

Prolegomeni a una futura filosofia degli esercizi fisico-sportivi

MIRKO ALAGNA

1. Prolegomeni al quadrato

Uno spettro si aggira per il mondo: lo spettro dello sport. È ovunque. Si compra, si vende, si mostra, si studia, si commenta e si incardina nelle Costituzioni; attraversa redazioni e luoghi di culto, consigli di amministrazione e assemblee studentesche, emirati e periferie. Tutti ne parlano, si accapigliano, ci fanno affari, lo sfruttano; non c'è categoria sociale che non lo tocchi, lo usi, lo subisca.

Ancora più stranamente: tutti lo praticano. Momento imprescindibile della quotidianità dei bambini – secondo solo alla scuola per quantità di tempo drenata; cardine dell'organizzazione settimanale degli adulti – spesso secondo solo al lavoro; imperativo categorico per molti anziani, alla ricerca di una tonicità muscolare indifferente allo scorrere degli anni. Di solito è inutile e fastidiosamente pedante rimarcare l'ovvio – non fosse che a volte questa cappa di silenzio si ribalta in immediata naturalizzazione dell'ovvio stesso, che diventa sfondo ap problematico, incapace di suscitare domande né stupore: si ammantava di autoevidenza e si spaccia per ciò che è sempre stato. L'umano ha uno stomaco di ferro, digerisce e metabolizza con strepitosa rapidità ogni elemento nuovo o eccentrico; per questo Weber segnalava che «un bambino abituato a viaggiare ogni giorno su un tram non si chiederebbe da solo come esso propriamente faccia a essere messo in movimento» (Weber 2002, 562): l'abitudine inibisce la capacità di meravigliarsi, e senza questo stupore manca lo stimolo all'interrogazione. Ecco delineato il punto di partenza: il rapido e travolgente successo di massa delle pratiche fisico-sportive nelle no-

Mirko Alagna, University of Florence, Italy, mirko.alagna@unifi.it, 0000-0001-5734-8241

Referee List (DOI 10.36253/fup_referee_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup_best_practice)

Mirko Alagna, *Prolegomeni a una futura filosofia degli esercizi fisico-sportivi*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0891-8.08, in Mirko Alagna, Sara Benvenuti, Giovanna Lo Monaco (edited by), *Homo Horizontalis. Ascesi fisiche e ascese alpinistiche*, pp. 67-94, 2026, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0891-8, DOI 10.36253/979-12-215-0891-8

stre società ha eroso e quasi azzerato quel margine di distanza in cui può sorgere lo straniamento. La riflessione teorica, e filosofica nello specifico, paga lo scotto della forza normalizzante dell'abitudine, che causa una sorta di presbiopia intellettuale – ossia la difficoltà a vedere proprio ciò che abbiamo più vicino; per tutti noi, nati in epoca sportiva, è complicato e controintuitivo rendersi conto del carattere eccentrico e storicamente inedito di questa passione di massa; è necessario iniziare con uno sforzo attivo di distanziamento. Proviamoci.

A un certo punto di *Ritorno al futuro – Parte III*, Emmett Brown, meglio noto come Doc, passa la notte al saloon di Hill Valley, disperato per aver dovuto abbandonare Clara – e in che modo: confessando una verità fatalmente non credibile. La scena lo riprende all'alba mentre straparla, presumibilmente ubriaco – ma qui la linea comica: non ha ancora bevuto nemmeno un sorso – e racconta ai presenti le meraviglie che il futuro ha in serbo. Tra queste spicca la rivoluzione motorizzata e l'invasione delle automobili: per spostarci, dice, guideremo tutti queste scatole di plastica e metallo; ma allora nessuno camminerà o correrà più – chiedono gli avventori tra il divertito e l'incredulo. Cammineremo e correremo ancora, anzi correremo molto di più, risponde il Doc: ma lo faremo per piacere. E di fronte a questa palese assurdità, scoppia la risata generale. Sono consapevole che lo *sketch* appena riproposto non abbia alcun crisma di scientificità, e nemmeno possa vantare particolari blasoni artistici; ciononostante ci consente di adottare una prospettiva inusuale sul fenomeno sportivo: appena retrocediamo a un punto di osservazione più ampio rispetto al solo Novecento, la mania di massa per la fatica fisica *fine a sé stessa* appare non soltanto illogica, ma quasi paradossale. Fino alle soglie del secolo breve la liberazione dalla fatica corporea ha rappresentato uno dei sogni più persistenti dell'umanità – e il fatto che non fosse possibile procurarsi il pane senza pagare pegno in spossatezza e sudore costituiva uno dei segni più evidenti della nostra disperata condizione; la ricerca di un esonero dalla fatica è stata una delle forze motrici del progresso tecnico e scientifico, animato dall'aspirazione a realizzare l'utopia di fare sempre di più con sempre meno impegno corporeo. L'indolenza era privilegio aristocratico – magari compensata dagli esercizi necessari a mantenersi pronti per la guerra – e anche i loro sprechi festosi o grotteschi di energia stagnante si alternavano con la salutare «cura d'ingrasso e sovralimentazione» (Nietzsche 1984, 21). Ed eccoci qui, invece, alle soglie di una Gerusalemme celeste di esonero diffuso e generalizzato: proprio ora la fatica muscolare viene ricodificata, trasformata da marchio di subalternità

o necessità in pratica volontaria; proprio quando si periferizza il lavoro fisicamente gravoso, questo viene reinscenato come rito assunto liberamente – proprio quando abbiamo automobili, cominciamo a correre. Più ancora: *paghiamo* per sollevare pesi, correre fino allo sfinimento, sudare sui campi di padel, inerpicarci in bici lungo pendenze folli, nuotare sempre più veloce. Rischiamo infortuni, prendiamo integratori, seguiamo piani alimentari, assumiamo allenatori, ci nascondiamo dolori, rubiamo tempo all’ozio, alla lettura, alla preghiera, alla politica, agli amici, agli amori.

Qualche numero e quasi aneddótico, limitato alle pratiche sportive più vicine a chi scrive, giusto per avere un’idea dell’ordine di grandezza del fenomeno di cui stiamo parlando: la Federazione Arrampicata Sportiva Italiana, fondata solo nel 1987, è arrivata a contare più di 90.000 iscritti; la FIDAL, Federazione Italiana di Atletica Leggera, sfiora i 250.000, con un aumento del 25% rispetto al 2015; le Runcard (tessera FIDAL per non affiliati ad associazioni) sono 37.000, il 140% in più rispetto solo al 2020. Le tessere però possono marcire nel portafoglio; e allora, più concretamente: nel 2024 poco meno di 55.000 persone hanno completato una maratona nella sola Italia (+ 14% in dieci anni); la prima maratona di New York è del 1970: parteciparono in 127 e solo 55 la completarono – quest’anno più di 200.000 persone hanno cercato la fortuna con la lotteria per il pettorale e 59.000 hanno finito la corsa; all’inizio del Duemila si contavano 160 ultramaratone nel mondo, e già nel 2018 erano 1800; nel 2000, nella sola Inghilterra, 595 persone avevano concluso un’ultramaratona, nel 2017 si sfioravano i 20.000¹. Si potrebbe andare avanti, ma questo sciorinare numeri è superfetatorio e in fondo persino inutile: per quanto scientificamente rozzo, il termometro più affidabile è banalmente empirico. All’alba o all’imbrunire le città e i parchi si riempiono di runner (“Runner, runner ovunque” titola l’*UltimoUomo*, per cui cfr. Rimondi 2025) mentre ogni fine settimana in ogni regione si corrono decine di gare con partecipanti che si contano almeno a centinaia; tutti ormai conoscono qualcuno che ha chiuso una maratona o ne sta preparando una – iscrivendosi mesi prima, perché i pettorali vanno a ruba; molte ultramaratone o ultratrail hanno dovuto inventarsi (contestatissimi) sistemi a punti per evitare sovraffollamenti mentre sempre più spesso capita di vedere tatuaggi commemorativi

¹ Questi numeri sono disponibili sui siti ufficiali delle diverse Federazioni e/o su siti come runnersworld.com e all’interno di testi come: Crawley 2022; Breccia 2018; Weber R. 2021; Finn 2020; Ferretti 2023.

di un triathlon o un Ironman sull'avambraccio di un collega; palestre aprono ovunque e aperte rimangono sette giorni su sette, per le intere 24 ore; i social sono invasi di meme, influencer, allenatori, nutrizionisti: si condividono piani di allenamento, ci si prende in giro, ci si dà appuntamento. Insomma: sempre più persone praticano attività sempre più acrobatiche, difficili, estreme. La maratona stessa, a lungo attività liminale, è ora quasi normale – e nascono discipline ancora più ingaggianti. In maniera solo apparentemente paradossale negli ultimi decenni assistiamo a un continuo miglioramento delle prestazioni apicali e un progressivo peggioramento di quelle medie – dimostrando da un lato cosa può un corpo debitamente allenato e dall'altro la varietà di aspirazioni che si riversano sulle pratiche fisiche divenute fenomeno di massa. Arrampicata e corsa sono casi di studio emblematici non solo per la loro diffusione contemporanea, ma per l'estrema rapidità del loro successo con conseguente normalizzazione percepita – di nuovo il distanziamento: l'arrampicata è disciplina giovanissima e già affermata, e però nata come costola 'degenerata' dell'alpinismo e praticata da personaggi *border line* e punk come Ben Moon (Douglas 2016). La corsa può vantare una tradizione ben più risalente, ma ancora fino a poco fa la sua pratica era circoscritta a professionisti o *wannabe* tali; un'intera generazione di podisti ancora ricorda tempi in cui chi correva a bordo strada era perlomeno 'strano' («non costituiva nemmeno un elemento di "originalità", era semplicemente "stupido", privo di senso» Weber R. 2021, 32) e il mondo della corsa un *freak show* di spiantati – lo sottolinea Covacich, lo descrive artisticamente Lodoli (cfr. Covacich 2021 e Lodoli 2016). Come detto: riattivare quello straniamento, quell'attrito percettivo, quella sensazione di a-normalità è presupposto imprescindibile per un'interrogazione filosofica che voglia davvero misurarsi con il fenomeno sportivo.

Perché – ed è il secondo punto di questa troppo lunga introduzione – mentre metà del mondo si allena e l'altra metà ne parla, c'è un interstizio che con poche lodevoli eccezioni mantiene rigoroso (e, in un certo senso, irrispettoso) silenzio: la filosofia, soprattutto nelle sue declinazioni politiche e sociali. O meglio: in un panorama editoriale traboccante e attivo ormai su pressoché ogni segmento di mercato, chiaramente non mancano titoli dedicati a filosofie dello sport o di qualche specifica disciplina. Spesso però sono etichette ingannevoli: nei casi peggiori l'obiettivo è *épater l'academie* e ritagliarsi uno strappino di originalità nel grande scaffale della filosofia del frivolo; nei migliori, vi si nascondono testi di pedagogia, con più o meno forti

venature etiche: di fatto, lo sport è occasione per parlare d'altro – diciamolo: di più serio – o al massimo diffusissimo campo di esperienza in cui allenare specifiche capacità extrasportive – e quindi più serie e più importanti. Non vorrei essere frainteso: sono scritti interessanti e utili, ma solamente tangenti rispetto allo specifico delle pratiche fisico-sportive; non ci si concentra su significato e senso dell'attuale mania sportiva: la si dà per scontata, focalizzandosi su ciò che ne consegue – cosa possiamo imparare nello sport (la famosa 'palestra di vita'), quali spigolosità sarebbe bene smussare ecc. Un silenzio che ho definito irrispettoso perché in fondo è difficile liberarsi dall'impressione che alla radice vi sia quella «idiosincrasia, peraltro molto diffusa tra le persone colte, verso il cliché dello sportivo» (Covacich 2021, 45) – una diffidenza per nulla immotivata: *mens sana in corpore sano* è un brocardo sostanzialmente insensato nella modernità. Aveva senso nel mondo classico, dove l'idea di un cosmo armonico rendeva plausibile uno sviluppo altrettanto armonico della personalità; corpo e mente potevano allora essere pensati come momenti coerenti di un unico ordine. La modernità distrugge questo presupposto. La progressività lineare, l'esplosione dei contenuti culturali e la necessità di specializzazione rendono impossibile ogni formazione complessiva dell'individuo. L'eccellenza richiede equilibrio, concentrazione, esclusione: non armonia; in questo contesto, l'ideale di uno sviluppo armonico non è elevato ma quasi ingenuo. Chi lo persegue cerca di essere più 'completo', ma rischia di finire dilettante in tutto². E però allo stesso tempo è una diffidenza viziata da un pregiudizio umanistico sempre più insostenibile: nell'arte divenuta *performance*, ad esempio, perché Bikila non dovrebbe essere considerato un artista³?

Ad ogni modo, rimane un problema ancora più prosaico: una filosofia politica e sociale con ambizioni diagnostiche può davvero disinteressarsi di uno dei fenomeni sociali più macroscopici ed eccentrici dell'ultimo secolo? Può limitarsi a qualche nota a piè di pagina, riducendolo a banale epifenomeno di altre forze – quelle sì importanti e quasi sempre negative – come il capitalismo e la sua competizione, o la società dell'immagine e il suo culto del corpo? Se quei numeri –

² Cfr. Twhight 2019, 196-97: «Lascia perdere l'uomo del Rinascimento, quella stronzata di fare un sacco di cose diverse (nessuna delle quali davvero bene, secondo i giusti standard). Affonda le tue viscere in una cosa sola: accollati, senza sofferismi, la responsabilità della tua scelta».

³ È già stato M. Covacich a mostrare questa sovrapposibilità, con il romanzo-visivo *L'umiliazione delle stelle* (cfr. anche Covacich 2021) e la trasfigurazione letteraria di questa stessa performance in Covacich 2018.

nemmeno: se numeri anche solo paragonabili a quelli – si ritrovassero in forme di militanza politica staremmo diagnosticando un momento pre-rivoluzionario; se descrivessero processi di adesione alle Chiese avremmo argomenti per commentare la de-secolarizzazione. Invece scriviamo, studiamo e discutiamo di movimenti politici e religiosi, ma non di sport; investiamo inchiostro e intelligenze (per fortuna) su fenomeni che per diffusione sociale, durata temporale e tasso di novità storica sono di gran lunga minoritari rispetto alla rivoluzione sportiva a cui non dedichiamo attenzione. La responsabilità non è solo di chi fa filosofia: il punto è che lo sport è epistemologicamente difficile da maneggiare; da un lato è termine generico che raccoglie pratiche diversissime – di squadra o solitarie, agonistiche o amatoriali, tecniche o di resistenza o di forza – e dunque poco afferrabile con un'unica presa concettuale. Dall'altro, e soprattutto, sembra che anche la riflessione teorica sullo sport richieda coinvolgimento fisico: parla sensatamente di sport solo chi pratica sport. Non soltanto perché ne percepisce la rilevanza – se non altro soggettiva: ne vede l'impatto quotidiano sulla propria vita, si accorge di quanto quell'impegno finisca per incurvare l'agenda attorno a sé – ma più profondamente perché ne condivide i codici e l'idioletto, ne intuisce i segreti, conosce le piccole strategie e le grandi ambizioni, le ripetute in salita, l'attesa in griglia, l'assurda negazione di quella fitta al ginocchio. È una tenaglia – anzi, per rimanere in argomento: è un'acrobazia. Lo sguardo distaccato è sminuente e dilettesco: non conosce sfumature e sensazioni e corre il rischio di scivolare inintenzionalmente verso una considerazione superficiale. Lo sguardo troppo interno è però inaffidabile, esonda nello *storytelling*, manca di quella distanza che permette di interrogarsi razionalmente su cosa si stia facendo e perché. Bisogna muoversi sul filo.

Spero che a questo punto non suonino esagerate le parole che descrivono il XX secolo come teatro di uno dei più straordinari capovolgimenti: «un periodo nel quale le pratiche ascetiche si somatizzano su un piano postspirituale, mentre le manifestazioni di spiritualità si verificano, al contrario, con modalità postascetiche, refrattarie alla disciplina e informali» (Sloterdijk 2010, 47). Lo sport è insomma l'autobiografia dei tempi, il punto più evidente e insieme il segnalatore di direzione di una epocale *translatio ascetisii*: dagli esercizi spirituali a quelli fisici, dagli allenamenti mentali a quelli muscolari; dalla Stoà ai monasteri, e dai monasteri alle palestre d'arrampicata, le piste di atletica, i campi di calcio: la storia narrata e ricostruita da Hadot e Foucault si arricchisce di un ulteriore capitolo. E mentre

dai preti non accettiamo più reprimende sul nostro modo di intendere e vivere la religiosità – e le loro omelie cercano di sintonizzarsi con i tempi enfatizzando l'amore indiscriminato del Cristo; mentre dai professori chiediamo accettazione, accoglienza e valorizzazione dell'unicità creativa più che fatica e compiti a casa; ebbene, da *trainer* e allenatori tolleriamo durezza e invasività, critiche e rimproveri, programmi e imposizioni.

2. Di cosa parliamo quando parliamo di sport (oppure: Weber prepara una maratona)

«Ma ad un certo momento muta il colore: il significato dei punti di vista impiegato in maniera non riflessa diventa incerto, e la strada si perde nel crepuscolo. La luce dei grandi problemi culturali è di nuovo spostata» (Weber 2001, 208). Nell'economia di questo contributo, questa frase – chiosa del testo weberiano sull'oggettività – funge da giustificazione. Ossia: quella che andrò a proporre tra poco è una definizione *idealtipica* del concetto di sport – alternativa, per quanto affatto contraddittoria, alle non molte presenti su piazza; le proposte avanzate da Huizinga, Weiss, Caillois, Suits⁴, infatti, per diversi motivi e ognuna per motivi diversi mi lasciano insoddisfatto: in alcuni casi non condivido l'enfasi su elementi a mio avviso marginali o accessori; in altri trovo maglie troppo larghe, che diluiscono la denotatività del concetto inflazionando la sua applicabilità. Forse il problema è (anche) un altro: quelle definizioni spaziano dal 1938 (Huizinga) al 1978 (Suits); lungi da me assecondare una *vague* presentista nelle discussioni scientifiche, e però quell'arco temporale copre la parabola di un mondo per molti versi tramontato. Insomma, da allora la luce dei grandi problemi culturali si è di nuovo spostata. Nel nostro caso di studio si potrebbe dire con una battuta: nel 1978 ancora non esistevano molte delle discipline sportive oggi più diffuse e a New York correvano la maratona meno di 10.000 persone. Più seriamente, ciò significa che quelle definizioni aspiravano a circoscrivere un fenomeno statico caratterizzato da un élite prestazionale attorno a cui si ergeva un sistema istituzionale ed economico in grado di affascinare milioni di spettatori; si spiega così l'accento posto sulla ricerca ossessiva del record, sul professionismo, sulla dimensione spettacolare delle manifestazioni sportive – a stupire e interrogare il teorico di turno era insomma un doppio

⁴ Cfr. Huizinga 2002; Weiss 1969; Suits 2014; Caillois 2000.

movimento: da un lato il sorgere della figura dell'atleta *professionista*, che compie esercizi fisici acrobatici di *lavoro*, frustrando il carattere ludico del movimento e raggiungendo prestazioni storicamente inedite, e dall'altro la consacrazione di queste figure come celebrità, a dimostrazione dell'attrattiva che lo sport esercita sulla società di massa. Tutte questioni non solo valide, ma ancora attualissime e visibili grazie all'adozione di questo taglio concettuale. A me interessa però ciò che questa prospettiva inevitabilmente lascia in ombra, e che rappresenta proprio il dato più macroscopico e straordinario dell'evoluzione contemporanea del fenomeno sportivo: il fatto che per ogni professionista ci sono centinaia di anonimi praticanti che investono attivamente tempo ed energie nella preparazione e nello svolgimento di discipline sportive senza alcuna aspirazione al professionismo, né speranze di record o di vittorie, né particolari riconoscimenti sociali. Non l'atleta professionista, ma l'impiegato, la dottoressa, l'elettricista, il docente già in là con gli anni che si allena 4 o 5 volte a settimana – all'alba o al tramonto, prima o dopo il lavoro e le incombenze familiari – secondo un piano preciso per andare a correre nella sperduta provincia italiana una maratona che chiuderà in tempi ridicoli, attorno alla millesima posizione e con il concreto rischio di infortunarsi: questo è emblema e rappresentante della rivoluzione sportiva.

Nessuna pretesa di completezza in questa nuova definizione, ma la scelta di un punto d'osservazione diverso che possa illuminare aspetti finora trascurati della pratica sportiva. È una definizione pensata esplicitamente come *definizione di lavoro*: parziale e chiaramente criticabile. Soprattutto, però, è costruita per circoscrivere un grado zero di significato, uno strato elementare suscettibile di essere ampliato o complessificato mediante l'aggiunta di elementi coerenti ma contingenti. Si tratta, in altri termini, di un significato minimo che consente da un lato di evidenziare la specificità dello sport, distinguendolo da fenomeni soltanto affini o tangenziali o dalla generica attività fisica; dall'altro, di rendere leggibile la sua dinamicità diacronica, ossia il modo in cui la pratica sportiva si trasforma storicamente attraverso l'integrazione o l'elisione di ulteriori strati di significato, propri di differenti immagini del mondo.

Lo sport è un insieme strutturato di esercizi ripetuti nel tempo, scelti appositamente ed esclusivamente al fine di potenziare determinate e precise capacità psico-fisiche e per migliorarle in base a parametri oggettivamente misurabili, rilevati in occasione di specifici momenti prestazionali.

3. Corollari e commenti

a) La maratona, la partita, l'esibizione, la gara, la discesa: le definizioni correnti di sport subiscono l'incredibile attrazione gravitazionale esercitata dal 'giorno festivo', la domenica dei praticanti; spesso, cioè, si cade vittima di una sorta di sineddoche cognitiva, per cui si scambia la parte (il momento prestazionale) per il tutto (lo sport). Ma per ogni giorno festivo ce ne sono sei feriali. Al contrario del generico esercizio fisico, infatti, la pratica sportiva si compone di due attività: la prestazione vera e propria e l'allenamento. L'allenamento è un esercizio finalizzato a provocare un adattamento psicofisico in grado di rendere l'atleta più performante durante la prestazione. O meglio ancora: ciò che si delinea è la pratica cosciente dell'esercizio *come* allenamento; se ogni ripetizione ha effetti di riverbero sul soggetto che la compie, l'allenamento è la scelta e la ripetizione di quegli esercizi che producono una specifica e ricercata modificazione del soggetto. Non si tratta cioè di subire la metamorfosi inevitabile provocata dalla ripetizione di determinati gesti messi in pratica per finalità estrinseche, ma di scegliere e ripetere esercizi determinati in virtù del tipo di metamorfosi che si vuole provocare sul soggetto stesso⁵.

L'allenamento si distingue nettamente dalla prestazione: per quanto possa suonare paradossale, sappiamo tutti che non ci si allena a calcio (solo) giocando a calcio, né si corrono 42 km e 195 m per preparare una maratona; in alcune discipline, anzi, l'attività completa si compie unicamente al momento della prestazione. Spesso l'allenamento prevede invece una scomposizione dell'attività in gesti elementari (i cosiddetti fondamentali) e una rivendicata secessione dall'ovvio: alcuni movimenti o gesti atomici istintivi vengono portati a giudizio e modificati, e i nuovi movimenti inizialmente innaturali devono essere ripetuti un numero di volte sufficiente a renderli replicabili rapidamente alla bisogna, e quindi senza una cosciente mediazione razionale. Basandosi su esercizi e ripetizioni di gesti atomici l'allenamento è sempre faticoso e spesso noioso – l'allenamento senza palla, le ripetute in salita, le trazioni sul pan gullich –, *eppure* è l'attività

⁵ Cfr. Sloterdijk 2010, 394: «Come l'esercizio fa il maestro, così l'allenamento fa il soggetto, sempre che intendiamo la soggettività, alla luce della teoria generale dell'esercizio, come portatrice delle proprie sequenze di attività, come praticante di moduli allenabili e come titolare delle proprie acquisizioni abituali [...]. Se si è compreso in che modo ogni gesto eseguito per due volte inizi a dar forma e a determinare chi lo compie, allora si capisce anche perché non esista nessun movimento privo di significato».

temporalmente dominante, quella che di fatto riempie le giornate e decide la programmazione degli impegni. Il fascino tragico di alcune discipline sportive si radica proprio nell'estrema sproporzione tra allenamento e prestazione: ci vogliono mesi di preparazione, di stretti regimi alimentari, di sveglie all'alba che precipitano in *performance* magari di pochi secondi.

La natura ludica dello sport ne esce incrinata: lo sport condivide col gioco l'inutilità, ma rispetto al gioco non ha problemi con l'assenza di piacere nello svolgimento dell'attività; se già è opinabile attribuire di *default* una motivazione edonistica alla radice della passione sportiva – magari al prezzo di postulare una sua perversa declinazione masochistica – è impossibile farlo in quella parte di attività *temporalmente dominante* che è l'allenamento.

b) La definizione proposta è, come detto, di natura strettamente tipico-ideale: si tratta cioè di una costruzione concettuale depurata da ogni tentazione di realismo; il suo compito non è quello di riprodurre o rispecchiare fedelmente la realtà – non ci si fa illusioni a questo riguardo – quanto piuttosto quello di offrirsi come pietra di paragone e unità di comparazione in base a cui misurare gradi e direzioni di distanziamento dei casi empirici dalla definizione ideale. In questo senso va letta la formula «*esclusivamente* al fine di potenziare determinate capacità psico-fisiche» e soprattutto l'avverbio che la apre: una pratica è tanto più idealtipicamente sportiva quanto più è sublimata e autotelica, cioè quanto più è estranea a motivazioni estrinseche e orientata unicamente al miglioramento della propria capacità prestazionale in quell'ambito. Più brutalmente: una pratica è tanto più *sportiva* quanto più è inutile, letteralmente non è utile, non è vissuta e praticata come mezzo per fini eteronomi rispetto alla sua logica interna – siano questi il denaro, la fama, la salute o la bellezza fisica – e quanto più, al contrario, si configura come *fine a sé stessa*, giustificata (appunto) *esclusivamente* dalla logica interna di miglioramento in quei parametri che quella disciplina misura e gerarchizza.

Gli effetti di questo taglio definitorio sono evidenti e a prima vista paradossali: verso l'alto, si allontana potenzialmente dal tipo puro di sportivo proprio l'atleta professionista; non per romanticismi più o meno reazionari, quanto piuttosto per un motivo strutturale: il salario introduce una motivazione diversa, ulteriore ed eventualmente confliggente con la logica interna della pratica. Questa tensione può benissimo rimanere latente, oppure concretarsi in scelte sportivamente illogiche, sia legali – il trasferimento in contesti meno allenanti e

ingaggianti ma più remunerativi, o l'accettazione di un calendario di impegni troppo fitto perché sia possibile esprimersi al meglio – sia illegali – vedi il comma successivo.

Verso il basso, si distanzia dall'idealtipo una pratica implementata allo scopo non di potenziare le successive ripetizioni di quella stessa attività, ma di migliorare secondo parametri esterni alla disciplina stessa – la propria salute o l'aspetto fisico, ad esempio. Il discrimine qui è il senso intenzionato dell'attore, e non l'oggettività della pratica stessa: si può correre una maratona o giocare a calcio allo scopo di dimagrire, accanto ad altri che lo fanno per scoprire o migliorare ciò di cui sono capaci in quello specifico ambito d'azione. Ciononostante esistono attività che più si prestano a questa strumentalizzazione: il fitness o la palestra – oggi così *à la page* – si configurano come complessi di esercizi tendenzialmente selezionati non in virtù di una successiva migliore ripetizione dello stesso esercizio, ma per i miglioramenti che producono in ambiti estranei all'attività stessa; sono esercizi scelti per stare meglio o per essere più belli, non per diventare più bravi in ciò che si sta facendo. In questo caso è ancora più probabile che la tensione esploda: nonostante la retorica, lo sport sportivamente vissuto non fa stare necessariamente bene e non plasma fatalmente corpi in linea con gli standard estetici dominanti. Da un lato, ciò che è medicalmente prescritto è il 'moderato esercizio fisico': una lunga passeggiata quotidiana non solo è sufficiente, ma è certamente migliore per la salute personale di un programma di 100 km settimanali di corsa sull'asfalto per preparare degnamente una maratona. I traumi che funestano la vita di molti ex atleti professionisti sono la punta visibile di un iceberg ben noto agli amatori: varia la localizzazione del dolore a seconda della disciplina praticata – schiena, ginocchia, polsi ecc. –, comune è la consapevolezza che la disciplina sia causa del dolore. La canonica seduta di fisioterapia è finalizzata al mantenimento del programma di allenamento: non ci si allena per stare bene, ma si cerca di star bene per non dover interrompere l'allenamento. Dall'altro, la metamorfosi fisica prodotta dallo sport sportivamente vissuto è orientata alla massimizzazione dell'efficienza del corpo nella ripetizione di quei gesti: che ciò possa coincidere con un aspetto conforme ai canoni estetici vigenti è al massimo un caso fortunato. Molte discipline provocano invece dimagrimento eccessivo, o crescite muscolari esagerate, oppure localizzate e sproporzionate; insomma: certo non rendono 'più belli'. Ciò è particolarmente evidente negli sport femminili, ossia in quel contesto in cui a venire sportivamente plasmato è un corpo spesso oggetto di sessua-

lizzazione: le battute o i commenti ahimè ancora troppo diffusi sulla ‘scarsa femminilità’ di corpi atletici di donne sono prova lampante della potenziale contraddizione tra estetica ed efficienza sportiva. Ad ogni modo, anche in questo caso, il diverso senso intenzionato causa sempre differenti risultati esteriori: se cioè si pratica podismo con motivazioni salutiste, prima o poi ci si distanzierà dall’amico che lo esercita sportivamente.

Ora: tale definizione di sport appare più selettiva di quanto non sia realmente. Nella riflessione weberiana la sublimazione – all’estremo: la trasformazione di una pratica da mezzo per fini estrinseci a fine in sé – è un concetto di movimento, denota un processo: ambiti e sfere dell’agire sociale, cioè, si *sublimano* o *desublimano*, divengono fini autonomi a partire da una genesi strumentale o viceversa (Weber 2002a). Nella nostra contemporaneità ciò è particolarmente evidente nello sport, a dimostrazione della capacità attrattiva della sua logica interna: si può cioè iniziare a praticare non sportivamente un’attività fenomenologicamente sportiva, per innescare poi un meccanismo di autogenerazione di tensione verticale verso il costante miglioramento di sé in quell’ambito. Si comincia a giocare a calcio sognando stipendi milionari e si finisce a pagare per giocare a calcio in tornei di periferia; si comincia a correre per stare meglio e si finisce a imbottirsi di ibuprofene per poter correre – negando quel dolore al gluteo o accreditandoselo come handicap allenante: se riesco a correre in queste condizioni quanto sarò veloce quando sarà passato?

b, comma 1) il doping, farmacologico o tecnico: sul tema esiste una letteratura sterminata e straordinariamente variegata – impossibile e inutile riassumerla⁶. Dalla prospettiva di questo lavoro emergono semmai due questioni: da un lato, come anticipato, l’evidenza di una potenziale ‘corruzione’ dovuta all’intromissione di motivazioni non sportive in ambiti sportivi; se dalla mia prestazione dipende anche il mio sostentamento, sarò chiaramente più propenso a utilizzare metodi illegali per conseguire determinate prestazioni i.e. garantirmi il sostentamento. Dall’altro, e qui la questione si fa ancora più interessante, il punto non è tanto: il problema del doping, quanto: il doping come problema. Non è cioè un caso che proprio in ambito sportivo si imponga come centrale la riflessione sul doping *come* problema – ossia sul fatto che una prestazione può risultare falsata dall’utilizzo

⁶ È stato già fatto: cfr. Torres 2016 e McNamee e Morgan 2015.

di sostanze o materiali potenzianti in grado di surrogare lunghi allenamenti e faticose preparazioni. Insomma: nessuno parla di doping di fronte al fatto che gran parte dei giovani imprenditori abbiano dimostrato le loro capacità semplicemente ereditando l'azienda familiare; perché proprio nello sport questa alternativa al talento e alla preparazione individuale suscita sconcerto e dibattito? A mio parere ciò deriva dalla natura autotelica e sublimata dello sport, e mostra la forza ordinamentale del senso intenzionato; se preparo e corro una maratona per dimostrare a me stesso di esserne capace e mostrarmi in che tempi ne sono capace, che *sensu* ha limare 5 minuti 'barando'? Non si tratta di morale o moralismo, ma di insensatezza e contraddittorietà rispetto ai motivi per cui sto esercitando quella pratica. Nessuno mi obbliga a correre e niente cambierà per me dopo quella gara: deve avere valore per me, e ce l'ha se la disputo accettando quelle limitazioni che definiscono la pratica stessa. Non si tratta cioè di un'etica eteronoma che deve essere imposta allo sport, ma di regole che emergono spontaneamente dal senso stesso della pratica, e che non a caso si incrinano quando quel senso si desublima – come può succedere nel professionismo⁷. Ciò è evidente in una pratica che per altri motivi dallo sport si allontana, come l'alpinismo: la selezione dei *fair means* utilizzabili durante l'ascesa risponde all'esigenza che quell'ascesa per tutti i versi inutile abbia un senso e un valore per me. Altrimenti mi fermavo al rifugio.

c) Assenze pesanti. Nella definizione proposta mancano due elementi solitamente considerati strutturali a denotare il 'che cos'è' dello sport: competizione e dicotomia vittoria/sconfitta. Intanto: non si tratta di un tributo pagato a retoriche ireniche sulla partecipazione o cooperazione – a ben vedere anzi non c'è una radicale estromissione, ma 'solamente' una periferizzazione: la misurabilità oggettiva è prodromo di ogni competizione, e il momento prestazionale può comprendere il *reddu rationem* in cui emergono vincenti e sconfitti. Insomma: competizione e vittoria non sono dimensioni esterne, esogene ed estranee alla logica sportiva, ma non sono nemmeno componenti imprescindibili perché si possa parlare di pratica sportiva. Non lo sono *più*: erano cioè parte costitutiva di un *secondo strato di*

⁷ Cfr. Sloterdijk 2010, 85; il digiunatore di Kafka è controllato giorno e notte da guardiani perché non si cibi di nascosto; ma lui «non sarebbe mai ricorso a mezzi illeciti» – non per dirittura morale, ma perché altrimenti che senso aveva la sua prestazione?

significato – appunto: coerente, ma rivelatosi contingente – che negli ultimi decenni sta subendo un processo di de-centralizzazione.

Chi scrive ha un *personal best* di 2h54'02" sulla maratona. Per un amatore relativamente *âgé* un buon tempo, ma comunque sideralmente lontano non solo dalle prestazioni dei professionisti, ma anche dai piazzamenti di categoria. Insomma: anche moltiplicando i podi non ho alcuna speranza di arrivare lassù, e come me la quasi totalità delle migliaia di persone che si accalcano in griglia. Non siamo lì per provare di essere migliori *degli altri* – sarebbe insensato e inutilmente doloroso, la risposta la sappiamo già: non lo siamo, arriveremo ansimanti dopo centinaia di persone. Siamo lì per provare di essere migliori *di prima*. Detto altrimenti: l'obiettivo non è essere più bravo *degli altri*, ma vedere se si è diventati più bravi *e basta*. La periferizzazione della competizione passa attraverso il suo sganciamento da parametri assoluti o intersoggettivi e la sua ritraduzione in esperienza personale. L'aspirazione a migliorarsi – cardine essenziale di un'attività *sportiva* e non solo genericamente fisica – incorpora la competizione, ma questa è circoscritta a competizione con sé stessi. Il punto fondamentale è esattamente la figura eccentrica del *record personale*, divenuto perno di moltissime pratiche sportive: ecumenicamente inclusivo – tutti hanno per definizione un proprio *personal best* – è di fatto nient'altro che la messa in forma della tensione sportiva al miglioramento svincolata dalla comparazione con altri. È il trionfo dell'unicità giocato contro l'unicità del trionfatore. Solo così si spiega la costanza autenticamente *sportiva* di quelli che, come il sottoscritto, hanno abdicato a sogni di vittoria: in realtà non li abbiamo mai avuti, e quando corriamo siamo in gara solo con il nostro orologio. Certo, esistono pratiche sportive strutturalmente competitive, ma anche in quel caso da un lato si assiste a una tendenziale modifica del senso intenzionato – utilizzando cioè la competizione come occasione di misurazione del proprio livello di miglioramento; e dall'altro tipico della contemporaneità è proprio il modificarsi, laddove possibile, di intere discipline in direzione dell'enfatizzazione del *personal best* – ciclismo, podismo, nuoto ecc. – e il sorgere di discipline nuove in cui la competizione con altri è semplicemente esclusa alla radice – concatenamenti, determinate esperienze di trail running ecc.

Periferizzare la competizione implica automaticamente marginalizzare la dicotomia vittoria/sconfitta. Ancora una volta, però, è bene rimarcare l'ovvio prima di dimenticarsene: anche prima della democratizzazione generale dei record personali, tipicamente sportiva non era la vittoria in sé, ma la vittoria conseguita all'interno

delle regole definitorie di quella specifica disciplina. Un'eccessiva enfasi sull'aspirazione alla vittoria ad esempio spiegherebbe doping e imbrogli, ma non il fatto che non siano universalmente diffusi; spiegherebbe la dedizione delle élite, ma non la pervicace costanza degli scarsi. Anzi: tipicamente sportiva è la tendenza ad aumentare progressivamente il livello della prestazione, anche collocandosi in situazioni in cui la probabilità della sconfitta cresce. Se l'obiettivo principe e assoluto dello sport fosse solamente la vittoria, risulterebbe poco comprensibile una delle sue inclinazioni più caratteristiche: la ricerca deliberata del confronto con i migliori e l'autoimposizione di obiettivi minimi sempre più difficili, ossia la ricerca volontaria di situazioni in cui è sempre più probabile venire sconfitti o fallire. Chiunque faccia sport sa che è più soddisfacente una sconfitta onorevole contro il più forte che una larga vittoria contro avversari sensibilmente inferiori⁸.

c, comma 1) «I goal sul campo di calcio sono gli autogoal dei dominati» (Vinnai 2009, 126). Questa frase icastica potrebbe riassumere l'interpretazione e l'atteggiamento verso la rivoluzione sportiva fatto proprio da un certo pensiero critico. Va da sé, il panorama è sensibilmente più variegato – se non altro perché lo sport è tante cose, e forse ancora più numerose sono le prospettive critiche. In generale quella tra politica e sport è sempre stata una relazione complicata, oscillante tra rifiuto e strumentalizzazione: intere biblioteche ormai ricostruiscono storicamente questo pendolarismo – magari focalizzandosi su specifici contesti geografici o tradizioni politiche⁹. Da destra e da sinistra lo sport è (stato) esecrato quantomeno come fattore di distrazione, movente di un prolungato furto di tempo ed energie che dovrebbero essere meglio spese – *in primis* in formazione e militanza; allo stesso tempo entrambi i fronti hanno poi colto e coltivato attivamente le potenzialità di proselitismo e socializzazione che lo sport apriva. Fin qui, però, è chiaro che non si azzardava nessuna lettura internamente e intrinsecamente politica dello sport, che fosse di critica o di elogio: una partita di calcio è solo una partita di calcio, oggetto politicamente indifferente – diviene interessante se si configura come alternativa a un picchetto operaio o all'opposto è utilizzata per

⁸ Cfr. Carotenuto 2025. Nell'epica sfida tra Borg e McEnroe i personaggi – raccatapalle al torneo – si chiedono: cosa c'è di meglio di essere il migliore? Risposta: battere il migliore.

⁹ Giusto a titolo di esempio: Pivato 2024; Giuntini 2018; Hoberman 1988.

esprimere e diffondere solidarietà. È già un passo ulteriore quando le diverse sensibilità politiche enfatizzano (*pro domo*, e legittimamente) differenti elementi della pratica sportiva: ad esempio, da un lato la cooperazione e la collaborazione e dall'altro il culto della potenza e la volontà di sopraffazione; da un lato l'inclusione in nome delle capacità atletiche e dall'altro il particolarismo, e via di questo passo. Qui è proprio il fenomeno sportivo in sé a divenire oggetto di lettura politica: dallo gnommero dello sport si cercano di isolare e valorizzare le caratteristiche affini a una determinata cultura politica; in questo caso al variare della coloritura politica di determinate società sportive, cambia sia l'uso che viene fatto della carica socialmente attrattiva dello sport stesso, sia il *modo* in cui la specifica disciplina si dovrebbe praticare. Il punto – interessante e per certi versi forse tragico – è che quello gnommero è difficilmente e solo parzialmente districabile: forse, e con gradi sforzi, si possono spostare accenti, ma certo non eliminare gli aspetti sgraditi; proprio i tentativi di modificare la logica interna dello sport dimostrano l'esistenza e la forza di una logica interna dello sport che in buona misura resiste alle prove di trasformazione in nome di valori politici. In alcune discipline questo è macroscopico: quale sarebbe il modo 'di sinistra' o 'di destra' di correre una maratona o nuotare a stile libero? Lo si può fare sportivamente o non sportivamente, ossia con l'obiettivo di migliorarsi oppure come estemporanea attività fisica, ma la fede politica del podista sportivo non ha effetti sulla sua tecnica di corsa o strategia di gara, e rimane invisibile – a meno che non *usi* la sua momentanea visibilità per farsi veicolo di messaggi politici. In altri casi ciò è meno appariscente, ma comunque presente: per quanto cooperativa, se gioca *per sport* una squadra di calcio scende in campo per vincere e quindi per dare il meglio e sconfiggere gli avversari; può scegliere (meritoriamente) di favorire l'inclusione anche a scapito della prestazione – ma appunto 'a scapito', cioè uscendo dalla logica sportiva in nome di un valore esterno e superiore. Allo stesso modo, anche una squadra 'di destra', per quanto sacralizzi la vittoria, se gioca *per sport* deve volerla ottenere in determinati modi e secondo precise regole, e se si priva di un giocatore di talento perché di diversa etnia, lo fa fuoriuscendo dalla logica sportiva in nome di un (aberrante) principio esterno. La forza gravitazionale della *Eigenlogik* dello sport si dimostra al suo massimo grado nei numerosi casi in cui una persona di sinistra accetta deroghe ed eccezioni al principio dell'inclusione e una di destra non riesce a non ammirare il perfetto gesto atletico dell'odiato avversario (cfr. Wu Ming 4 2025).

Torniamo alla citazione che apre il paragrafo: è tratta da un testo che ebbe relativa fortuna all'epoca della sua stesura, negli anni '70 del secolo scorso, e un piccolo *revival* a inizio Duemila, dal titolo *Il calcio come ideologia. Sport e alienazione nel mondo capitalista*. L'autore è Gerhard Vinnai, di ortodossa formazione francofortese – e tale *imprinting* traspare limpidamente e in modo quasi didascalico dal testo stesso. Il focus sul calcio è punto di leva per una più ampia e approfondita riflessione sul mondo che gravita attorno allo sport in generale – praticanti, spettatori, istituzioni, media, interessi economici, politici –, ma Vinnai non si limita alla mappatura e alla critica puntuale dei fenomeni politico-economici che proliferano e superfetano sul nucleo della pratica sportiva¹⁰; affronta di petto il tema centrale, e si interroga sul significato direttamente e internamente politico dello sport in sé. Ne esce un panorama sconcertante. Più che irredimibile, lo sport è insieme specchio, strumento ed esito della plasmazione capitalista del sociale: ne riflette le logiche competitive e l'ossessione repressiva per la *performance*; addestra alla competizione e all'ossessione repressiva per la *performance* rivestendole di naturalità; dimostra la strabordante vittoria capitalista colonizzando secondo competizione e ossessione repressiva per la *performance* anche il tempo libero e la relazione con il nostro stesso corpo. Con una battuta: l'unico modo di sinistra di correre una maratona è non correrla, o almeno non correrla sportivamente – non sottoporsi a mesi di preparazione e diete, non puntare necessariamente a dare il massimo, non misurare il tempo. Certo, l'impressione è che la condanna fosse già stata pronunciata da tempo, e si trattasse solamente di confezionare prove: tutto e tutto il contrario viene ricondotto all'unica matrice manipolativa di un moloch capitalista tanto indistinto quanto onnipotente – dilettantismo e professionismo, predominanza degli schemi ed enfaticizzazione del talento individuale: entrambi i poli di ogni possibile dicotomia sono svelati come rispecchiamenti o addestramenti capitalisti¹¹. È proprio l'universale applicabilità della tesi a indebolirla: nella notte nera in cui

¹⁰ Erede e aggiornamento di questa prospettiva Pisapia 2024.

¹¹ Il dilettantismo è arma borghese per l'esclusione del proletariato e il professionismo arma borghese per drenare il ludico dalle attività fisiche; oppure: la rigidità degli schemi, nel calcio, riflette le forze repressive del capitalismo, rendendo i giocatori sostituibili come i lavoratori e frustrando le loro individualità; d'altro canto, però, anche la valorizzazione dell'estro e del talento individuale è letta in analogia al culto borghese della personalità e dell'uomo solo. In alcuni casi si raggiungono vette insuperabili: la flessibilità lavorativa è preparata dalla prontezza di reazione che l'atleta deve imparare a sviluppare.

tutti gli sportivi sono grigie marionette del capitale, diventa impossibile anche solo individuare prima e interpretare poi le trasformazioni sia del capitalismo sia delle pratiche sportive; capitalismo e sport vengono entrambi definitivamente scarnificati in modo da risultare congruenti, mettendo in ombra sia, appunto, le loro interne metamorfosi, sia le potenziali tensioni reciproche: dall'ascetismo dell'inutile che caratterizza strutturalmente lo sport – forse non proprio sovrapponibile né all'imperativo di concentrarsi sull'utile né all'attrattiva del godimento immediato veicolato dal denaro – fino alla dinamica tipicamente sportiva di ricercare attivamente condizioni in cui è sempre più probabile il fallimento. Lo stesso Weber, poco più di un secolo fa, accennava cursoriamente a una relazione inversa tra capitalismo tardomoderno e logica sportiva, in cui era in realtà l'ultima a fagocitare il primo: nella gabbia d'acciaio ormai priva di spirito, la dedizione lavorativa dei *working rich* – di chi continua a lavorare nonostante la ricchezza accumulata – risultava spiegabile come strumento per appagare o sempre maggiori velleità edonistiche, oppure aspirazioni autoafferme, vivendo cioè la competizione economica *come se* si trattasse di una gara sportiva¹². L'imprenditore già economicamente florido continua a combattere sul mercato con lo stesso spirito e le stesse motivazioni per cui io continuo a correre la maratona dopo il 35esimo kilometro: per dimostrare a me stesso che ce la posso fare e riscuotere i dividendi in autostima.

4. Somatizzazione dell'ascesi

Non basterebbe un articolo per antologizzare le corrispondenze tra gli esercizi spirituali (filosofici o religiosi) e le pratiche fisico-sportive. Non si tratta solo della sovrabbondante condivisione di lessico, esempi, figure; non si tratta solo, cioè, di notare il costante uso metaforico e analogico, in entrambe le direzioni, di un identico vocabolario (Grion 2019). Più radicalmente, anche solo sfogliando i testi, per dire, di Nietzsche, Hadot, Foucault o Sloterdijk accanto a biografie e resoconti e studi sportivi, emergono numerosissimi elementi e tecniche concrete che combaciano e che nei due ambiti vengono diversamente utilizzate: la scissione [*Zerrissenheit*] interna del praticante, che fa di sé stesso oggetto di lavoro e consapevole plasmazione, prodro-

¹² Cfr. Weber 2002b, 185: «l'aspirazione al profitto – spogliata del suo senso etico-religioso – tende oggi ad associarsi con passioni puramente agonistiche, che non di rado imprimono a essa addirittura il carattere di uno sport».

mica a una futura e più armonica ricomposizione¹³; il metodo della 'divisione', ossia della scomposizione di fenomeni e rappresentazioni nelle loro singole parti costitutive, utilizzato da Marco Aurelio e in ogni seduta di allenamento¹⁴; l'importanza della *paraskeuè* e del *procheiron*, ossia l'incorporazione di reazioni rese 'istintive' grazie a lunghe ripetizioni¹⁵; la coazione a ripetere finalizzata al mantenimento e alla stabilizzazione della propria condizione – come la conversione deve essere incessantemente riconquistata, così nello sport non è previsto stallo, bisogna allenarsi anche solo per contrastare le inevitabili tendenze decorroboranti¹⁶; i regimi alimentari o meglio ancora la de-naturalizzazione dell'alimentazione e la selezione consapevole di precisi regimi di alimentazione in virtù degli effetti ricercati¹⁷; la semantica del deserto, reale o tascabile, sia come strategia di distanziamento dalle abitudini quotidiane irriflesse, sia come tattica per controbilanciare eventuali cedimenti della volontà; le privazioni come conseguenza logica e correlato inevitabile della dedizione: il sacrificio – elemento 'ascetico' per antonomasia – ricondotto non (necessariamente) a pulsioni masochistiche, ma emergente come la

¹³ Cfr. Jornet 2019, 169: «usavo le mie energie per non cadere nelle trappole che mi tendeva la mente, per impedire che il Kilian arrendevole avesse la meglio sul Kilian razionale»; e ancora, 184: «era come se il mio corpo e la mia mente avessero divorziato»; «Cerco di controllare il mio corpo, di ascoltare le pulsazioni e modificarle con il mio pensiero».

¹⁴ Cfr. Hadot 2005, 124-25; negli scritti di Marco Aurelio nota come vi si praticasse scientemente un'opera di divisione di oggetti e rappresentazioni nelle loro parti costitutive; nemmeno a farlo apposta l'esempio è la danza: Marco Aurelio ne scompone il movimento in una successione di singole mosse e figure. Non si tratta di un sintomo di personalità depressa o malinconica, ma di una strategia – rinforzata nel suo farsi parola scritta *eis heautòn* – finalizzata a incarnare nel soggetto esercitante una distanza da tutto ciò che può turbare la sua esistenza. Certo, qui è Marco Aurelio che si sta allenando, ma non credo si sia mai sottolineato il fatto che non è solo il saggio stoico a guardare la danza in quel modo: lo fanno anche il maestro/allenatore e i danzatori.

¹⁵ Cfr. Foucault 2021; la *paraskeuè* è la prontezza che è parte essenziale della «formazione atletica del saggio» (p. 284): ma non solo del saggio. È saggio e atleta chi ha «impiantato dentro di sé» (p. 285) reazioni inizialmente innaturali e divenute spontanee grazie alla ripetizione – e ha scelto con oculatezza non solo gli esercizi più performanti, ma anche le reazioni più utili da incorporare come seconda natura: siccome non ci si può preparare per tutto, bisogna individuare quali sfide è più probabile aspettarsi.

¹⁶ Cfr. Hadot 2005, 62; la «conversione doveva essere incessantemente riconquistata», cui fa eco Jornet 2019, 27: «quando lavori sul corpo, quello che ottieni non ti apparterrà mai per sempre, non durerà, perché dovrai allenarti sempre con la stessa intensità per mantenere il tuo standard».

¹⁷ Cfr. Covacich 2021, 68: «Il verbo mangiare era scomparso dal mio vocabolario. Assumevo sostanze nutritive, mi alimentavo».

negazione che accompagna fatalmente la concentrazione e il rafforzamento di una specifica potenzialità dell'umano¹⁸. Il tutto per 'conoscere sé stessi', e cioè per scoprire nella messa alla prova concreta aspetti di sé sconosciuti allo stesso sé; o meglio: per conoscere il sé che si è diventati, plasmandosi in modo da rendersi capaci di acrobazie prima impossibili. Centrale è il *gumnazein*, la messa alla prova: se l'obiettivo dell'esercizio ripetuto è l'effetto di riverbero che provoca sul soggetto praticante, ne consegue la necessità di un momento di riscontro, di verifica: l'eventuale successo degli esercizi volontari di astinenza deve venire provato ai Saturnalia – bisogna cioè vedere se hanno raggiunto lo scopo per cui sono stati scelti e ripetuti, ossia rendermi un uomo immune ai turbamenti provocati dalla gola (cfr. Foucault 2021, 380 sgg.); allo stesso modo e per lo stesso motivo, il giorno di festa della maratona e del momento prestazionale è essenziale: solo lì si potrà vedere se i 'lungheggianti' preparatori – 33/35 km correndo la prima metà allontanandosi da casa per rendere inevitabile il loro completamento – mi hanno effettivamente reso un maratoneta, capace di resistere senza aiuti alla tentazione di fermarmi. Come detto, si potrebbe continuare e si dovrebbe approfondire, ma per gli scopi di questo contributo credo sia materiale già sufficiente.

Il punto è che non c'è esagerazione o retorica in quella diagnosi che vede nella tarda modernità l'avvicendamento della tensione ascetica dalle pratiche spirituali a quelle fisiche. Nella stessa epoca in cui si sogna e si cerca la salvezza senza religione, tramite illuminazione mistica e senza esercizi preparatori; in cui si sogna e si cerca l'immediata acquisizione di competenze, sostituendo anni di studio con rapide ricerche online o enfatizzando la creatività al posto della preparazione; in questa stessa epoca (e presso gli stessi soggetti) agisce però anche il fascino di pratiche fisiche che hanno come perno definitorio l'esercizio faticoso lungamente ripetuto nel tempo – e che spesso collocano il virtuosismo proprio nella costanza della ripetizione: 'virtuoso' della corsa non è chi corre bene, ma chi si allena quotidianamente.

Lo sport è ascetizzazione dell'esercizio fisico, è il nome dato all'investimento ascetico finalizzato alla ripetizione sempre più efficiente di *performance* psicofisiche; in questo senso i beni esogeni raggiungibili attraverso l'esercizio fisico *non* sportivo – la salute, la bellezza, l'esperienza nella natura ecc. – rappresentano 'solamente' parte del

¹⁸ Cfr. Jornet 2019, 21: «sapevo che per aprire alcune porte dovevo chiuderne per sempre altre. La vita dello sportivo, a ben guardarla, non comporta tanto sacrifici quanto, piuttosto, scelte».

contesto di pensabilità o il potenziale grilletto di innesco di un'attività in via di sportivizzazione. È chiaro infatti che tale processo di somatizzazione degli esercizi ascetici è possibile in uno scenario compiutamente secolarizzato, un *material world* de-animato, da cui cioè è espunto ciò che era soggetto logico degli esercizi spirituali: l'anima. In questa immagine del mondo, non casualmente, la scelta di asceti religiosi è non solo rara, ma catalogata immediatamente tra gli integralismi o ricondotta a problematiche psicologiche. Venuto meno ogni dualismo, anche la variante laica dell'anima, la psiche, si è scoperta incarnata, impastata con la corporeità e le sue esperienze, facendo cadere – si potrebbe forse dire: nuovamente¹⁹ – la possibilità stessa di una netta distinzione tra esercizi spirituali ed esercizi fisici: ogni terapia psicologica prevede coinvolgimento fisico e ogni allenamento fisico implica preparazione psicologica. Inoltre, molto materialisticamente, l'allungarsi della speranza di vita e il fenomeno dell'invecchiamento attivo aumentano la richiesta di e l'interesse verso esercizi in grado mantenere il più a lungo possibile mobilità e tonicità muscolare: una versione contemporanea del *De senectute* dovrebbe prevedere anche una parte manualistica di ginnastica posturale. E però in questo mondo di corpi, il corpo stesso è sempre più esonerato – il lavoro, soprattutto, è sempre meno muscolarmente faticoso – e ciò è concausa di un'esigenza di sfogo di energie, anche nella forma dello scarico mentale attraverso il sovraccarico fisico. L'elenco potrebbe proseguire, inanellando tutti i motivi che di fatto attivano la decisione di impegnarsi in generici esercizi fisici: salute, attrattività, estorsione di endorfine, scarico dello stress, socializzazione, natura, provocazione ascetica di stati mistici ecc. Tutto ciò, evidentemente, spiega la direzione 'somatica' degli esercizi, ma non la loro forma sportiva; ossia: tutte queste esigenze e aspirazioni sono perfettamente appagabili con esercizi fisici *non* compiutamente ascetici e quindi *non sportivi*.

C'è quindi ancora un passaggio da spiegare, e a mio parere ci sono due strade, affatto alternative. Da un lato, in termini weberiani: il salto di qualità tra attività fisica e sport è motivato dall'intensità e consistenza della conferma [*Bewährung*] delle proprie qualità che lo sport è in grado di offrire, in un contesto replicabile e da cui è escluso il rischio della vita; per gli amanti del genere, una traduzione hob-

¹⁹ Cfr. Foucault 2021, 382 dove si segna una differenza tra la mortificazione del corpo operata da Musonio Rufo e la consapevolezza di una reciproca influenza tra psiche e corpo in Platone.

besiana è possibile sostituendo la «conferma delle proprie qualità» con la «buona opinione di sé», e per il resto funzionerebbe ugualmente. Negli ambiti non sportivi della nostra vita sociale, infatti, la certificazione interiore del proprio valore e delle proprie qualità è strutturalmente esposta al dubbio, poiché il giudizio dipende da una pluralità disordinata e difficilmente governabile di criteri eterogenei. Il successo lavorativo, ad esempio, non può mai essere ricondotto con certezza alle sole competenze: sappiamo che vi concorrono capacità caratteriali, disposizione relazionale, simpatia, reti di conoscenze fortuite, circostanze favorevoli, colpi di fortuna. L'esito positivo resta così opaco rispetto alle sue cause, viziato dal mischiarsi di parametri incomparabili, e proprio per questo incapace di fondare una valutazione affidabile di sé di fronte a sé stessi: ogni ambito invade gli altri, ogni tratto dell'esistenza potrebbe essere mobilitato come elemento facilitante o handicap. La prestazione sportiva invece produce una carica di autostima di qualità e consistenza differenti perché si iscrive entro un ordine che riduce drasticamente l'ambiguità valutativa. Lo sport ritaglia frammenti di mondo messi in forma: microcosmi ordinati, ciascuno regolato da norme costitutive che definiscono la pratica stessa, con parametri di misurabilità stabili e un metro oggettivo e unico di valutazione della prestazione; così chi corre una maratona sa che sta misurando il tempo di percorrenza di 42 km e 195 m: tutto il resto non conta nulla, non lo può aiutare né intralciare, c'è solo uno spazio e lo scorrere dell'orologio. Si valuta *solo* quello – in tutti i sensi dell'avverbio. Concludere una maratona sotto le tre ore non dice nulla sulla dirittura morale, il capitale relazionale, l'attrattività fisica o la preparazione scolastica di chi corre; ma proprio per questo è una certificazione solida della propria qualità: il risultato non risente e non dipende da considerazioni sulla tua dirittura morale o competenza scolastica. In un contesto sociale in cui il valore personale è strutturalmente incerto, lo sport offre una zona di stabilità: un ambito in cui la valutazione di sé può ancorarsi a prove riconoscibili e relativamente incontrovertibili²⁰. Il tutto peraltro in un contesto protetto, in cui abbondano seconde *chance*: se la conferma del santo puritano lo costringeva a un costante virtuosismo – un solo errore era prova di dannazione –, lo sport è costitutivamente replicabile; nessun fallimento è definitivo, e una maratona andata male è un buon allenamento per la prossima. A rendere possibile questa dinamica è, in-

²⁰ Per un approfondimento del tema, cfr. Alagna 2020.

fine, l'espulsione strutturale del rischio della vita: la messa alla prova è intensa, ma delimitata; coinvolgente, ma protetta; magari estrema nella non-ordinarietà delle sensazioni provocate, ma non riguardo ciò che viene messo a rischio. È all'interno di questa combinazione di unicità valutativa, ordine formale e sicurezza esistenziale che va compresa la forza appagante per la soggettività contemporanea della *performance* sportiva.

Dall'altro lato, nello sport è visibile (e abbondantemente sperimentata) una tensione verticale al miglioramento autogenerantesi nella pratica stessa. L'esercizio fisico può provocare autonomamente una crescita tendenziale del tasso di impegno e virtuosismo che sfocia nella sua sportivizzazione. I motivi iniziali che spingono a intraprendere un esercizio fisico sono molteplici; tuttavia, è proprio entrando in un determinato campo di esperienza che divengono visibili e percepibili differenziazioni tra meglio e peggio, e il 'meglio' esercita una forza attrattiva sui praticanti. Da qui prende avvio un ciclo di progressiva aspirazione al miglioramento: «proprio ciò che riesce già bene subisc[e] l'attrazione da parte del meglio, e [...] quello che sappiamo fare squisitamente finisc[e] nel campo magnetico di un saper-fare ancora più elevato» (Sloterdijk 2010, 227). È solo iniziando a corricchiare che si comincia a comprendere e apprezzare chi corre più a lungo, più velocemente, in modo più efficiente o più elegante; è solo correndo che si capisce la difficoltà e l'estrema acrobaticità di determinate prestazioni, e *può sorgere* il desiderio di provare a emularle. In questo senso, per riprendere una metafora di Sloterdijk (e prima ancora di Nietzsche) la corda su cui cammina l'acrobata si tende da sé. Se uno dei problemi del XIX secolo è «la costruzione di un generatore alternativo che ripristini l'alta tensione» (Sloterdijk 2010, 79) ora che è scomparso l'ancoraggio ultraterreno, la sportivizzazione dell'esercizio fisico (e, secondo Sloterdijk: l'arte) dimostra che la tensione verticale può generarsi da sé. «Man mano che aumenta la nostra familiarità con la corsa [...], tanto più diventiamo esigenti: un risultato per apparirci buono deve essere sempre più performante» (Grion 2019, 116)²¹: per ottenere la stessa gratificazione è necessario

²¹ Il riferimento alla pagina è nella versione ebook. O ancora cfr. Jornet 2012, 23: «arrivarono i primi risultati e, con essi, la voglia di migliorare»; o ancora Jornet 2019, 190: «Il successo mi ha insegnato che, in fin dei conti, l'obiettivo non era poi così irraggiungibile»; oppure Jornet 2014, 196: «sai che cos'è la felicità, la felicità pura? Non si prova nel momento in cui si riesce in qualcosa, quando è già iniziato il processo di assimilazione. No, la felicità pura si prova nell'istante prima di raggiungerla».

alzare l'asticella del virtuosismo – ogni successo raggiunto viene rapidamente digerito e assimilato, e rivela nuovi obiettivi prima fuori dall'orizzonte. Ogni cima conquistata si trasforma automaticamente in gradino per la salita successiva²². Nel mondo social del podismo circola un meme indicativo: interrogato sul perché, dopo una maratona, ci si sia appena iscritti a un'ultramaratona, lo sportivo risponde con l'urlo di Thomas Shelby: «because we can! Because we fucking can!». Non c'è altro motivo, non serve altro motivo: perché dopo aver raggiunto un obiettivo se ne apre un altro, perché se ne è aperto un altro proprio nel momento in cui il primo è stato raggiunto. Perché posso, o meglio: perché voglio scoprire se posso e l'unico modo è provarci.

5. Orizzontalizzazione dell'ascesi

Denotare un'«epoca sportiva» non significa però sostenere che siamo tutti sportivi né che tutti i praticanti condividano un identico senso intenzionato – con totale congruenza di ragioni, motivazioni e investimento; si tratta piuttosto di notare la centralità del campo degli esercizi fisici, testimoniata sia dalla loro diffusione sia e soprattutto dal fatto che lì si riverberano – convivono, si combattono, si criticano, si distanziano – diverse aspettative, esigenze, indisponibilità, potenzialità. Per questa via e in questo senso lo sport contribuisce a dirci chi siamo diventati, e di conseguenza le sue evoluzioni e metamorfosi, i diversi modi e differenti obiettivi con cui viene praticato, ci offrono una prospettiva per indagare che cosa stiamo diventando.

L'autonoma tensione verticale appena descritta può svilupparsi lungo pendenze molto diverse. Per rimanere nella metafora, la verticalità può essere radicale e totale, oppure attenuarsi gradualmente lungo inclinazioni meno ripide: si sale sempre verso l'alto – e dunque restiamo sempre nell'ambito dello sport – ma affrontando salite di differente pendenza. È proprio studiando e osservando lo sport che si notano tendenze *lato sensu* orizzontalizzanti: dinamiche volte a ridurre la percentuale di ripidità della pratica stessa. In questa prospettiva, già il passaggio dal 'record assoluto' all'egemonia del 'record personale' segnala un'attenuazione delle pretese verso sé stessi: non

²² Ciò è dimostrato indirettamente dalla labilità (sorprendente) dell'effetto felicitante del successo; cfr. Jornet 2014, «non sei mai triste dopo che hai realizzato un sogno?» ma anche Agassi 2015, 215: «Ho la sensazione di essere stato messo a parte di un piccolo, ignobile segreto – vincere cambia niente [...]. Una vittoria non è così piacevole quant'è dolorosa una sconfitta. E ciò che provi dopo aver vinto non dura altrettanto a lungo».

più essere *il migliore*, ma essere *migliore di prima*. Limitando a sé stessi la zona di confronto si disinnescava alla radice un potenziale motivo di frustrazione: l'autostima sportivamente veicolata si ottiene così a un prezzo più economico e indipendente da comparazioni sociali. Ma per alcuni anche questo sconto non è abbastanza, è comunque percepito come troppo rischioso: *meglio di niente* è la nuova frontiera dello sport singolarista. L'avvento di una soggettività che intreccia assoluta convinzione circa la propria unicità e automatica attribuzione di valore a questa stessa unicità²³, è testimoniato dall'esplosione dei *finisher*: di chi cioè si appunta la coccarda della conferma sportiva già solo per il fatto di aver partecipato. Non più bravo degli altri né più bravo di prima, ma bravo *di default*. Lo sport diviene quindi uno degli elementi con cui si sostanzia la propria unicità singolare, da affiancare e giustapporre agli altri, collocandolo accanto ai viaggi esotici o alla passione per la musica classica; uno dei 'pezzi' identitari di per sé comuni, ma straordinari nel loro particolare assemblaggio che è la mia personalità. Un esercizio fisico pur sempre sportivo perché sublimato e non praticato come mezzo per fini estrinseci, ma con una tensione migliorativa ridotta al minimo: l'autenticità singolare d'altronde non si misura (più) sull'ordinata dell'eccellenza raggiunta in un campo, ma sull'ascissa dell'aggregazione per definizione eccentrica di elementi discreti e mediani.

Non è affatto casuale, quindi, che la pratica sportiva sia uno degli ambiti su cui viene lanciata l'accusa di *tossicità*. Sia chiaro: nessuno vuole sminuire la gravità di molti episodi o negare la problematicità di passioni che si fanno invasive e ossessive; il punto è un altro, è invertito: qual è la soglia oltre la quale la dedizione a una pratica – sia essa sportiva, artistica, intellettuale, politica – è socialmente percepita come *tossica*? Ogni determinazione implica una negazione, ogni sovrainvestimento in un ambito di vita comporta rinunce in altri – quale livello di negazione e rinuncia è considerato accettabile e sensato? Ecco, che la tossicità sia oggi il capo di imputazione più inflazionato e si sia imposta come linguaggio critico dominante non è accidentale: nel singolarismo, in purezza idealtipica, ogni negazione è un sacrificio e ogni sacrificio è tossico. In un orizzonte in cui l'autenticità è concepita come affiancamento non gerarchico di elementi eterogenei – ed è proprio questo a costituirne il valore – allora ogni forma di selezione, ogni scelta con speculare perdita, ogni potenziamento

²³ Sul singolarismo, qui solamente accennato, cfr. D'Andrea 2022; 2023; Reckwitz 2017; Rigotti 2021; Martucelli 2010; Alagna 2024.

specifico a scapito di altro, appare privo di senso e di conseguenza sospetto. L'idea stessa di concentrare energie in una direzione privilegiata è percepita come mutilante. Nel dibattito sullo sport questa dinamica è particolarmente visibile: perché lavora direttamente sul corpo senza potersi legittimare attraverso il lessico della salute; perché chi *parla* di sport non sempre lo *pratica*, e in quel contesto lo sport non può rivendicare nobili ascendenze o alte finalità: i sacrifici del poeta, del credente o dello studioso forse risultano ancora, in certi *milieu*, simbolicamente giustificabili; ma soprattutto perché, paradossalmente, lo sport è effettivamente l'ambito in cui e per cui ancora effettivamente siamo sensibili alla richiesta di rinunce. Proprio per questo lo sport funziona come un campo di emersione, punto di visibilità: ciò che qui appare come eccesso, squilibrio o tossicità è già stato condannato altrove²⁴. La fede religiosa diventa tossica quando assorbe troppo, lo studio quando esige dedizione esclusiva, la militanza quando interferisce con le altre dimensioni del sé. La tossicità, in questo senso, rischia di diventare il nome morale attribuito a ogni forma di verticalità che osi ancora chiedere rinunce.

6. Senso della vita e senso di una pratica

Una pratica dotata di senso non è per questo automaticamente capace di conferire senso a un'esistenza. Può essere autonomamente sensata e perfino importante, ma tuttavia risultare insufficiente a reggere una vita intera. Nel suo celebre articolo "I falliti", Giampiero Motti parla proprio di questo, e a un certo punto riassume così l'indicazione che immagina ricevere da Guido Rossa: «mi dirà che l'errore più grande è quello di vedere nella vita solo l'alpinismo, che bisogna invece nutrire altri interessi, molto più nobili e positivi, utili non solo a noi stessi ma anche agli altri uomini» (cfr. Motti 1972). L'alpinismo è una pratica sensata, ma non può essere tutto. In questo senso e forse ancora di più, lo sport appare come una pratica sensata ma incapace di fornire senso alla vita. Qui sorge il sospetto di un pregiudizio umanistico: perché una vita dedicata al perfezionamento del salto in alto ci appare meno sensata, meno densa, meno significativa di una trascorsa in preghiera, nell'affinamento di una poesia o nello studio della letteratura barocca? Forse la differenza non è in-

²⁴ Cfr. Esposito 2024, così la descrizione del presente: «vogliamo eroi normali [...]. Ora è arrivato il tempo di disintossicarci dall'inarrivabile e praticare l'arrivabile. La vita deve essere a portata di mano. Più facile. Raggiungibile».

trinseca alle pratiche, ma dipende dall'immagine del mondo entro cui esse sono iscritte come potenziali portatrici di senso totale. Rossa aveva una risposta chiara: il luogo del senso era la politica. Oggi, tuttavia, l'impressione è che lo sport se la passi male, ma che le altre dimensioni siano quasi in una condizione peggiore: nell'epoca della singolarità vengono progressivamente prosciugate le forme capaci di saturare un'esistenza di senso, senza che una nuova figura egemonica si affacci all'orizzonte. Ogni forma di vita totale fatica; non è lo sport in sé a essere debole, né di per sé la politica, l'arte, lo studio, la fede: è il mondo contemporaneo che sembra non riuscire più a credere fino in fondo a nessuna pratica come sufficiente.

Riferimenti bibliografici

- Agassi, A. 2015. *Open*. Torino: Einaudi.
- Alagna, M. 2020. "Lo sport come religione." *Lessico di etica pubblica* 1.
- Alagna, M. 2024. "L'unico e la sua autenticità." *Teoria Politica* 1.
- Breccia, G. 2018. *La fatica più bella. Perché correre cambia la vita*. Roma: Laterza.
- Caillois, R. 2000. *I giochi e gli uomini*. Milano: Bompiani.
- Carotenuto, A. 2025. *La grammatica del bianco. Un'estate a Wimbledon*. Palermo: Sellerio.
- Covacich, M. 2018. *A nome tuo*. Milano: La nave di Teseo.
- Covacich, M. 2021. *Sulla corsa*. Milano: La nave di Teseo.
- Crawley, M. 2022. *Correndo nell'aria sottile*. Torino: add editore.
- D'Andrea, D. 2022. "Libertarismo ringhioso. Siamo divenuti moderni." *Teoria politica* 12: 137-58.
- D'Andrea, D. 2023. "Significato e senso del lavoro al tempo del singolarismo." *Politica e Società* 1: 3-30.
- Douglas, E. 2016. *Ben Moon. Dal punk al futuro dell'arrampicata*. Milano: Versante Sud.
- Esposito, F. M. 2024. "Gianmarco Tamperi e la trappola della body positivity." *Ultimo Uomo*. <<https://ultimouomo.com/gianmarco-tamperi-trappola-body-positivity-corpo-cosa-ci-dice>> (2026-02-15).
- Ferretti, G. 2023. *Correre e ultracorrere*. Bologna: il Mulino.
- Finn, A. 2020. *L'ascesa degli ultrarunner*. Prato: Piano B editore,.
- Foucault, M. 2021. *L'ermeneutica del soggetto*. Milano: Feltrinelli.
- Giuntini, S. 2018. *L'oppio dei popoli. Sport e sinistre in Italia (1982-1992)*. Rimini: Aracne.
- Grion, L. 2019. *La filosofia del running: spiegata a passo di corsa*. Milano: Mimesis.
- Hadot, P. 2005. *Esercizi spirituali e filosofia antica*. Torino: Einaudi.
- Hoberman, J. 1988. *Politica e sport. Il corpo nelle ideologie politiche dell'Ottocento e del Novecento*. Bologna: il Mulino.

- Huizinga, J. 2002. *Homo ludens*. Torino: Einaudi.
- Jornet, K. 2012. *Correre o morire*. Torino: Priuli e Verlucca.
- Jornet, 2014. *La frontiera invisibile*. Milano: Fabbri Editori.
- Jornet, K. 2019. *Niente è impossibile*. Milano: Solferino.
- Lodoli, M. 2016. *Crampi*. in Id., *I principianti*. Torino: Einaudi.
- McNamee, M., and W. J. Morgan, edited by. 2015. *Routledge Handbook of the Philosophy of Sport*. London: Routledge.
- Motti, G. P. 1972. "I falliti." *CaI*. <https://www.caitorino.it/media/news/attachment/I_falliti.pdf> (2026-02-15).
- Nietzsche, F. 1984. *Genealogia della morale*. Milano: Adelphi.
- Pisapia, L. 2024. *Fare gol non serve a niente. Il pallone nella rete della finanza*. Torino: add editore.
- Pivato, S. 2024. *Contro lo sport*. Torino: UTET.
- Rimondi, R. 2025. "Runner, runner ovunque." *UltimoUomo*. <<https://ultimouomo.com/running-epoca-oro-perche-tutti-corrano-social-instagram>> (2026-02-15).
- Sloterdijk, P. 2010 (2009). *Devi cambiare la tua vita*. Milano: Raffaello Cortina.
- Suits, B. 2014. *The Grasshopper. Games, Life and Utopia*. Peterborough: Broadview.
- Torres, C. R., edited by. 2016. *The Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*. London: Bloomsbury.
- Twight, M. 2019. *Confessioni di un serial climber*. Milano: Versante Sud.
- Vinnai, G. 2009. "Il calcio come ideologia." In *Lo sport dopo le ideologie*, a cura di G. Sorgi. Rimini: Guaraldi.
- Weber, M. 2001. "L'oggettività conoscitiva della scienza sociale." In M. Weber, *Saggi sul metodo delle scienze storico-sociali*. Milano: Edizioni di Comunità.
- Weber, M. 2002. "Giudaismo antico." In M. Weber, *Sociologia della religione*, vol. IV. Milano: Edizioni di Comunità.
- Weber, M. 2002a. "Intermezzo. Teoria dei gradi e delle direzioni di rifiuto del mondo." In M. Weber, *Sociologia della religione*, vol. II. Milano: Edizioni di Comunità.
- Weber, M. 2002b. "L'etica protestante e lo spirito del capitalismo." in M. Weber, *Sociologia della religione*, vol. I. Milano: Edizioni di Comunità.
- Weber, R. 2021. *Perché corriamo?* Torino: Einaudi.
- Weiss, P. 1969. *Sport. A Philosophical Inquiry*. Carbondale (IL): Southern Illinois University Press.
- Wu Ming 4. 2025. *Il calcio del figlio. Storia di genitori, figli e pallone*. Roma: Alegre.