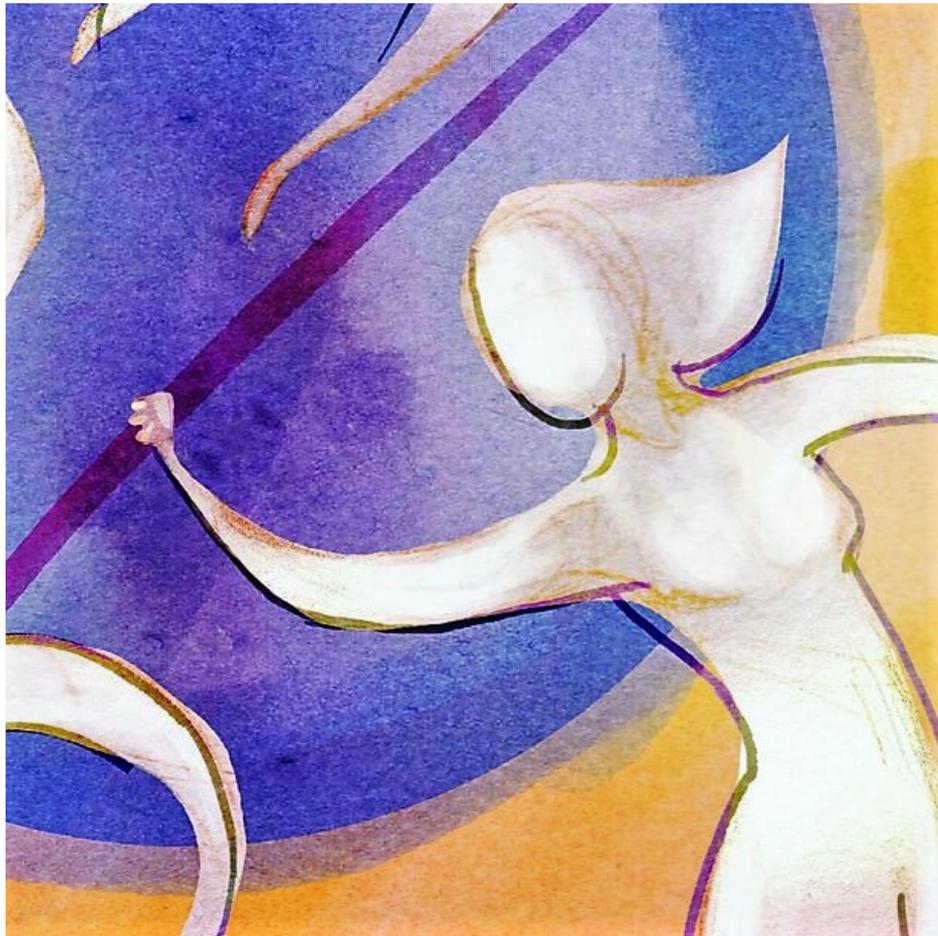


Mercoledì 31 Maggio 2017



di Anastassia Angioi

È con gratitudine e orgoglio che s'inizia con questo articolo la mia collaborazione a *Sportolimpic*

Presentare me stessa non credo essere in grad

o

; farò timidamente capolino tra le parole: possano essere loro a svelarmi poco a poco. Oltre ad arrampicarmi sugli alberi ed essere inseguita dalle galline fino a poco tempo fa, respiro d'arte, d'agonismo e sport sin da bambina. Ma è prima del pianto

iniziale

di ventidue primavere fa che questi si erano già impossessati di me, tra le eliche della genetica. Nata prematura ma certa di una cosa: i polmoni forse no, ma i polpacchetti, quelli sì, gli unici sviluppati di un corpicino di cristallo, erano loro. Non mi era ancora chiaro a cosa servissero, ma aggrappata alla libreria ho passato anni a molleggiare sulle punte. E così, ho continuato. Senza grandi perchè. Facile e ripetuto, come respirare.

Nascendo di sport e con lo sport ne ho passate tante, a braccetto con la vita: a volte è stato lui ad avere la meglio burlando lei, quante volte l'ha fatta inciampare. Altre volte è stata la vita,

così cruda, ad averlo strigliato e forzato a stare a posto. Nonostante le beghe d'amore e odio tra i due, l'esile bimba non si è mai arresa. Lei stessa potrebbe tentare di mettere insieme qualche idea e raccontare alle più giovani qualcosa di un eterno accapigliarsi, in cui cerco di parare i colpi come posso.

Una sorta di decalogo, denso di vissuto, tanto intimo quanto discutibile, ma al quale cerco di aggrapparmi. Lungi dal proporsi come quadro di consigli, vuole essere un marsupio di cose da portarsi dietro. Di ciò che ho capito e soprattutto cosa no. Marsupio dentro cui rifugiarsi, più o meno uno spunto da cui partire, per chi inizia e per chi no, per chi avesse voglia di rispecchiarsi e crearne uno nuovo.

La tua scelta, il tuo perchè

A te che ti avvicini a questo universo chiacchierato, chissà quante ne hai sentite sullo sport. A te che quante occhiate pungenti delle amiche palestrate, e la proteina, e il carboidrato, ma hai integrato? Come va di moda. A te che il fuoco dentro lo senti di tuo e lo vorresti gridare: per superarti, lottare. A te che hai talento ma non ti hanno mai spiegato cosa sia. A te che dello sport non-te-ne-frega-niente ma il tuo corpo sta cambiando. A te che hai fatto due passi ed è subito "Stella del firmamento".

Chiunque tu sia e qualunque sia il tuo perchè è un giusto perchè, è il *Tuo* ed è importante perchè lo hai. Entrerai così nella tua palestra di vita di gioie e difficoltà,

su te stessa

e

sulle cose

, così profonde e intense, che tu per prima avresti detto impensabili. Non importa chi diventerai, che prospettive avrai, da quante persone sarai attornata, se dello sport ne farai il tuo mestiere o un rito dello star bene. Buttati con entusiasmo e voglia di imparare: inizia, ci guadagnerai in ogni caso.

Dieci regole per ciascuno

1. Qualsiasi scelta faccia che sia sempre la *tua* e che ti faccia star *bene*. L'essenziale sei Tu, con la tua storia da accudire, la più importante di cui ricordarsi, quella in cui credere. Quella da tifare, coccolare, con le tue paranoiche paure da superare e anche quelle con le quali imparerai a convivere.

2. Datti tempo. Non avere fretta. Da piccoli si fanno cose da piccoli. Da grandi si fanno cose da grandi, ogni cosa ha suo tempo. Lasciati spazio per vivere, lo sport è Vita ma

non

è Tutto. Gioca, ama e divertiti. Sempre. Prenditi tempo per altro.

3. Ascolta chi per te dà il cuore. È solo questo ciò che vale. Consigli, discussioni, lacrime, sorrisi, traguardi e sconfitte, parlane. Impara a comunicare. Tutto è utile per crescere, devi costruirti la tua corazza. Sii coraggiosa e credi in te stessa.

- 4.** Accetta le critiche senza presunzione e distinguile presto dalle invidie: impara a pensare con la tua testa, non dimenticarti mai della tua luce. Sbaglia, è così che crescerai.
- 5.** Lotta sempre, con le unghie e con i denti. E sogna. Anche quando farà male e sarà nauseante. L'alba arriva sempre e sarà bellissima. E tu sarai bellissima, perchè ce l'avrai fatta. Ancora una volta. Matura, consapevole, più attenta. *Diversa.*
- 6.** Non sminuirti mai, dei complimenti fanne tesoro, perchè sono importanti. Perchè sei importante, tu e il tuo perchè siete invincibili. Ricordatene. Non per gli altri ma per te.
- 7.** Non allenarti per una medaglia o per una vittoria. Dai il meglio per superarti sempre: disciplinata e rigorosa, è così che sarai la Migliore, è così che sarai la Vincente.
- 8.** Gli ostacoli non si saltano, si passano. Anche quando gli infortuni saranno pane quotidiano, attraversa il dolore più buio con pazienza. Scoprirai risorse che non pensavi di avere. Perchè i rimedi si trovano sempre. Perchè ne varrà la pena.
- 9.** La perfezione non esiste, al contrario dei limiti. Gli eroi non esistono. E nemmeno le eroine.
- 10.** L'umiltà farà di te una vera campionessa.