

**Argomento:**

## **SPORT E AGONISMO**

Nella società contemporanea lo sport ha una grande importanza ed è diventato uno spettacolo di massa, che vede lo spettatore limitarsi ad assistere o a guardare comodamente su una poltrona, allo stadio o in palestra, una competizione e che magari non si impegna nel fare il più insignificante esercizio fisico. In altri termini lo sport, oggi, è prevalentemente partecipazione passiva ad un'attività agonistica che è privilegio di pochi atleti superdotati.

Spesso, da bambini, si inizia a frequentare un ambiente sportivo per impegnare concretamente le ore del pomeriggio, dopo un'intera mattina a scuola, piuttosto che arrivare a casa e magari mettersi davanti alla televisione o al computer mangiando continuamente alimenti non sani. In effetti lo sport è utile per tenersi in forma, perché il cibo è una delle cose più amate da tutti noi e, per smaltirne almeno una buona parte, bisognerebbe fare parecchio esercizio fisico; così si comincia a praticare uno sport solo per necessità, che si trasforma pian piano in un fabbisogno giornaliero per le persone alle quali piace molto.

Lo sport agonistico infatti è praticato solo da chi ha voglia di mettersi in gioco e tiene veramente a tutto quello che sta facendo, nonostante non sia seguito dal grande pubblico e subisca il confronto con uno sport come il calcio, popolarissimo in tutta Italia e inteso ormai come spettacolo, praticato non per passione, ma solo per bisogno di pubblicità e denaro o per mestiere.

Oltre ad essere una forma di divertimento, l'agonismo richiede sacrifici e fatiche che poi vengono ripagate con le soddisfazioni dell'individuo. In particolare, la ginnastica artistica agonistica è uno sport molto duro e complesso, che richiede un fisico magro ma resistente e soprattutto un carattere forte e determinato, che ti aiuti a non cedere davanti alle difficoltà e a superare al meglio gli ostacoli che ti trovi davanti. La ginnastica inoltre è uno sport che non regala niente se prima non ti sacrifichi per essa in tutti i modi; per chi la guarda sembra tutto semplice, ma non è così per chi la pratica. Io lo sperimento sulla mia pelle e questo sport mi ha talmente appassionata che farò qualunque cosa per continuare. Adesso vivo lontana dai miei genitori, torno a casa solo nel fine settimana, quando è possibile, poiché la palestra che frequentavo non poteva più essermi d'aiuto a causa della scarsa attrezzatura; passo intere giornate in una palestra, a volte con tutte le mie compagne di squadra, altre volte da sola con i miei allenatori.

Nell'attività sportiva agonistica secondo me l'allenatore ha un ruolo importantissimo, perché è colui che porta l'allievo a saper affrontare le competizioni più disparate con la giusta carica: deve programmare un lavoro che possa favorire le esperienze personali per rendere l'atleta più forte e deve essere capace di dargli la spinta e la grinta per continuare l'allenamento soprattutto nei momenti

di stanchezza. I sacrifici e le fatiche dell'agonista vengono spesso ricompensati con le vittorie nelle gare. Adesso mi chiedo: «Perché ho detto “spesso” e non “sempre”?». Perché durante la carriera di uno sportivo può accadere di tutto e gli infortuni sono il pane quotidiano: a volte sono provocati da una distrazione, dalla scarsa concentrazione in quello che si sta facendo... altre volte è solo pura sfortuna. Anche in questa occasione l'allenatore deve essere capace di tranquillizzare l'atleta e di convincerlo che potrà ristabilirsi, perché farsi male capita a tutti, anche ai grandi campioni. Nella ginnastica artistica si prendono come riferimento gli atleti che hanno vinto gare importanti, riportando la loro immagine su noi stessi. In ogni competizione ad un certo livello non si prova mai la stessa emozione, perché si cambiano di continuo città, palestra, pubblico; tutto questo potrebbe in qualche modo influenzare l'atleta, che invece deve cercare di pensare solo a quelle che sono le sue capacità, per le quali sta lavorando sodo e alle quali sta dedicando parte della sua vita... Qui emergono il carattere di una persona e la sua voglia di mettersi in gioco e di dimostrare al pubblico quali sono le sue doti; in una gara l'atleta può commettere errori ma si è preparati anche a dimostrare il coraggio di rialzarsi da soli.

Lo sport agonistico è bello anche perché pone degli obiettivi allo sportivo, che coltiva sogni e speranze, chiusi in un cassetto che si aprirà solo all'ultimo momento, quando l'atleta raggiungerà la sua meta. Io ho tanti sogni che porterò sempre nel cuore: uno di questi è poter partecipare alle Olimpiadi di Pechino nel 2008. Purtroppo la strada è lunga e faticosa e fino ad allora possono capitare tante cose, ma questo è l'obiettivo che spero di raggiungere e ci metterò l'anima pur di arrivare fino in fondo, perché credo che ogni sportivo debba assaporare lo sport nelle sue dimensioni più vere: divertimento, sfida con se stessi e amicizia, se si pensa alle straordinarie occasioni di conoscenza con ragazze che parlano un'altra lingua, hanno un'altra cultura ma condividono la stessa mia passione che le varie competizioni in giro per il mondo mi offrono.

In un mondo ripiegato sulle piccole cose, in una società nella quale gli interessi prevalenti sono la bellezza esteriore, la ricchezza e la popolarità, voglio affermare con forza il mio concetto di sport e di vita. Nel silenzio che precede la partenza l'atleta non sa se al termine delle sue fatiche troverà l'urlo di gioia o scarsi applausi, resta il fatto che la persona stessa ha già vinto mettendosi in gioco; io questo lo sto già facendo e non mollerò facilmente, perché lo sport è emozione, è vittoria e sconfitta... è vita!!

#### **Bibliografia:**

- G. GOTTARDI, *Avviamento alla ginnastica artistica*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1987<sup>1</sup>, 2004.
- J. CHECHI con C. COLOMBO, *La ginnastica*, Sperling & Kupfer Editori, Milano, 1996.