



COVID19 – e sport: come ha modificato il nostro modo di affrontarlo

Da marzo 2020 il nostro modo di vivere è cambiato a causa di questo virus invisibile e terribile che si è insediato e appropriato delle nostre vite. Vi è entrato a piedi pari come un fallo, ma in modo silente: vite lavorative, vite familiari e vite personali si sono dovute adattare in funzione del virus.

Anche lo sport si è fermato: eventi cancellati, campionati fermi, Olimpiadi e Europei rinviati, palestre chiuse. Tutti gli attori coinvolti: allenatori, società sportive e atleti non stanno vivendo di sicuro dei giorni piacevoli, tuttavia lo sport deve essere fonte di benessere e quindi, è in momenti come questi che deve essere uno strumento che ci aiuti a superare questo periodo così critico e anomalo. Certo lo sport ha ora uno sfogo ben diverso e unico, ma è per questa sua eccezionalità che deve supportarci.

Cosa fare allora? Come possiamo vivere questo periodo critico trasformandolo in opportunità? È importante quindi, che tutti noi: genitori, allenatori, società sportive e atleti contribuiamo al rispetto delle regole con la disciplina e responsabilità per superare e abituarci a questo nuovo modo di vivere. Valori che sono fondamentali nel contesto sportivo, ma che proprio oggi devono emergere, nonostante gli atleti siano fermi con i propri allenamenti e di conseguenza stanno rinunciando al loro mondo sportivo.

Questo momento, unico e particolare, ci deve far riflettere e, pensare a quei valori che forse la frenesia, lo stress e la quotidianità, ci hanno fatto dimenticare. Fermiamoci e sfruttiamo quanto lo sport ci ha insegnato in questi anni, quanto abbiamo beneficiato da questo. Cerchiamo di essere responsabili e disciplinati nel rispetto delle regole. Assaporiamo questa fase come un periodo arrivato per placarci e soffermarci su quei valori che avevamo dimenticato o davano for-



se per scontato. Molto spesso sentiamo parlare di Resilienza, cioè la capacità di far fronte in modo positivo a eventi situazioni traumatiche. Pertanto, di rivedere la nostra vita in modo positivo dinanzi alle difficoltà e aspettare a volte, ciò che ci fa piacere e ci rende felice più in là con il tempo.

Con questa attitudine sono sicura che presto riusciremo a tornare nelle nostre palestre insieme alla nostra squadra per condividere di nuovo la disciplina che amiamo.

Mi piace concludere questo articolo con questo aforisma di Pierre De Coubertin, storico, ma conosciuto per essere stato il fondatore dei giochi olimpici: *“Per ogni individuo, lo sport è una possibile fonte di miglioramento interiore.”*

PIERRE DE COUBERTIN

Quindi è dal nostro interiore che riusciremo a ripartire più forti e consapevoli di prima.

di Maura Montenegro,
coordinatrice di TNV

