



“Giornalisti per un Giorno” 2019/20

Come lo Sport ci insegna a diventare Grandi

Prima classificata

Veronica Iseppi

Classe 2ªA – Secondaria di Primo Grado Istituto Maria Immacolata di Gorgonzola (MI)

Eh sì! Anche lo sport ci può insegnare a crescere, sia nell’ambito ambientale, sia per quanto riguarda l’educazione, l’amicizia e il lavoro di squadra. Lo abbiamo scoperto una freddolosa mattina di gennaio, all’Istituto Maria Immacolata di Gorgonzola, durante il nostro incontro esclusivo con la Giana! E così, parlando con i giocatori e ascoltando le loro storie, ci siamo addentrati nel mondo del calcio...

Non ci siamo premurati di calmare la nostra incontenibile curiosità mentre chiedevamo ai giocatori che cosa significa per loro la parola “**sport**” e che valore ha essa nella loro vita, così abbiamo scoperto che lo sport non è importante solo perché ci rafforza da un punto di vista fisico aiutandoci a mantenerci in forma, ma ci rafforza anche moralmente, grazie a valori e stimoli di cui possiamo far tesoro durante tutta la nostra vita!

Spesso la cosa più importante di uno sport viene considerata dai giocatori la capacità di svolgere un esercizio, essere particolarmente bravi in qualcosa, oppure vincere sempre tutte le partite. Ma non è davvero così... la cosa più importante se vuoi davvero vincere una partita è la **collaborazione** con i compagni, la felicità che si prova giocando in squadra piuttosto che da soli, la solidarietà e la soddisfazione dopo qualunque partita, quella soddisfazione dovuta non alla vittoria, ma alla consapevolezza di aver giocato bene con gli altri. Solo così potremo finalmente raggiungere i nostri obiettivi e diventare dei bravissimi giocatori, ancora più bravi di quelli che vincono sempre, soddisfatti di una bravura dovuta alla consapevolezza, al rispetto e all’altruismo.

Abbiamo scoperto anche un’altra cosa importantissima nello sport: l’**ascolto** delle idee altrui. Sarebbe bello se nessuno ti facesse mai notare quanto sei stato sleale e scorretto durante quella partita, o che non ci fosse quell’arbitro stupido che ti mette sempre i bastoni tra le ruote dando ragione all’avversario. Sarebbe tutto molto più semplice e noi riusciremmo a raggiungere tutti i nostri obiettivi... questo è quello che tanti giocatori pensano durante una partita, oppure alla fine, quando cominciano le lamentele e gli insulti, perché c’è sempre qualcosa che non va bene. Il mondo dello sport è un mondo complicato, fatto di vittorie e di sconfitte, ma soprattutto di giudizi: e buoni

o negativi che siano, sono tutti utili per crescere e quindi da ascoltare! Anche se a prima vista ti possono sembrare stupidi e insensati, spesso è utile fermarsi a pensare a quello che ti è stato detto, per coglierne gli aspetti utili e significativi...

“Nessuno è migliore di nessun altro”, una frase da tenere a mente durante una partita o durante gli allenamenti, ma anche fuori dal campo. Una frase da tenere ben in mente durante tutta la giornata, per ricordarci che non esistiamo solo noi al mondo, ma ci sono anche altri, altre persone che hanno bisogno di comprensione e fiducia, non di insulti. Come ci sembra scontata questa frase, l’abbiamo sentita già tantissime volte, questo concetto ce lo hanno spiegato bene a scuola, lo sappiamo già, lo sappiamo già... sappiamo già tutto noi, anche che ci siamo comportati slealmente durante la partita di ieri? Mmmm... no. Non fino a quando qualcuno, magari proprio quello che fuori dal campo abbiamo preso a botte, si è premurato di venircelo a dire. E forse l’unico scopo per cui lo ha fatto è il nostro miglioramento. Esci dal campo sempre col sorriso. La **stanchezza** dopo un allenamento, la **delusione** dopo una sconfitta svaniranno presto. Il **divertimento** e la gioia di far parte di una comunità invece resteranno dentro di te per sempre.

Nello sport è molto importante anche la **partecipazione**: senza di essa non si può essere parte di una squadra, ma solo un componente aggiuntivo che non ha degli interessi comuni con gli altri. La partecipazione di tutti i componenti aiuta e rincuora la collettività, dandogli la sicurezza di cui ha bisogno per vincere. Abbi fiducia in te stesso e nei tuoi compagni, aiutali quando sono in difficoltà, sii sicuro e aperto verso i loro punti di forza, ma anche verso le loro debolezze, in modo da poterti rendere utile per tutta la squadra. Lo sport è **vicinanza**. In campo non esistono differenze di sesso, razza, religione, si è tutti ugualmente importanti. Tutti, anche se in modo diverso, contribuiamo a rendere la squadra migliore.

Perché è bello fare sport? Perché è bello sentirsi parte di una **squadra**, di un gruppo? Lo abbiamo chiesto ai nostri amici della Giana e loro ci hanno risposto elencandoci i punti forza dello sport, quelli che davvero ti aiutano a crescere e a migliorarti, perché non si smette mai di imparare e non si è mai perfetti.

Lo sport...

- Offre una vasta possibilità di **confronto**: il tuo avversario è un ragazzo come te, con le stesse passioni e gli stessi sogni, che però indossa una divisa di un altro colore. Rispettalo, senza di lui non avresti nessuno con cui confrontarti.
- Aumenta il tuo **benessere** e la qualità della tua vita, ti permette di crescere in salute e a restare attivo fisicamente. Aumenta le tue possibilità di sviluppo sia fisico che mentale, ti dà sicurezza e ti rende capace di affrontare le difficoltà che la vita ti mette davanti.
- Ti pone sempre **obbiettivi** nuovi e stimolanti con cui misurarti. Ti dà sempre un traguardo da raggiungere.

Hanno sottolineato anche l’importanza della squadra per loro, l’importanza di far parte di una squadra che ti rispetti, che ti dia sempre nuove e infinite possibilità di sviluppo e che ti aiuti a migliorarti e a dare il meglio di te sempre, mettendo in campo tutte le tue capacità. Un giocatore ha la necessità di convivere con una squadra che lo valorizzi e che gli sappia dare importanza non considerandolo come singolo, ma come parte di una collettività.

Ed infine, siamo andati alla ricerca degli aspetti ambientali riguardanti lo sport. Siamo partiti da questa frase: “Il mondo è un bel posto e per esso vale la pena di lottare” (Albert Einstein).

“**Sport e ambiente** rappresentano un binomio indissolubile per il nostro benessere. Per questo è importante promuovere ogni forma di sport che guarda con attenzione al rispetto e alla tutela della natura. Anche se in maniera minore rispetto alle altre attività dell’uomo, le attività sportive, se svolte in maniera poco attenta, possono impattare sull’ambiente. Sostenibilità nello sport e sostenibilità attraverso lo sport significa: rispettare l’ambiente naturale; rispettare il patrimonio di impianti e attrezzature sportive; collaborare ad una perfetta gestione dei servizi sportivi; eliminare gli sprechi nei consumi di acqua ed energia; non inquinare e non disperdere rifiuti nell’ambiente; preferire mezzi di trasporto pubblici ed economici; scegliere indumenti riciclabili e attrezzature ecocompatibili. È importante quindi coniugare la pratica sportiva con l’impegno ambientale e condividere valori per creare valore. Con il progetto **Valori in Campo, Gruppo CAP** si impegna per vincere la sfida per la diffusione dei valori che accomunano attività sportiva e sostenibilità ambientale”.

Come possiamo fare per migliorare la nostra **salute** e quella dell’ambiente in ambito sportivo?

- **Per noi:** le azioni che dobbiamo mettere in atto per salvaguardare la nostra salute sono molto semplici, ma vanno svolte quotidianamente e consapevolmente. È importante reintegrare i liquidi perduti durante la partita o gli allenamenti, bevendo a intervalli regolari. Evita acqua gelata o bibite troppo zuccherate. Mangia 400 gr al giorno di frutta e verdura e scegli sempre prodotti locali e stagionali, ma soprattutto... non mangiare sempre le stesse cose, sforzati di avere una dieta varia ed equilibrata!
- **Per il pianeta:** anche queste ci riguardano direttamente in quanto abitanti della terra, quindi dobbiamo rispettarle. Utilizza la tua borraccia e l’acqua del rubinetto in modo da ridurre il consumo di plastica e chiudi il rubinetto quando ti lavi i denti o le mani e anche quando ti insaponi sotto la doccia. Usa il mezzo pubblico, la bici o vai a piedi evitando di usare l’auto, inoltre preoccupati di fare la raccolta differenziata dentro e fuori casa.

Ed eccoci giunti al termine del nostro incontro coi giocatori della Giana. Li ringraziamo calorosamente con un sorriso e, dopo averli salutati, ci avviamo verso l’uscita dell’aula magna della scuola, il luogo dove si è appena tenuto l’evento. Mentre torniamo verso casa, non possiamo fare a meno di richiamare alla mente la **passione** e l’**allegria** con cui i giocatori ci hanno parlato, la gioia con cui condividevano le loro esperienze e i loro pensieri.

Grazie!