

DIDATTICA A DISTANZA 6

Buongiorno ragazzi. Oggi parleremo di quanto sia importante nello sport, come nella vita in genere, l'impegno e il sacrificio per il raggiungimento di certi traguardi. Al termine della lezione, come sempre, rispondete alle domande che vi suggerisco e che riassumono quanto visto insieme.

IL MIO PENSIERO

Alla nostra nascita la vita ci offre molte occasioni, opportunità, sfide, problemi. È come se ci avesse aperto, usando una metafora, un conto corrente (non di denaro) : chi fa un versamento sa di avere a disposizione una cifra più o meno pari a quella versata. Così è nella vita. Se una persona vuole prelevare qualche bella esperienza o una grande soddisfazione occorre che prima abbia fatto versamenti sul conto. Per esempio: impegnandosi, facendo dei sacrifici, superando difficoltà, istruendosi, agendo per il bene altrui ... In caso contrario, il bancomat emetterà solo ciò di cui il conto dispone.

Quando parliamo di campioni sportivi, dovremmo sempre considerare che dietro il successo ci sono anni di allenamenti, di fatiche e di tanti sforzi quotidiani. Non esistono scorciatoie. Molti studi dimostrano, infatti, che le capacità di coloro che definiamo talenti non sono il frutto della natura con cui veniamo al mondo, bensì il risultato di una combinazione di abilità innata, di istruzione ad alto livello e di un sacco di lavoro. Valentino Rossi, ad esempio, correva su una piccola moto giocattolo a 5 anni, ma è stata la voglia di riuscire e l'inflessibile allenamento a farne il migliore di tutti. La ripetizione dura e faticosa è alla base di tutte le abilità.

FATICA, SUDORE E ...

A volte la vita sembra girare, nel bene e nel male, indipendentemente dalle nostre azioni. Non bisogna illudersi. Tanti non si rendono nemmeno conto di quante cose belle ci siano nella loro vita e cercano altro. Molte persone, nel bene, non sono nemmeno consapevoli di aver ricevuto un tesoro sul loro conto corrente: prelevano somme e le sperperano. Si pensi ad esempio a giocatori di successo, con un fisico eccezionale, che si danno alla bella vita, si allenano con poco impegno e, così,

smettendo di fare versamenti sul proprio conto corrente, alla fine non possono accedere a nessun “ titolo”.

Qualche volta succede che, pur avendo versato una grossa somma, il bancomat di uno sportivo non dà nulla in cambio. Lo sport ha le sue leggi, umane e quindi fallibili, talvolta ingiuste. A volte la fatica e il sudore messi in un lavoro quotidiano non bastano e vengono vanificati da un movimento di troppo, un gesto non visto dai giudici ... Ma anche nel caso di un arbitraggio ingiusto o di una circostanza sfavorevole la sola regola è quella di perseverare. La “banca” della vita, prima o poi, restituirà, almeno in parte, la somma versata.

In tutti i casi, i tre ingredienti che premiano lo sforzo di un atleta sono sempre gli stessi: fatica, sudore e ... lacrime. Non esiste pranzo gratis, alla mensa dell’esistenza. Solo sul vocabolario le voci “successo” e “soddisfazione” arrivano prima di “sudore”.

Guardiamo, ad esempio, il mondo dell’atletica in cui tutto migliora: dalle piste sempre più elastiche alle scarpe, dall’alimentazione all’allenamento, dalla struttura fisica dei giovani alla pratica sportiva. Figurarsi la velocità, dove i bianchi sono stati annichiliti dai colossi neri dai muscoli supercompressi, capaci di sprigionare una potenza negata alle fibre di altre razze. Lewis, Michael Johnson e quel fenomeno del giamaicano Usain Bolt. Eppure Pietro Mennea, un fisico normale, ha sconvolto le leggi dello sport, secondo cui un velocista sfiorava a 25 anni; dimostrò che, allenandosi, poteva superare la trentina. Ne aveva 27 quando corse i 200 metri in 19”72, un record imbattuto per ben 17 anni. Era un impasto di volontà e grinta, capace di imporsi fatiche da mistico penitente. Diceva: “ Qualcuno ha fatto credere a degli atleti che sia possibile raggiungere grandi risultati senza sudore: è una grande bugia!”. Mennea, col sudore e la fatica in allenamenti sfiancanti, riuscì a superare i limiti impostagli dalla natura, che non gli aveva concesso un fisico fuori dal comune.

HANNO DETTO ...

Federica Pellegrini (campionessa di nuoto) affermava qualche anno fa : “ Sono inquadrata, disciplinata. Sulla mia passione per i tacchi alti ho visto versare fiumi d’inchiostro. Ma che ne sapete del mio pentolino di spaghetti mangiato in fretta e furia in macchina? E delle sveglie prima dell’alba per gli allenamenti? Dopo il tuffo, alle otto sono a scuola. Sempre promossa, senza regali!”

Riccardo Muti (direttore d’orchestra) afferma: “ Ci sono molte similitudini tra lo sport e la musica. Per farli bene entrambi ci vuole tantissima ricerca, fatica, volontà.

Lo sport è molto vicino alla musica: tendono entrambi a raggiungere il massimo, sia pure per strade diverse. Il goal di un attaccante ha qualcosa di profondamente spirituale, come se volesse uscire dalla sua dimensione per arrivare in un'altra. Succede lo stesso con la musica”.

Rafael Nadal (campione di tennis) dice: “ Sembrerà strano, ma io non faccio sport solo per vincere, mi piace allenarmi. La parte più bella sono i mesi di preparazione prima di un torneo importante, il sacrificio, il sudore. Poi, in gara cerco di raggiungere l'obiettivo, ma preferisco arrivare secondo avendo dato tutto, che vincere e sapere che potevo fare meglio. Avere il gusto di allenarmi e sentire la serenità dentro di me: questo conta. E se sono sereno, io non posso perdere. Mai ... Oggi non sono felice perché ho vinto, ho vinto perché sono felice”.

UNA VITA DA MEDIANO

Nessuno nasce campione né lo diventa per caso, magicamente. È l'impegno ordinario a portare talvolta a risultati straordinari. E una volta conseguita la vittoria, non è facile mantenere il livello raggiunto. Nessun vincitore è confermato d'ufficio: ogni gara è unica e richiede dedizione. È quanto sottolinea una canzone di Luciano Ligabue che a me, personalmente, ha sempre creato un pizzico di emozione. Dice così: “ Una vita da mediano a recuperar palloni, nato senza i piedi buoni lavorare sui polmoni, una vita da mediano con dei compiti precisi a coprire certe zone a giocare generosi lì, sempre lì, lì nel mezzo finché ce n'hai stai lì. Una vita da mediano da chi segna sempre poco che il pallone devi darlo a chi finalizza il gioco, una vita da mediano che natura non ti ha dato né lo spunto della punta né del dieci che peccato lì, sempre lì, lì nel mezzo finché ce n'hai stai lì, stai lì, sempre lì , lì nel mezzo finché ce n'hai, finché ce n'hai, stai lì. Una vita da mediano da uno che si brucia presto perché quando hai dato troppo devi andare a fare posto, una vita da mediano lavorando come Orioli anni di fatiche e botte e vinci casomai i Mondiali lì, sempre lì, lì nel mezzo finché ce n'hai stai lì, stai lì, sempre lì, lì nel mezzo finché ce n'hai, finché ce n'hai, stai lì”.

FERMIAMOCI UN MOMENTO

- Cosa ti hanno insegnato le testimonianze di oggi? Quale ti ha particolarmente colpito e perché?
- Quali sono gli elementi che premiano maggiormente il successo di uno sportivo o della tua attività sportiva?
- Un famoso atleta dello sport afferma: “ Fate sport e forse diventerete delle persone pulite”. Cosa intende, secondo te, con questa affermazione?
- Quali doti non dovrebbero mancare mai ad uno sportivo che lavora nel mondo dello sport?
- Prova a fare una ricerca su qualche atleta (moderno, del passato o del tuo ambito familiare) per capire quali difficoltà hanno incontrato nel praticare sport (scuola, lavoro, amicizie, famiglia, fede, ...) e come le hanno superate. Che cosa li ha aiutati a diventare dei campioni o dei buoni atleti o degli appassionati di sport? Che cosa rifarebbero e cosa invece non rifarebbero?

Ragazzi vi auguro un buon proseguimento anche se capisco le difficoltà legate a questo particolare momento che tutti noi stiamo affrontando. È una partita difficile che riusciremo a vincere solamente accettando la sfida e coltivando le qualità migliori della nostra esistenza. Credo che l'importante non sia non cadere mai, ma sapere come fare a rialzarsi ogni volta. E questo lo faremo insieme! Un abbraccio