

Sportivi si nasce e si diventa

di Andrea Valentini

Sportivo è colui che accetta la sconfitta con onore. Non si rifugia dietro giustificazioni varie, ma addebita la propria disfatta alla bravura dell'avversario. Non dà colpe alla sorte, ma si rende conto che in linea di massima è lui stesso l'artefice del proprio destino. Non rimprovera chi non lo ha aiutato, ma si assume le proprie responsabilità. Né odia né invidia chi lo ha battuto. Evidentemente ha lavorato meglio o di più di lui. Quindi si congratula con esso con il massimo rispetto.

La sconfitta è alla base di ogni attività sportiva. Sono pochissimi, se non assenti, coloro che non hanno mai perso. I migliori sono quelli che hanno saputo trarre i migliori insegnamenti dalle proprie disfatte. Non ci si deve abbattere. Analizzare le cause e trovare le soluzioni per il futuro è il miglior approccio. Depressioni o ire non danno lucidità e non permettono quindi un'analisi corretta. Il segreto è prendere sempre tutto con il sorriso. In questo modo il primo vince la gara gli altri vincono nella vita.

Sportivo è colui che gareggia con la massima lealtà. Essere scorretti nella gara può dare la vittoria ma di certo non la gloria. È più onorevole perdere la competizione pur di aiutare qualcuno in un momento di difficoltà, che vincerla mettendo i bastoni tra le ruote agli altri. La vittoria non è verso gli altri ma solo con se stessi. Doparsi per vincere è come mangiare dolci per dimagrire. È un controsenso. Chi usa il doping ha perso in partenza. Il top è essere puliti e battere tutti. È sicuramente meglio vincere una sola volta, ma come si deve, che più e più volte da truffatori.

La lealtà è l'essenza dello sport. Il rispetto dell'avversario è rispetto per se stessi. È bello gareggiare con la speranza che vinca il più forte e non il più furbo. Quando gli interessi crescono tutto questo spesso si dissolve nel nulla ed è qui che si vede la differenza. Camminare a testa alta, avere il coraggio di guardare tutti negli occhi, possedere una grande stima di noi stessi e dormire in massima serenità sono i vantaggi degli atleti leali.

Sportivo è colui che possiede uno sviluppato senso dell'umiltà. Bisogna sapersi assumere le proprie responsabilità, la colpa di una gara andata male non è sempre dell'allenatore. È raro avere il coraggio di dire: "Ho sbagliato". È troppo facile cercare sempre degli alibi. Per crescere bisogna essere umili in tutte le situazioni. Quando si perde. Quando ci si allena. E quando si vince. Rimanere sempre con i piedi per terra e soprattutto dare merito a chi ti sta vicino.

L'umiltà deve essere uno stile di vita. Non è possibile che quando si perde la colpa è altrui e quando si vince il merito è tutto proprio. Spessissimo una vittoria trova fondamento nel lavoro degli anni precedenti. È per questo che ringraziare anche gli allenatori passati deve essere un sacro dovere. Anche nei semplici allenamenti bisogna avere l'umiltà di

accettare in linea di massima tutti i programmi preparati da coloro che ne sanno più di noi. Se non si è d'accordo, si discutono le divergenze insieme. Ma è da non dimenticare che chi ci allena quasi sempre ha molta più esperienza di noi. Gli atleti se spesso sono gli unici a conoscersi veramente sono anche quelli che di più sono fuorviati dalle tensioni e da mille altri fattori.

Sportivo è colui che ama lo sport. Non lo fa per lavoro o perché si guadagna bene. Non lo pratica perché è obbligato e di sicuro non lo si allena o gareggia contro voglia. Lo sport deve essere un piacere. La fatica deve apparire bella. Solo attraverso essa si raggiunge il nirvana. Le sensazioni e le emozioni del moto fisico sono uniche e quando si raggiunge la forma diventano indescrivibili. Spesso si lavora in pura sofferenza pensando al piacere immenso che si raggiunge una volta migliorata la condizione fisica. Gli stimoli la fanno da padrone ed il nostro corpo è solo un carissimo oggetto attraverso il quale possiamo andare molto lontano.

Lo sport vuol dire aver voglia di migliorare se stessi. Non c'è cosa più bella dei progressi. Spesso si è più felici per un record personale migliorato grazie ad un duro lavoro che per una facile vittoria. Crescere è il fine più grande, solo attraverso numerosi scalini si può arrivare davvero in alto.

Onore nella sconfitta, lealtà, umiltà e amore per lo sport sono le parole chiavi che ogni sportivo non dovrebbe mai dimenticare se vuol essere considerato tale.

Tutte queste attitudini sono già presenti dentro ognuno di noi. Agli allenatori spetta il duro compito di farle sviluppare al meglio e farle fiorire in tutto il loro massimo splendore.