

## **Sport. Il sorriso nella fatica**

Pamio Giulia C.I. 1 A LiSS Isis Magrini Marchetti Gemona del Friuli (UD)

Cos'è lo sport? Prima di tutto per noi ragazzi è un motivo di svago, di relax. Qualcosa che ci libera la mente. Qualcosa attraverso cui possiamo sfogarci senza aver paura di ricevere valutazioni o di essere criticati.

Praticare un qualunque sport aiuta a formare la mente del ragazzo, facendolo interagire con altri suoi coetanei. Non ha solo importanza dal punto di vista del benessere fisico.

Fare sport, soprattutto di squadra, aiuta a educare e crescere. Senza che ce ne rendiamo conto la nostra attività ci propone sempre nuove sfide che, in un modo o nell'altro, cerchiamo di superare.

Così impariamo anche a farci aiutare. Ad ascoltare i consigli dell'allenatore o di un compagno di squadra.

Una cosa molto bella è il confronto. Non mi piacciono le persone che giudicano gli sport. Non esistono sport "veri". Un ragazzo che fa orienteering non è diverso da un calciatore.

Soprattutto non ci sono sport maschili o femminili. Le barriere sessiste vanno distrutte: ognuno è libero di praticare lo sport che più gli piace.

Fare sport ti apre la mente.

Ti fa capire che sì, imbrogliare è la via più facile, ma non è quella che ti porta alla felicità, non ti porta a essere fiero di te. Ammiro molto gli atleti capaci di riconoscere i propri errori. A parer mio non si può definire uno sportivo qualcuno che non capisce gli sbagli, quelli propri e degli avversari. E' solo in questa maniera che un ragazzo cresce, e se non c'è crescita, non ci sono buone prestazioni.

Inoltre uno sportivo riconosce i propri limiti. Capisce quello che è in grado di fare e, con l'aiuto di un allenatore, sa regolare gli esercizi e le ripetizioni.

Bisogna poi sapere che dietro a buone prestazioni c'è sempre molto allenamento. Quando ti alleni non lo fai solo per vincere o battere un avversario. Certo, vincere fa sempre piacere, ma la vittoria avviene quando ci si prepara a una sfida con se stessi, ci si pone un traguardo e lo si raggiunge. Per raggiungere il traguardo è necessario allenarsi. Ma devi volerlo tu, e devi farlo con piacere. Non sempre è facile. Tutti abbiamo le nostre "giornate no", in cui non diamo il massimo di noi. Non si può pretendere di riuscire sempre in tutto. Soprattutto non bisogna avere paura. Paura di fare fatica o di non riuscire a farcela. L'atleta deve imparare che la mente è qualcosa che serve per pensare, e non per preoccuparsi. Non bisogna avere paura perché è sempre meglio provare e essere sconfitti che avere rimpianti.

Io faccio uno sport che richiede molta costanza. Pratico nuoto agonistico e mi alleno circa quindici ore alla settimana, senza contare le competizioni nel weekend. Ho compagni di squadra che fanno anche due allenamenti al giorno. Uno la mattina e uno il pomeriggio. In generale penso che la differenza tra il nuoto e gli sport di squadra è che quando nuoti l'opportunità te la crei, mentre quando sei una squadra l'opportunità ti viene data.

A volte credo di essere pazza, mi chiedo se la fatica che faccio abbia senso. Rinuncio spesso a uscire con gli amici per andare in piscina. Ma ciò che mi dà la forza è la passione, la gioia di nuotare. La puzza di cloro sul mio corpo. Penso alla mia squadra, e ai risultati. A tutte le risate durante gli allenamenti e all'adrenalina che ti scorre nelle vene prima di partire per una gara.

Nel nuoto non è importante vincere, anzi. Quasi mai ci sono proposti premi o medaglie. L'unica cosa importante è migliorare il proprio tempo, sempre. Non devi mai pensare al tuo avversario, solo a te.

La squadra è molto importante. Si vivono tantissime emozioni.

Mi viene da pensare alle trasferte che facciamo. Quei viaggi sul furgoncino della squadra, che avrà vent'anni. Vogliamo bene a quel furgoncino. Certo, ci ha lasciato parecchie volte a piedi in autostrada, ma ci ha accompagnato ovunque. Siamo andati in Bosnia, a Cremona, Trieste, a Riccione e a Roma a fare le nazionali. Quasi non si regge in piedi, ma è un po' come noi. Affronta una sfida alla volta col sorriso.

Anche le gare sono dei momenti unici. La paura lì c'è. Ed è molta. Prima di tutto io ho paura della vasca. Prima di una gara mi terrorizza l'idea di nuotare. Poi penso al tempo che devo fare e alle parole del mio allenatore. La cosa più bella però è sentirsi dire "Brava, ben fatto" a fine gara. Quando riesci in quello che ti piace allora ti senti realizzato. Senti che tutta la fatica che fai ha senso.

Sono una persona molto emotiva, che cerca molto affetto e comprensione. Ringrazio il nuoto per avermi aiutato a gestire le mie emozioni.

Fino all'anno scorso mi capitava di finire allenamento e piangere. Quasi non me ne accorgevo. Ero tutta bagnata e le lacrime scendevano da sole. Mi chiedevo spesso cos'avevo che non andava, ma era tutto nella mia testa. Ho capito che alla fine stando male andava peggio tutto l'allenamento. Io di solito cerco di pensare a delle cose divertenti, o canzoni allegre. Per farmi passare i momenti bui.

Non è importante lo sport in sé, ma le emozioni che ti fa provare. Perché lo sport non è solo vincere, lo sport è crescere, e se vuoi avere tutto dallo sport devi prima dargli tutto.