

Lo sport che fa crescere

Lo sport è la mia passione. L'ho capito un po' alla volta, praticando diversi sport e rendendomi conto di quanto mi piaceva. Da parecchi anni pratico nuoto agonistico e da un paio d'anni ho iniziato anche atletica leggera. Sono attività che mi appagano, soprattutto la corsa, mi fanno scaricare tutte le tensioni, le preoccupazioni e le agitazioni accumulate durante la giornata. Dopo un paio di ore di allenamento, mi sento realizzata: sono piacevolmente stanca e libera dallo stress negativo!

Nonostante faccia gare da tanto tempo, l'agonismo per me non significa mettermi in gioco per vincere gli avversari delle altre squadre: è un modo per mettere a confronto le mie capacità con le loro e stimolarmi a fare meglio, migliorare i miei tempi e correggere gli errori che ho fatto in precedenza. Con il tempo ho capito che solo la costanza nell'allenamento, la rinuncia ad altre attività meno stimolanti (guardare programmi non esattamente interessanti alla televisione solo perché lo fanno tutti, chattare con il telefonino o sfidare gli altri con i giochi scaricati, andare in giro in bicicletta senza meta solo per passare un po' di tempo fuori casa, ecc...), il sacrificio di tanti pomeriggi in piscina o tante sere al campo di atletica a fare ripetute mi hanno portato a migliorare i tempi e ad ottenere bei risultati. Le medaglie da sole non hanno molto valore se non c'è la passione per quello che fai. Ma diventano importanti quando costruisci la tua scaletta di priorità, fatta di rinunce e sacrifici per dare il giusto valore a quello che fai.

Anche se questi sport sono prevalentemente individuali, so che assieme a me si allenano i miei compagni di squadra con i quali condivido passione e obiettivi. Insieme è più bello faticare e concentrarsi per dare il meglio: i compagni di squadra sono al tuo fianco anche ad incitarti quando ti sembra di non avere altre energie per andare avanti o i muscoli sembrano lasciarti in panne. Se alla fine di un allenamento ti viene da dire "Basta! Non ce la faccio più", lo spirito di squadra ti trascina e continui anche per restare con il gruppo.

Lo sport ti insegna anche che l'altro non è solo il compagno di squadra: è anche il tuo temutissimo rivale, quello che non ti guarda neanche in faccia prima della partenza, ma al traguardo ti stringe la mano e ti dà una pacca sulla spalla complimentandosi con te per il risultato raggiunto e, anche se arriva prima di te, non importa: sarai tu a stringere la mano per primo e a dire "Bravo, ottima prestazione!". E' un po' abbattere il muro delle differenze, a fine gara si è tutti stanchi uguali, e se si è comunque dato il massimo il risultato è già raggiunto.

Lo sport è una scuola di vita e l'allenatore è la persona che ti supporta non solo dal punto di vista tecnico ma ti trasmette i veri valori dello sport. Fare sport in modo vero non significa solo battere i limiti cronometrici imposti da atleti che ti hanno preceduto, sfinirsi per dare il massimo e per vincere una sfida contro tutti. Vuol dire rispettarci come persona, con dei limiti e delle capacità di prestazione, vuol dire non sottovalutare le proprie abilità ed allo stesso tempo non montarsi la testa credendosi il migliore, vuol dire rispettare i compagni e gli avversari, prima di tutto come persone, con il loro carattere, le loro doti e le loro capacità.

E' l'allenatore che dà i giusti consigli per una prestazione efficace ed adeguata ai propri limiti, è lui che incita a migliorarsi e a non sottovalutare le proprie risorse, a non pensare negativo e a non aver ansia per la gara e timore dell'avversario. E' normale infatti che in una gara ci si confronti con atleti più forti: in quei momenti deve uscire la grinta e la volontà di non mollare, indipendentemente dal risultato.

Sebbene lo sport debba essere prima di tutto un divertimento, soprattutto per atleti della mia età, non è pensabile ottenere dei risultati senza costanza e sacrificio. Sono convinta che senza impegno e rinunce non

si ottenga nulla, e non solo nello sport. Ottenere delle buone prestazioni è il risultato di allenamenti costanti ed impegnati. Essere determinati nel raggiungere un obiettivo porta anche a dare dei valori alle attività quotidiane: allora organizzarsi con i compiti scolastici, avere un'alimentazione sana e bilanciata, dormire un giusto numero di ore e rinunciare al programma televisivo la sera prima della gara, non saranno uno sforzo immenso se l'obiettivo corrisponde alla passione.

Ovviamente succede anche nonostante la costanza e l'impegno non ci siano i risultati sperati. Ci sono momenti in cui sembra non si facciano progressi: sono questi i momenti in cui ci viene richiesta pazienza e perseveranza per superare un momento di delusione, difficoltà o sconfitta. Non sempre rendiamo al massimo e a volte possiamo subire dei piccoli infortuni che fanno perdere i risultati ottenuti con mesi di allenamento. Questi periodi neri però sono un buon punto di partenza per ricominciare nuovamente con maggiore risoluzione e tenacia.

Quando penso allo sport, mi vengono in mente tante cose positive, perché per me è un momento di socializzazione, di divertimento, incontro-confronto, di miglioramento di me stessa e di rispetto delle regole. Purtroppo però molto spesso questi aspetti positivi non sono la regola. Spesso succede che la prestazione sportiva sia macchiata da atteggiamenti razzisti (ci si sente superiori all'avversario per ragioni diverse dalla prestazione sportiva e viene a mancare il valore della socializzazione), da un tifo esagerato, spesso scatenato dagli stessi atleti della squadra tifata (non viene così rispettato l'avversario come persona), da interessi economici (giocatori super pagati che si vendono a chi offre loro di più), dall'esaltazione delle proprie prestazioni con l'uso di sostanze dopanti. La violenza, l'esclusione, l'aggressività ed il volere ottenere dei risultati a tutti i costi, rischiando la propria salute, sono tutti aspetti che stendono un velo nero sulle discipline sportive e sminuiscono il valore della vera persona sportiva.

L'impegno di tutti, dagli atleti ai tecnici ai tifosi, dovrebbe essere quello di far sì che lo sport sia un momento per crescere e sviluppare le nostre capacità umane e sportive, per divertirsi e stimolare una sana competizione, per far crescere un buon spirito di squadra ed un tifo sano e rispettoso.