

Isabella Gasperini

OBIETTIVO: VITTORIA

Come allenare la mente per vincere
nello sport (e nella vita)



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Isabella Gasperini

OBIETTIVO: VITTORIA

Come allenare la mente
per vincere nello sport (e nella vita)

Le Comete FrancoAngeli

In copertina:
Peace and victory fingers dog © Damedeeso | Dreamstime.com
Golden trophy © Viorel Sima | Dreamstime.com

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

a Margherita

Indice

Introduzione	pag.	11
1. Vincenti: in che senso?	»	17
L'importante non è vincere ma...	»	17
Partecipare con spirito vincente	»	19
Serve un insieme di potenzialità efficaci	»	22
Le peculiarità necessarie per emergere	»	23
La sconfitta e la vittoria "si equivalgono"	»	25
Vincenti in ogni senso	»	27
Schema riassuntivo	»	29
2. Volere è potere: impariamo a volare	»	31
Partire da un dato di realtà	»	33
Lo sport non richiede solo abilità atletiche	»	33
Le emozioni dominano sulla performance	»	34
Mente e corpo, un mix che brama l'armonia	»	35
I pensieri negativi disarmonizzano	»	36
Accettare i propri limiti per migliorarsi	»	37
Rimanere mentalmente lucidi aiuta	»	40
Volere è vedere le "opportunità"	»	41
Schema riassuntivo	»	43
3. Basta crederci fermamente	»	45
La profezia che si autodetermina	»	46

Siate quello che vorreste essere	»	47
Un piccolo dettaglio può fare la differenza	»	48
L'aspettativa fiduciosa realizza	»	50
Il fattore emotivo incide sul risultato	»	51
Aspiranti vincenti, tutto dipende da voi	»	52
In ogni caso esiste anche la fortuna	»	55
Schema riassuntivo	»	57
4. L'efficacia mentale in un mappamondo	»	59
Ognuno vive le situazioni a modo suo	»	60
Lo stato d'animo è l'ago della bilancia	»	60
Una carta vincente nello sport: il self talk	»	62
Un'altra carta vincente: l'ancoraggio	»	66
Schema riassuntivo	»	68
5. L'efficacia psichica in un bicchiere	»	69
La psicologia del profondo aiuta lo sport	»	70
Cosa fare? No, cosa essere	»	72
È fondamentale conoscersi	»	73
Sappiate che esiste l'inconscio	»	74
Siate disponibili al cambiamento	»	75
Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?	»	77
Divieni ciò che sei	»	80
L'obiettivo è orientarci a stare bene	»	81
Schema riassuntivo	»	82
6. Il peggior avversario è dentro di voi	»	83
Quando ci si sabota da soli	»	84
Essere talentuosi non basta	»	86
Trasforma il boicottaggio in risorsa	»	89
Neuroni specchio: i migliori alleati	»	91
Schema riassuntivo	»	95
7. Imprevisti e possibilità	»	97
La frustrazione: subire una scorrettezza	»	97
I passaggi di vita: l'infortunio	»	100
Gli eccessi: voler strafare	»	103
Lo stress: sport e Covid-19	»	104
Schema riassuntivo	»	106

8. Conoscersi: il passe-partout	»	109
Colori e immagini per riconoscersi	»	110
Vi propongo un gioco per conoscervi	»	111
Alla ricerca dell'equilibrio perduto	»	112
L'unione fa la forza	»	113
Svelare le emozioni illumina	»	115
L'energia dei colori fa bene agli atleti	»	122
Schema riassuntivo	»	123
9. Come il viso sereno del discobolo	»	125
È una questione di atteggiamento	»	126
È una questione di mente libera	»	127
Vivere nel presente	»	129
La mindfulness aiuta nello sport (e nella vita)	»	131
Volete provare a praticarla?	»	132
Rinnovarsi	»	133
Schema riassuntivo	»	135
10. Così giunge la performance eccellente	»	137
Entrare nello stato di flow in un lampo	»	138
Cosa succede a livello cerebrale	»	141
Vincere? È una conseguenza	»	142
Mirate ad essere atleti autotelici	»	143
Obiettivo raggiunto	»	145
Schema riassuntivo	»	146
Conclusioni	»	149
Bibliografia	»	153

Introduzione

Lo sport è crescita, metafora, conoscenza, passione... e, soprattutto, gioco. Il gioco come zona liminale dove si possono inventar mondi e pensare “altrimenti”, anche solo per un lampo, la vita... per tornare in essa trasformati... una sorta di “esercizio di stile” dove le variazioni accadono in campo.

È così che Ivan Paterlini, psicoanalista e filosofo, responsabile dell'area psicologica della Nazionale di Calcio Femminile Italiana ai Mondiali di Calcio 2019, condividendo con me la sua visione dell'attività fisica, parla dello sport. Succede durante una nostra conversazione quando gli rivelo l'idea di scrivere questo libro. In quell'occasione, per me preziosissima, chiedo a Ivan Paterlini un suo punto di vista. Lui mi risponde soffermandosi proprio su questa considerazione dello sport così profonda e lungimirante. In essa vedo il punto di partenza da cui iniziare il percorso che sto per proporvi, volto a prendere coscienza di come sia riduttivo pensare alla vittoria soltanto come possibilità di salire su un podio. Ma, piuttosto, la vittoria va pensata come uno scenario eclettico concepito in maniera perfetta per indurre chiunque di noi a realizzare il fervore del proprio animo vittorioso, smansioso di mettersi in gioco per rivelare (e rivelarsi) il meglio di sé e, in tal modo, migliorarsi.

Da tale prospettiva nasce questo libro, scritto per tutti voi che intendete puntare a una meta avvalendovi di uno spirito vincente.

Per voi, che state iniziando a leggere e fate sport a livello professionistico, dilettantistico o amatoriale ma con lo stesso impeto e con la stessa disciplina/determinazione di coloro per i quali lo sport è la professione.

Se, con le mie parole e con la vostra lettura, riusciamo a entrare in sintonia, potrà avviarsi un percorso da cui trarrete stimoli e suggerimenti utili per arricchirvi come persone e come sportivi, secondo il vostro personale modo di apprendere e percepire le sensazioni e le riflessioni che proverò a suscitare in voi. Per far questo, cercherò di approfondire tutte le componenti che servono a predisporvi a vincere, pensando alla vittoria come alla realizzazione degli obiettivi che ogni essere umano si pone e anche a qualcosa di più: a un'esperienza che conduce a una soddisfazione personale capace di gratificare e di proteggere la salute fisica e mentale.

Credo che voi, atlete e atleti, siate le persone che rappresentano meglio di chiunque altro lo spirito battagliero che contraddistingue ognuno di noi; voi siete coloro che fanno fede su un esercizio assiduo caratterizzato da resistenza e caparbietà irremovibile, che non esitano di fronte ad alcun ostacolo da saltare o davanti a paletti che oscurano il passo; voi sapete che si può cadere ma confidate sulla vostra forza di volontà per concentrare tutte le energie nel fare un grande sforzo, a volte anche doloroso, ma che consente di rialzarsi sempre.

Mi auguro allora che, leggendo questo libro, sappiate cogliere il significato che si nasconde dietro l'aspetto metaforico dello sport e della vittoria stessa, dove si rispecchiano le proprie sfide personali, le proprie aspirazioni più recondite, l'ebbrezza di sfidare i propri limiti e di superare sconfitte schiaccianti di ogni tipo, tutti elementi, questi, che si ritrovano nelle esperienze abituali di ognuno di noi, atleti di una maratona quotidiana, giocatori volti a perseguire una delle partite più ambiziose che mai si possa disputare: la vita.

In questa prospettiva, vincere non si limita ad appagare la smania di raggiungere il traguardo agognato e alzare una coppa ma, piuttosto, nel perseguire imperterriti un percorso con convinzione, concentrati su ogni passo e mirando a uno scopo, colmi della forza e della vitalità insita in una mentalità vincente. Concentrarsi solo sull'obiettivo e farlo in maniera esasperata, come spesso succede, rappresentano il boicottaggio peggiore che ci si possa infliggere. Il

voler vincere a ogni costo costituisce l'ostacolo più subdolo che si debba superare e accade quando la vittoria diventa una necessità fine a se stessa, con un carico compensatorio che trova le sue radici nei vissuti instabili che neanche la vittoria stessa riuscirà a ristabilire.

Per essere vincenti non è necessaria solo la voglia di vincere: indispensabile è soprattutto l'atteggiamento giusto. Ed è di questo che voglio parlarvi nelle prossime pagine.

Vi state chiedendo come si può favorire l'atteggiamento vincente? Sicuramente con questi ingredienti:

- curando l'efficienza fisica attraverso quella mentale e psichica;
- sottoponendosi a un'alfabetizzazione affettivo-emotiva;
- investendo su stati affettivi e cognitivi favorevoli;
- guardando le possibilità che vi circondano, anziché le minacce;
- riconoscendo le proprie qualità affinché siano efficaci per neutralizzare i propri limiti migliorabili;
- integrando le varie parti di sé, positive e negative, per essere infrangibili;
- avendo fiducia nella realizzazione di ciò che ci si auspica;
- guardando la realtà in modo favorevole, perché la visione delle cose definisce tutto ciò che accade attorno a noi;
- facendo sì che il proprio stato d'animo dominante realizzi profezie propizie;
- imparando a favorire una mente libera da pensieri disturbanti;
- acquisendo la capacità di vivere pienamente e nel presente ogni momento.

E a cosa conduce questo atteggiamento nello sport (e nella vita)? Non conduce direttamente alla vittoria ma, piuttosto, alle abilità migliori per raggiungerla, realizzando in tal modo ciò che esorta a fare il maestro zen Taisen Deshimaru (2004) nell'affermare quanto segue.

Se desideriamo vincere, non vinceremo;
se l'atteggiamento è quello giusto,
la vittoria avviene in un lampo.

In un lampo... in un rapido istante in cui si perde la consapevolezza del tempo, delle persone attorno a sé, dei bisogni fisici,

di possibili distrazioni o pensieri e in cui l'attenzione è rivolta completamente su ciò che si sta facendo, come se si fosse spinti dalla corrente di un fiume che scorre e che trasporta via con sé, in perfetta sintonia, ciò che sta accadendo.

Lo psicologo Mihály Csíkszentmihályi (2021) definisce questo stato di coscienza “*flow*”, ovvero l’“essere nel flusso”, condizione che nei Paesi anglosassoni viene definita “stare nella zona” o semplicemente “zona”. Il flow corrisponde all’*esperienza ottimale*, ovvero la trance agonistica degli sportivi.

La chiave per entrare nel flow e compiere una prestazione ottimale consiste nel riuscire a canalizzare tutta la concentrazione e la propria energia psichica nel momento presente, condizione alla quale si può accedere con facilità esercitandosi a praticare la mindfulness (o meditazione consapevole).

Ne sa qualcosa Michael Jordan che, dopo aver cominciato a praticare la mindfulness con un iniziale scetticismo, affermò successivamente che quella “roba” del buddismo Zen funzionava davvero.

Ciò lo condusse ad accedere assiduamente al flow, come accadde in occasione dell’impresa che compì nel 1998, con i Chicago Bulls contro gli Utah Jazz, quando a soli 18 secondi dalla fine della partita e con i Jazz avanti di un punto, Michael Jordan riuscì a rubare la palla a Karl Malone, liberarsi dalla marcatura di Bryon Russell con una tale destrezza da fargli perdere l’equilibrio e, senza alcuna fatica, mise a segno il canestro vincente a soli cinque secondi dalla fine, portando i Bulls al sesto titolo e alla seconda tripletta. Un evento davvero prodigioso realizzato da un atleta in piena trance agonistica, con uno sguardo velato per la concentrazione e rivolto solo a muoversi in quello spazio e in quel tempo che sembravano essersi dissolti e non essere più né spazio e né tempo.

A descrivere tutto questo è George Mundfort (2017), l’insegnante di mindfulness che si occupava dei Bulls da cinque anni. Quel giorno era seduto a poche file dalla panchina e si rese conto subito che Michael Jordan era entrato nel flow.

Lo stesso Jordan racconta successivamente quel momento:

Quando ho preso il rimbalzo, i miei pensieri erano molto positivi. La folla si calma e il momento diventa solo mio. È quello che cercavamo di fare [...] con quella roba del buddismo zen –

racconta –; una volta che ci entri, ti accorgi di essere nel momento presente. Tutto comincia a muoversi in modo lento e la visione del campo è perfetta. Inizi a capire le intenzioni della difesa. Io ho visto quel momento. Quando ho visto il momento e la possibilità di sfruttarlo [...]; non ho mai dubitato di me stesso. Non ho mai dubitato di tutta la partita.

Rivedendo su YouTube quel momento, lo sguardo di Michael Jordan mi ha ricordato le statue marmoree che circondano lo Stadio dei Marmi accanto allo stadio Olimpico di Roma, il loro atteggiamento signorile e degno, espressione di un'energia interiore che muove ogni intenzione, senza mai distogliere lo sguardo da quel punto luminoso che rappresenta l'obiettivo. Proprio come disse Clyde Drexler:

Un giocatore vincente lo noti dall'intensità del suo sguardo e gli occhi di Jordan lanciano lampi (AA.VV., 2018).

Ecco il carisma che effonde il vincente: non si tratta di bramare un podio e basta, perché questo è banalmente riduttivo ed è il solo obiettivo di chi ha bisogno di supplire mancanze incolmabili e ricercare consensi per sentirsi grande, di una grandiosità fine a se stessa e vuota. Piuttosto si tratta di qualcosa di più: beneficiare di una condizione psicofisica così gratificante da rendere invincibili “senza volerlo”.

Il vittorioso è il belligerante combattente, colui che ha la stessa indole del samurai o dell'eroe. Colui che sfida ogni avversità e fa dei suoi obiettivi una fede certa per cui è disposto a vivere o morire. E che incarna lo spirito vitale di chi vince perché ha saputo credere fermamente che ciò sarebbe accaduto avvalendosi di una fermezza imperterrita e soprattutto in grado di viverli pienamente e con una mente libera consapevole di ogni dettaglio.

Se il titolo del mio libro vi ha interessato fino a portarvi a leggere le mie parole, credo che la parte vittoriosa di voi stessi non la mettiate ancora bene a fuoco ma, in voi, la percepite già, oppure sapete di avvalervi di talento e cercate di nutrirvi di conoscenze affinché, calandovi nella condizione giusta, la vostra inclinazione si compia *in un lampo*, in un momento straordinario tra sogno e realtà in cui la vostra forza di volontà, la caparbietà, le strategie acquisite e la consapevolezza di ciò che siete trasudino

dai vostri occhi diventando le forze che si incontrano all'apice di una freccia e, in un attimo impercettibile, vertano verso lo stesso bersaglio, facendo centro.

Per mirare alla prestazione migliore e alla serenità che garantisce il successo, è utopico pensare di cambiare il contesto nel quale si milita e le circostanze che lo coinvolgono, mentre è auspicabile perseguire un cambiamento dentro di noi oltre che dell'atteggiamento con il quale si affrontano le cose.

A questo proposito, sapete perché sulla copertina di questo libro è presente la rappresentazione ironica di un cane? Perché vi rimanga in mente, guardandola, che è possibile consentire alla parte istintiva e pulsionale di ognuno di noi (rappresentata appunto dal cane) di emanciparsi attraverso la cultura sportiva. È così che si edifica un'immagine migliore di se stessi e si favorisce la possibilità di viverli e vivere gli eventi che si affrontano con fiducia, sempre propositivi e incentrati soltanto sul compito che si sta eseguendo, qui e adesso.

Durante la lettura delle prossime pagine provate quindi a filtrare i miei spunti con le vostre emozioni, ciò che ne verrà fuori scalfirà il vostro approccio allo sport, e alla vita in generale, con sfaccettature che diventeranno vostre e porterete con voi, sempre. Proprio così.

Allora, vogliamo cominciare?

Vincenti: in che senso?

Un libro in cui la parola “vittoria” è presente già nel titolo non può che iniziare dalla definizione della stessa parola “vittoria”. Chiaramente per come la intendo io.

Riguardo a questo, ogni volta che, prima di una competizione sportiva o di altra natura, sento dire “l’importante non è vincere, ma è partecipare” penso che sia gratificante gareggiare per essere presenti a una competizione e vivere l’ebbrezza di essere lì, al di là del risultato, soprattutto in alcune circostanze come poi vedremo. Ma per chi si è allenato assiduamente partecipare a una competizione sportiva è senza dubbio l’occasione per verificare il livello che si può raggiungere confidando sulle proprie forze. E aspirare a fare meglio che si può è senz’altro un’aspettativa congrua.

È capitato anche a me di impegnarmi per “vincere”, sia nello sport che nelle situazioni del quotidiano, e ogni volta quella frase mi ritornava in mente come una consolazione preannunciata, almeno questo è ciò che suscita in me quando la sento.

L’importante non è vincere ma...

Credo che molti di voi condivideranno l’idea che vincere non corrisponde soltanto al desiderio di premeggiare fine a se stesso

e neanche alla partecipazione asettica a una gara come se si facesse una qualsiasi attività sportiva fine a se stessa. Piuttosto, credo che vincere corrisponda al mettersi in discussione per smentire i propri limiti, per buttarsi a capofitto sugli eventi provando una forte vertigine che “non è paura di cadere, ma voglia di volare”, come dice Jovanotti nella canzone *Mi fido di te*. Buttarsi a capofitto per provare quella sensazione carica di adrenalina che può galvanizzare ogni competizione in modo sano e che spinge a mettersi in gioco al di là dei timori e del rischio di perdere.

Mai e poi mai dovremmo dissimulare la voglia di successo. Come non bisognerebbe mai e poi mai ripudiare la paura dell'insuccesso.

Il valore di entrambe queste due circostanze converge verso una stessa direzione: tentare di sopraffare i limiti personali e resistere al coinvolgimento emotivo insito nel mettersi in gioco.

A questo punto, credo che tanto l'idea della vittoria quanto quella della sconfitta siano due vissuti indispensabili per scalfire l'immagine che ci facciamo di noi stessi nel contesto dinamico del quotidiano. Sono due preziose occasioni per eludere la pigrizia di rimanere passivi senza mai mettersi in discussione per trovare in tal modo delle certezze, delle sicurezze che però fanno sfumare l'occasione di giungere a nuovi traguardi.

- Se si riesce nella propria sfida e “si vince” (non necessariamente arrivando primi, ma migliorando o andando oltre le proprie possibilità), si giunge a provare una soddisfazione che può durare tanto o poco, ma in ogni caso ispirerà la ricerca di un nuovo obiettivo.
- Se invece si subisce una sconfitta, questo può rappresentare lo stimolo più vigoroso ed efficace per catapultarsi immediatamente verso la prossima opportunità di riscattarsi. A meno che la propria autostima vacilli e ci si ritrovi sprofondati nello scoraggiamento. In questi casi, quando la rabbia e la delusione si trasformano in rivalse, la sconfitta risulterà l'ordigno più efficace per far brillare successo e autostima.

Ogni volta che un atleta si appresta a compiere una gara, nel suo mondo interno si animano emozioni tali da rinvigorire vitalità e determinazione. Questo perché, ogni volta, entra in gioco una forza interiore definita dallo psicoanalista Sigmund Freud

“pulsione di vita”, fatta di libido e di una pulsione di autoconservazione che motiva a combattere fiduciosi, a resistere dignitosamente, a stare bene e a ostinarsi a vincere qualsiasi avversità. Si tratta di un istinto che nello sport incarna lo spirito vincente dell’atleta, ed è sinonimo di spirito di sopravvivenza, del desiderio di rimanere a galla, di sfidare le forze avverse e correre più forte del vento, di picchiare, di lottare, di duellare e di sopraffare l’avversario. Analogamente a ciò, sull’avversario sportivo si proiettano le facce variegiate delle tante peripezie che si sono già visute in precedenza e che si teme di vivere ancora. Così come è vero che, al di là dell’avversario in carne e ossa, nella competizione sportiva si combatte anche contro un avversario ancora più infido, che si nasconde nelle pieghe oscure di noi stessi. Esso incarna l’energia antagonista all’istinto di vita che, usando l’accezione di Freud, possiamo chiamare “pulsione distruttiva”, ovvero una forza psichica sfavorevole volta a scoraggiare, abbattere e boicottare se stessi.

In ogni essere umano vige una competizione continua tra queste due forze profonde e antagoniste. Una lotta tra la frenesia di respirare vita e il lasciarsi sopraffare dalla tentazione di mollare, di ritirarsi, di considerare inutile qualsiasi lotta.

A questo punto, sagge sono le parole dello scrittore dell’Antica Roma Publilio Siro che dicono “Vince due volte chi, nell’ora della vittoria, vince se stesso” (2018).

Partecipare con spirito vincente

Allora, come sarebbe auspicabile orientarsi per mettere in pratica il modo migliore di gareggiare? Cosa bisognerebbe fare per vincere le forze avverse che vi boicottano nel tentativo di emanciparvi, di migliorarvi, di battere i vostri record personali?

L’indicazione migliore giunge proprio da quella frase già citata che abbiamo sentito dire tante volte e che a me, ogni volta, lascia sempre un po’ perplessa: “l’importante non è vincere, ma è partecipare”, attribuita a Pierre De Coubertin (ma che in realtà sembra essere stata ripresa da un poeta greco).

Effettivamente, esiste una forma decisamente più completa di quest’affermazione a cui assiduamente ci riferiamo, ossia:

L'importante non è vincere,
ma partecipare con spirito vincente.

Antonio Lombardo

È sullo “spirito vincente” che dobbiamo contare nell'apprestarci a gareggiare, su questa forza interiore che ci consente di superare qualsiasi ostacolo interno o esterno a noi, spinti dal desiderio di trionfare anziché di soccombere. Analogamente alla pulsione di vita, è lo spirito vincente che alimenta la motivazione a mettersi in gioco al di là di tutto, anche della vittoria stessa. Perché si tratta di energia psichica propositiva, di una spinta pulsionale così potente da rendere la propria corazza fortemente resistente. Così potente da disputare una gara riuscendo a dare il massimo con ferma concentrazione, in sincronia con una buona preparazione atletica e con la mente in uno stato di trance agonistica capace di lasciare ogni cosa realizzarsi da sé. Si tratta di una competizione che prima di tutto è con se stessi. E solo quando si riesce a vincere sulle proprie aspettative e sulle proprie congetture (in grado di motivare così come di scoraggiare), allora si è pronti per affrontare qualsiasi competizione e gareggiare indifferenti a tutto ciò che attorno potrebbe condizionare l'evento.

Volete un esempio concreto? Mi torna in mente ciò che accadde alle Olimpiadi di Sidney a un atleta che rappresentava la Guinea equatoriale. Per lui, l'obiettivo che gli consentì di realizzare la sua prestazione migliore si rivelò la sua intransigenza a resistere a uno sforzo più grande di quello per il quale si era allenato e all'emozione di partecipare dignitosamente a un'impresa superiore alle sue aspettative. Il suo nome è Eric Moussambani.

Esempio

Siamo nell'anno 2000 e per Eric Moussambani poter partecipare alle Olimpiadi che si sarebbero disputate a Sidney rappresentava un obiettivo impensabile, nonostante il suo amore per lo sport e la sua tenacia in tutto ciò che fa.

Invece lui a Sidney ci sarebbe andato e sarebbe stato il porta bandiera della sua nazione, la Guinea equatoriale, che avrebbe partecipato con quattro atleti e solo lui come nuotatore. Si è trattato di un'occasione impensabile che ad Eric era stata data grazie al beneficio di una wild card donata dal comitato olimpico ai Paesi in via di sviluppo dove, nonostante l'assenza di