

Orizzonti Visual data

Cultura Una ragazza d'oro, il suo snowboard. E un consiglio: lasciate stare calcio, pallavolo e basket

Su, diventate campioni di sport minori

di MICHELA MOIOLI

Sono innamorata dello sport da tutta la vita: lo snowboard è la mia grande passione ma ho anche giocato a calcio, a pallavolo, ho fatto atletica (lancio del disco e getto del peso), ho praticato il nuoto e lo sci. L'attività fisica nelle sue varie forme è sempre stata al centro della mia vita. Il motivo è semplice: mi piace l'agonismo, amo le gare e amo mettermi in competizione con altri, sfidare gli avversari.

Si può vincere ma si può pure perdere e quando succede non è una tragedia. Vale per lo sport ma anche per altro nella vita. Se penso alle prime volte che ho perso mi vengono in mente momenti di svago legati al gioco delle carte: da piccola giocavo a scopa con mio padre e quando perdevi non mi andava proprio giù, mi arrabbiavo tantissimo.

La passione per gli sport invernali è

cominciata prestissimo. Ho 22 anni: sono nata nel mese di luglio e già a dicembre, a neppure un anno, i miei genitori mi avevano portata sulla neve; a due anni mia mamma mi ha infilato il primo paio di sci e via. Sciavo sulle montagne di Colere, provincia di Bergamo. Con le prime discese, le prime cadute. Poi a 8 anni mi ero un po' stufata di sciare, e a mia madre è venuta l'idea di farmi provare lo snowboard. È stato un colpo di fulmine, ho capito subito che la tavola faceva per me, forse perché sono sempre stata per i giochi un po' da maschi, lo snowboard non è proprio da signorine. Uno degli aspetti che mi piacciono di più è la sua imprevedibilità. Puoi fare mille, diecimila discese e non ce ne sono due uguali, ognuna è diversa dall'altra.

Nello sport divertirsi è fondamentale: ho vinto l'Olimpiade in Corea perché in gara mi sono divertita come una

matta; quest'anno ho ritrovato un fuoco e una passione che negli ultimi tempi mi erano un po' mancati. Da lì, da quell'innamoramento, è cominciata l'avventura sportiva più importante, quella che mi ha accompagnato durante la crescita, negli anni da studentessa. Alle superiori ho frequentato il liceo delle scienze umane: lo studio mi piaceva, ed ero anche piuttosto brava. Il problema era il tempo: rispetto ad altri miei compagni a casa avevo poco tempo per stare sui libri perché mi allenavo, senza contare che spesso in classe non c'ero, e così mi perdevo le spiegazioni. Ricordo che in quarta sono rientrata dopo un periodo di assenza e in dieci giorni ho dovuto fare quattro verifiche di matematica, non avevo seguito le lezioni e in tutte ho preso due. A fine anno ho avuto il debito, poi però ho rimediato.

Allenarmi non mi è mai pesato, se

dovevo rinunciare a un sabato sera con le amiche o a un'uscita in compagnia non lo vivevo come una rinuncia ma come l'opportunità di fare qualcosa che mi piaceva di più. Oggi mi alleno tutti i giorni tranne la domenica, e va bene così. Del resto quello che ho capito con gli anni è che lo sport è sì lavoro fisico, ma anche mentale. Anzi: credo che quando arrivi a un certo livello la parte mentale conti di più; i risultati dipendono fino al 70% dall'ap-proccio mentale.

Quando all'Olimpiade di Sochi, quattro anni fa, mi sono rotta il ginocchio ero una ragazzina spericolata ma fisicamente e mentalmente non ero un'atleta. Invece quest'anno in Corea ho capito subito che ero diventata più matura e più competitiva. Da allora a oggi ho fatto un salto di qualità.

Quest'anno prima della finale mi sono presa il tempo per farmi un di-

scorso che mi motivasse a dare il meglio: volevo vincere, non arrivare al secondo posto o al terzo posto ma al primo. Sono per gli sport individuali perché voglio vincere o perdere da sola, non voglio che il risultato della mia gara dipenda da altri; detto questo, faccio parte di una squadra dove ho molte amiche e dove è importante il gruppo.

Ma lo sport non ti insegna solo a perdere e a vincere. Lo sport ti forma: è una pratica che rende più completa una persona, la fa maturare, senza contare i benefici per la salute rispetto a una vita sedentaria. Ti trasmette valori, come il rispetto degli altri. E ti è d'aiuto nell'affrontare la vita in maniera diversa, con maggiore concretezza, con la capacità di vedere i tuoi punti di forza e quelli di debolezza. Capisci che cosa significa lavorare per un obiettivo. Per questo è importante che i ragazzi facciano attività sportive.

Il calcio, la pallavolo, il basket sono gli sport più praticati, quelli che tutti hanno l'occasione prima o poi di provare. Ma se posso dare un consiglio ai ragazzi, dico: guardatevi attorno. Cercate lo sport che fa per voi. Ce ne sono molti, moltissimi di cui non si parla e che non si conoscono. È il problema di visibilità degli sport minori. Per esempio lo snowboard è, a mio parere, bellissimo, ma se ne parla solo ogni 4 anni quando ci sono i Giochi olimpici o magari neanche allora: perché se non avessi vinto una medaglia...

Chissà quanti talenti dello sport abbiamo in casa e non lo sappiamo. Chissà quanti ragazzi potrebbero diventare campioni se trovassero la disciplina che fa per loro.

Sono convinta che i genitori abbiano un ruolo importante nel motivare i ragazzi a praticare gli sport. Ma sono altrettanto certa che un genitore deve

fare il genitore, non l'allenatore o il preparatore: incoraggiare il figlio quando perde, gioire con lui per le vittorie, stargli vicino e motivarlo a tenere duro, ad andare avanti quando è in difficoltà o quando pensa di non farcela. In questo ho avuto la fortuna di avere due genitori fantastici che non mi hanno mai ostacolata nelle scelte, al contrario mi hanno sostenuta e incitata a fare il massimo. Ed è questo che domani vorrei saper fare io con i miei figli. Perciò sono contenta di fare la mia parte per promuovere lo sport e far conoscere lo snowboard ai più piccoli: l'anno scorso sono intervenuta ai

L'autore

La visualizzazione di questa settimana è di Davide Mancino (1983), visual journalist e information designer. Su Twitter è @davidemancino1

Campionati italiani dei ragazzi a Cervinia ed è stato emozionante. Ho fatto una discesa come apripista, sono stata con loro durante le gare, insieme abbiamo girato un video. Quando sei un'atleta della Nazionale i più piccoli ti vedono come un dio, sono timidi, non ti fanno domande ma capisci che il solo fatto di essere lì con loro è importante perché dedichi loro attenzione. Con il tuo esempio dai loro fiducia e li incoraggi ad andare avanti. Tu sei quello che loro vorrebbero diventare. Credo che per un atleta essere visto così sia davvero il massimo.

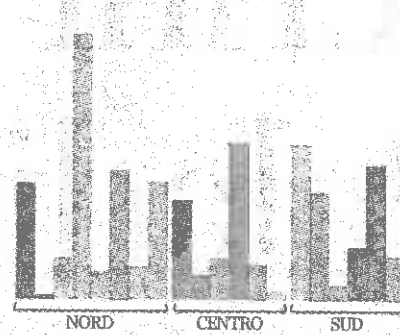
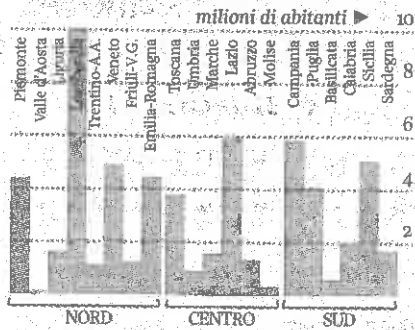
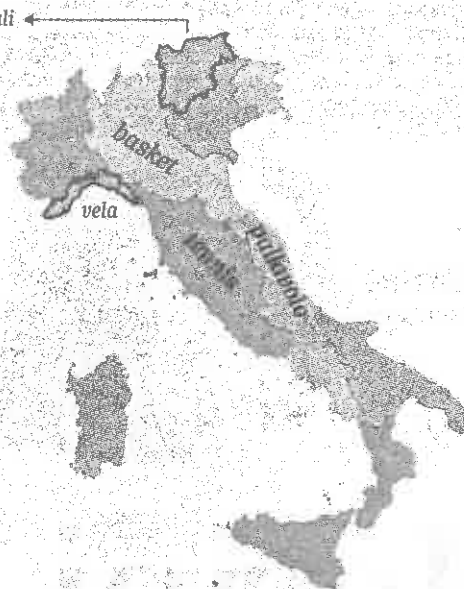
Sì, è vero, lo snowboard non è proprio uno sport da signorine, ogni tanto si finisce a gambe all'aria e ogni tanto si cade con la faccia nella neve, ma quando sei in pista la sensazione è magica, un po' come se stessi danzando.

Gli sport più praticati

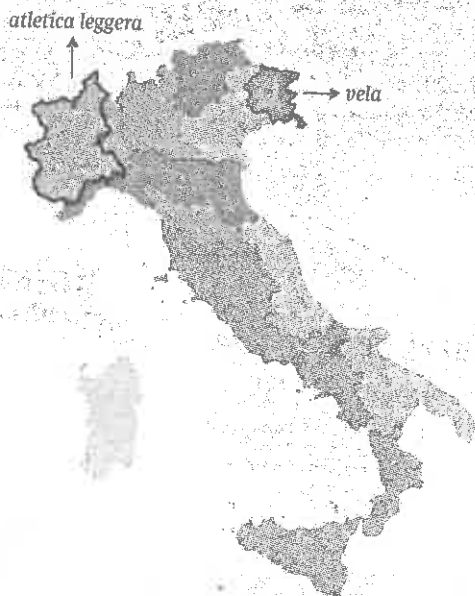
Primo sport più diffuso ▼



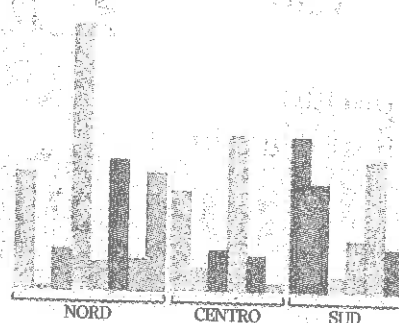
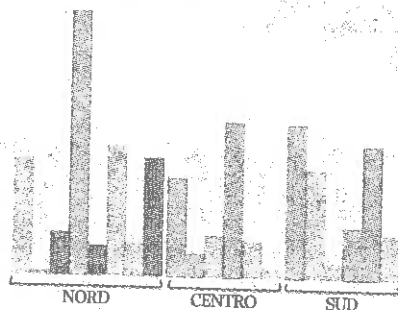
Secondo sport più diffuso ▼



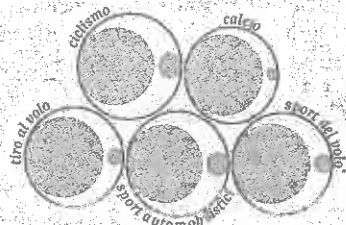
Terzo sport più diffuso ▼



Quarto sport più diffuso ▼

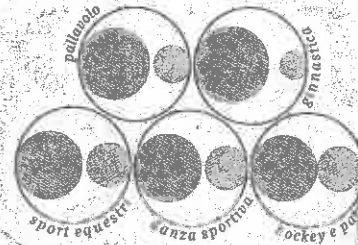


15 sport con più atleti



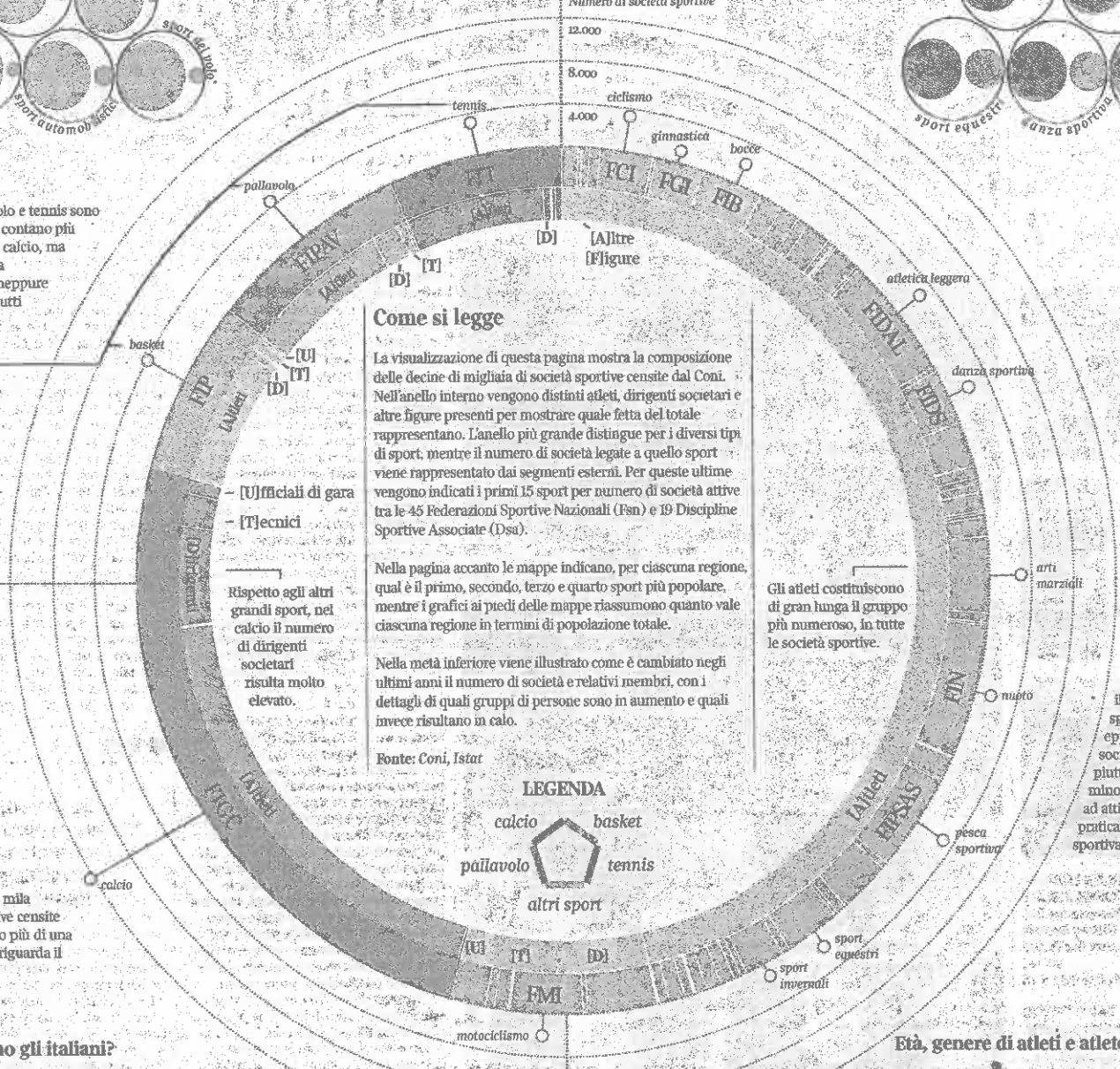
Basket, pallavolo e tennis sono i tre sport che contano più iscritti dopo il calcio, ma non riescono a raggiungerlo neppure sommandoli tutti insieme.

I 5 sport con più atlete



Comprende: volo a motore, volo a vela, volo da diporto o sportivo a motore e libero, paracadutismo, aeromodellismo e pallone aerostatico.

Numero di società sportive



Come si legge

La visualizzazione di questa pagina mostra la composizione delle decine di migliaia di società sportive censite dal Coni. Nell'anello interno vengono distinti atleti, dirigenti societari e altre figure presenti per mostrare quale fetta del totale rappresentano. L'anello più grande distingue per i diversi tipi di sport, mentre il numero di società legate a quello sport viene rappresentato dai segmenti esterni. Per queste ultime vengono indicati i primi 15 sport per numero di società attive tra le 45 Federazioni Sportive Nazionali (Fsn) e 19 Discipline Sportive Associate (Dsa).

Nella pagina accanto le mappe indicano, per ciascuna regione, qual è il primo, secondo, terzo e quarto sport più popolare, mentre i grafici ai piedi delle mappe riassumono quanto vale ciascuna regione in termini di popolazione totale.

Nella metà inferiore viene illustrato come è cambiato negli ultimi anni il numero di società e relativi membri, con i dettagli di quali gruppi di persone sono in aumento e quali invece risultano in calo.

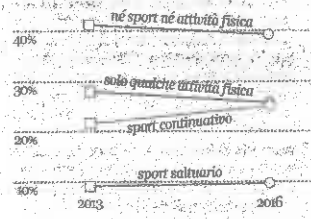
Fonte: Coni, Istat

Gli atleti costituiscono di gran lunga il gruppo più numeroso, in tutte le società sportive.

Quanto a iscritti il nuoto è uno sport importante, eppure il numero di società risulta piuttosto piccolo: minore anche rispetto ad attività assai meno praticate come la danza sportiva.

Delle oltre 62 mila società sportive censite dal Coni, poco più di una ogni quattro riguarda il calcio.

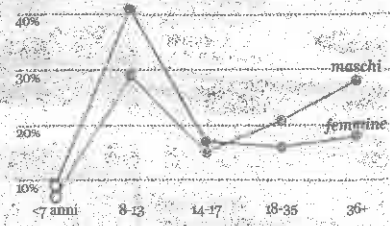
Cosa fanno gli italiani?



Nel giro di tre anni cresce la fetta di italiani che pratica sport o attività fisica, si riduce quella dei sedentari.

La maggior parte delle sportive si concentra nelle età più giovani, mentre gli atleti maschi tendono ad essere più in avanti con gli anni.

Età, genere di atleti e atlete



Le società sportive e chi le anima

