull'autore e le sue opere è possibile visitare il sito web del Tennistavolo Senigallia:

[www.ping-pong.org](http://www.ping-pong.org)

Per scoprire altri titoli di Enzo Pettinelli visita la sua pagina web su [Smashwords.com](http://Smashwords.com)

\* \* \* \* \*