

SPORTISSIMA

Tutto lo sport in un giorno

Torna la manifestazione promossa dal Decs che quest'anno coinvolge anche il Dicastero Sport della Città di Lugano

Beatrice Lundmark

La vita, nell'era attuale, all'interno di un paese economicamente sviluppato come la Svizzera, è sempre più caratterizzata dalla sedentarietà e dalla comodità: non si deve più andare al fiume a lavare i panni perché ci sono le lavatrici, non si deve andare a scuola o al lavoro a piedi perché c'è l'auto, non si fanno le scale perché ci sono gli ascensori, si esce meno a giocare al parco perché si può giocare comodamente seduti sul divano con i videogiochi o intrattenersi guardando la televisione.

La maggior parte delle attività possono esser fatte al computer: lavorare, fare shopping, giocare, comunicare e interagire con i propri amici, ecc., e questo fa sì che la maggior parte del tempo libero e del tempo di lavoro trascorra davanti al video. Pian piano si perde quel legame primordiale con la terra e la natura, con la fatica e il movimento.

Per il fisico,
per la mente e oltre

Ma tutto questo si può evitare ripristinando un rapporto equilibrato con la «fisicità spirituale» del nostro essere. E come si può concretizzare nella realtà questa espressione teorica complessa?

La risposta è semplice: facendo sport! E infatti una caratteristica intrinseca dello sport esercitare fisico e muscoli, ma anche molte altre facoltà mentali e spirituali, come ad esempio la volontà, l'intelligenza, la capacità di valutazione, l'autocontrollo, il rispetto degli altri. Lo sport insegna inoltre a conoscere meglio se stessi e i propri mezzi, insegna a misurarsi ogni giorno con i propri limiti, sviluppando anche l'aspetto spirituale, come ben spiega Eugen Herrigel ne *Lo Zen e il tiro con l'arco*: «Per far partire correttamente il colpo, il rilassamento fisico deve

ora trapassare in distensione psichico-spirituale, al fine di rendere lo spirito non solo mobile, ma libero [...] con un radicale abbandono dell'Io, così che l'anima immersa in se stessa, si trova nella piena potenza della sua ineffabile origine».

Al di là di queste espressioni filosofico-spirituali complesse, lo sport è passione e divertimento; è riscoprire il bambino che è in noi, è un ritornare a giocare per allenarsi ad affrontare serenamente gli ostacoli che si presentano nella vita; è star bene con se stessi, trovando un equilibrio interno in armonia con l'ambiente esterno.

Attività per tutti i gusti

Molte persone, tuttavia, per pigrizia o per l'accumularsi di abitudini consolidate, non fa sport; magari vorrebbe, ma non sa da dove iniziare, come fare e cosa scegliere; per questo il Dicastero Sport della Città di Lugano ha voluto organizzare nell'ambito di Sportissima una giornata di porte aperte coinvolgendo le diverse società sportive presenti sul territorio.

A questa iniziativa hanno aderito 36 società grazie alle quali è stato possibile realizzare un programma in grado di rispondere ai gusti di tutti e creare una festa dello sport, nell'ambito della quale sarà possibile vivere esperienze sportive, rivolte a giovani e meno giovani, uomini, donne e bambini. Oltre agli 11 percorsi Sportissima, vi sarà infatti la possibilità di provare altre 23 discipline: dal wakeboard al tennis, dal calcio al golf, dalla scherma al rugby, dal curling alle arti marziali.

Sarà inoltre possibile assistere alle esibizioni di 14 diversi sport con alcuni atleti e testimonial delle società sportive di Lugano.



Non solo una fiera
dello sport

Presso l'entrata principale dello stadio di Cornaredo, oltre all'Infopoint, ci saranno le bancarelle delle società sportive e gli stand di presentazio-

ne di alcune imminenti manifestazioni, come i Mondiali di ciclismo di Mendrisio (sarà possibile acquistare i pins); la StraLugano, presso il cui stand saranno aperte le iscrizioni; i Campionati svizzeri di pattinaggio artistico, che si svolgeranno alla Resega dal 10 al 12 dicembre, e i Campionati europei di inline hockey, che si svolgeranno al Palamondo di Cadempino dal 23 al 25 ottobre.

Anche l'area degli stand segue un concetto di interattività e - oltre alle normali bancarelle, dove sarà possibile raccogliere informazioni, acquistare gadget, ecc. - vi saranno dei simulatori con la possibilità di provare alcune particolari attività come ad esempio la vela e il canottaggio.

Sono inoltre previste delle attività collaterali, e in particolare un concorso con premi, una caccia al tesoro organizzata dal gruppo Scout di Lugano e infine un pasta party, al prezzo simbolico di 5 franchi.

Le altre località

Oltre che a Lugano, Sportissima si svolge in altre 5 località: Biasca, Bellinzona, Capriasca, Ligornetto e Tenero. Obiettivo della manifestazione è incentivare la popolazione ticinese a fare movimento a beneficio della propria salute e Sportissima lo fa proponendo in queste località alcuni percorsi concentrati su diverse discipline. Il tutto all'insegna del motto: «In forma con 30 minuti di attività fisica al giorno!».

La manifestazione è stata ideata nel 2005, in occasione dell'anno internazionale dello sport ed è gratuita, non competitiva e rivolta a tutti. Quest'anno ci sono due novità: oltre al coinvolgimento del Dicastero Sport di Lugano si è anche registrata l'adesione di una nuova località, la Capriasca.

IL PROGRAMMA

Sportissima si svolgerà domenica 13 settembre, dalle 9.30-17.00.

LOCALITÀ COINVOLTE

- Biasca, Pista di ghiaccio: 5 percorsi Sportissima
- Bellinzona, Piscina comunale: 6 percorsi Sportissima e 5 altri sport da provare
- Capriasca, Centro sportivo: 14 percorsi Sportissima e 8 altri sport da provare
- Ligornetto, Oratorio: 8 percorsi Sportissima
- Tenero, Centro sportivo: 11 percorsi Sportissima e 42 altri sport da provare
- Lugano, Cornaredo, Gerra (palestra e campo basket), Campi Pregassona (tennis, skater, beach volley), Reseghina e Foce (canottaggio e vela) e Rivetta Tell-Golfo di Lugano (wakeboard), 11 percorsi Sportissima e 23 altri sport, 14 esibizioni

Per ulteriori informazioni:
www.ti.ch/sportissima

NELLE FOTO: in alto, a Lugano nell'ambito di Sportissima si potrà scoprire anche il rugby; in basso, l'Associazione cantonale ticinese di ginnastica propone attività sportive per tutte le età.

GINNASTICA

Una vetrina sull'ACTG

L'Associazione cantonale ticinese di ginnastica organizza un Workshop aperto a tutti

Davide Bogiani

È in programma domenica 20 settembre al Centro G+S di Bellinzona il biennale appuntamento Workshop ACTG organizzato dall'Associazione cantonale ticinese di ginnastica. Giunta alla sua terza edizione, la manifestazione, aperta a tutti, si svolgerà dalle 9.00 alle 17.30 circa. Conferenze, riflessioni didattiche

e attività pratiche, saranno queste le modalità di intervento che coinvolgeranno una quindicina tra medici sportivi, docenti di educazione fisica e istruttori ACTG.

Si tratta di un workshop in cui l'ACTG intende mettere in vetrina le sue numerose, nonché economiche, proposte ginniche. «Il nostro scopo è quello di far conoscere ed avvicinare il maggior numero

di persone alla nostra Associazione», spiega Susy Chiaravallotti, responsabile della formazione e vicepresidente dell'ACTG. Associazione, questa, che propone un'ampia offerta sportiva sia generica che specifica nella ginnastica agli attrezzi e nella ritmica. «Varie Sezioni cantonali propongono inoltre delle attività nell'ambito dei giochi di squadra, come ad esempio

l'india oppure la pallavolo, e, per i bambini, delle gare di atletica leggera», aggiunge Chiaravallotti.

Lo scopo statutario dell'ACTG di «coinvolgere il maggior numero di persone nelle varie attività proposte» in realtà è subordinato ad un altro obiettivo, ovvero quello di «promuovere lo sport e il benessere nella società». Le dimensioni dello sport, della salute e del benessere devono poter essere accessibili a tutti. È questo il credo dell'ACTG, che alle parole fa seguire i fatti. Sì, perché pagando una tassa annua media di soli 100 franchi circa, chiunque lo desiderasse - a partire dai giovanissimi di due anni e mezzo agli «evergreen» fino ai 100 anni e... oltre - può praticare un'attività sportiva a scelta durante tutto l'anno scolastico. Le lezioni sono proposte da monitori competenti e qualificati.

Una grande famiglia

Nonostante il numero in crescita dei Centri fitness, l'adesione all'ACTG è ancora molto forte, in virtù soprattutto del senso di appartenenza dei membri all'Asso-

ciatione, paragonabile ad una grande famiglia. Una volta inseriti nella struttura ginnica cantonale - attraverso le società locali presenti sul territorio - spesso i membri vi rimangono fino in età avanzata. L'unica eccezione riguarda i genitori con figli in età scolastica. «In effetti - spiega Chiaravallotti - assistiamo ad un temporaneo distacco dall'Associazione delle mamme i cui figli frequentano la scuola dell'infanzia o elementare». Difficilmente esse riescono infatti a seguire i corsi ACTG poiché questi ultimi - per ragioni organizzative di occupazione delle palestre cantonali e comunali - si svolgono generalmente nelle ore serali, a partire dalle 16.30, proprio quando i figli rientrano a casa. È quindi facile comprendere il motivo per cui i genitori (quasi sempre le mamme) scelgono di fare sport durante la giornata, in un Centro fitness.

L'appuntamento è quindi fissato per domenica 20 settembre a Bellinzona. Un'occasione da non perdere per conoscere un mondo sportivo completo, di qualità e non da ultimo, economico. Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito www.actg.ch.

