
LA MONTAGNA VISTA DA VICINO

Se penso allo **sci alpino** la prima immagine che mi viene in mente è quella di mio nonno.

Sì, perché da piccola è stato lui uno dei primi a parlarmi di sci; mi raccontava che quando era un bambino e viveva a Cludinico (una frazione del comune di Ovaro, nella provincia di Udine) quando nevicava, per spostarsi da casa era costretto, come tutti, ad usare gli sci.

Era l'unica soluzione per accedere alle strade principali, attraverso le quali avrebbe poi raggiunto i paesi vicini al suo.

Successivamente, mia madre mi raccontò anche che mio nonno, oltre ad aver gareggiato per un brevissimo periodo, continuò a sciare fino all'età di 50 anni e che, quasi tutte le domeniche, trovava tempo per un salto in montagna, con o senza famiglia a seguito.

Il profilo è quello di un uomo che, se fosse ancora vivo, avrebbe ora 103 anni, eppure lo trovo estremamente moderno se ripenso la definizione che riporta il testo edito nel 2009 da De Agostini, **“Sport. Il libro completo”**.

Se lo aprite alla sezione **Sport Invernali** e andate a consultare il capitolo relativo allo sci alpino, troverete scritto che si tratta di “uno sport spettacolare fatto di velocità e capacità” e che “milioni di sciatori amatoriali godono di questa emozione, ma pochi competono in gare organizzate” (pag. 202).

Forse, in casi come questo, il problema legato alla sproporzione tra amatoriali ed agonisti risiede, soprattutto, nella lontananza della maggior parte della città italiane dalle montagne e, quindi, dalle strutture preposte ad una pratica regolare, che possa preparare adeguatamente l'agonista.

In effetti, a riguardo, parlando con il mio amico **Pino De Luca, Maestro di Sci ed Istruttore di Nordic Walking**, sentivo che negli ultimi anni, sempre più spesso, le scuole (soprattutto, scuole medie) propongono agli alunni la prospettiva della **settimana bianca**.

L'opportunità di avviare il ragazzo alla pratica sciistica, inserendola nel contesto scolastico, è di sicuro una soluzione interessante; per quanto la componente familiare risulti determinante nel prosieguo delle attività e, quindi, nel consolidarsi di una sana abitudine (per esempio, frequentare la montagna nel week end), utilizzare una settimana di avviamento allo sci, con l'obiettivo di favorire la conquista dell'autonomia necessaria per stare in pista, è un modo per prevenire la convinzione oltremodo diffusa che “se cado, mi faccio male di sicuro”.

Pino mi raccontava che, in una fase iniziale, i passaggi base si legano alle capacità essenziali di chi vuole imparare ad andare sugli sci, quindi fermarsi, cambiare direzione, rallentare/accelerare, valutare le difficoltà e riconoscere la qualità della neve.

Se facciamo un veloce parallelo con la vita di tutti i giorni, da giovani come da adulti, ci accorgiamo al volo che sono le stesse qualità di cui ciascuno avrebbe bisogno nelle situazioni più comuni, ma addentriamoci di nuovo nello sci alpino: oltre al grado di autonomia che un ragazzo può raggiungere, c'è l'ambiente naturale con cui, per forza di cose, occorre fare i conti.

E allora, ci sono momenti in cui a decidere sono il freddo, le condizioni atmosferiche e la neve e noi, quello che possiamo fare, è mettere a frutto la nostra preziosa **capacità di adattamento**, che poi è quella che fa la differenza tra un principiante ed un esperto (nella vita come nello sport).

Un maestro accorto, come mi ha confessato Pino, porta sempre con sé un doppio, triplo paio di guanti per insegnare ai ragazzi che occorre essere previdenti e che mantenere calde le mani è uno degli aspetti fondamentali per chi voglia cominciare a vivere la montagna.

Di certo, allenare l'**equilibrio** e digerire di scivolare su un piano inclinato, mantenendo la tranquillità lì dove, spesso sopraggiunge la paura di 'non riuscire', è un lavoro complesso e denso di responsabilità, ma la soddisfazione che arriva quando ci si accorge di aver delineato una prospettiva in un ragazzo, credo sia davvero intensa. Trasmettere ad un giovane allievo la voglia di progettare una domenica con la propria famiglia, dopo aver goduto di un'esperienza con il gruppo classe ed aver saggiato la sensazione di sicurezza derivante dall'autonomia nello stare in pista, può diventare una ragione di profonda contentezza per un maestro di sci.

Di sicuro, la montagna potremo trovarla solo vincendo la pigrizia e conquistando la voglia di sacrificare qualche momento in più per portarci sul posto in cui allenarci, ma il gusto di muoversi con disinvoltura e dimestichezza in un ambiente naturale, capace di garantirci una miriade di emozioni legate allo sport come ad una sana abitudine, trovo sia impareggiabile.

Il 10 novembre scorso durante il **Convegno** "IL SENSO DELLO SPORT. LE PRATICHE CHE MIGLIORANO LA QUALITÀ DELLA VITA" organizzato dal Comitato Provinciale CONI Pescara, presso la Sala Consiliare del Comune di Pescara, si è parlato proprio di ambienti naturali, di montagne, di sport e non solo ... anche di **Nordic Walking**, ma questa è un'altra disciplina ed il suo fascino verrà fuori in altre occasioni.