

Articolo pubblicato nella rivista *Azione* del 14 aprile 2014

Nove anni di ginnastica ritmica

di Julia Gnesa

Qualche mese fa, durante un'ora d'italiano, ho avuto la possibilità di presentare ai miei compagni di terza media la grande passione che nutro per la ginnastica ritmica. È stato un momento veramente molto bello: poter esporre il suo funzionamento e il suo significato nella mia vita, cercare di rispondere alle numerose domande poste dai miei compagni e, infine, ascoltare la valutazione ricevuta, con le relative motivazioni. Il risultato è stato ottimo e ne sono fiera. E allora eccomi qui tra voi, con la possibilità di raccontarvi il magico mondo della ginnastica ritmica, questa volta, però, senza l'aiuto di un prezioso *PowerPoint*, di un video illustrativo, né di alcuni attrezzi particolari. Spero comunque di riuscire a coinvolgervi lo stesso.

La ginnastica ritmica è uno sport olimpico prettamente femminile. Se è molto affascinante da praticare, è anche particolarmente esigente. Richiede, infatti, di padroneggiare diverse abilità, che devono essere allenate in continuazione. Bisogna, in primo luogo, avere una grande flessibilità fisica, per muoversi continuamente con agilità su una pedana quadrata larga tredici metri. Poi è necessario avere una buona coordinazione, per svolgere diversi esercizi utilizzando in modo adeguato i cinque attrezzi di questo sport: la palla, la fune, il cerchio, il nastro e le clavette, che sono simili a dei birilli ma dalla forma allungata. In seguito è importante possedere il senso ritmico, perché gli esercizi con i vari attrezzi sono eseguiti rispettando con precisione una sequenza prestabilita, abbinata ai

tempi scanditi dal brano musicale prescelto. Infine ogni esecuzione, che sarà attentamente valutata dalla giuria, richiede di combinare una grande precisione nella sua realizzazione con una forte fantasia nella sua elaborazione.

Tutto questo! Effettivamente. Però quando, all'età di quattro anni, sono entrata per la prima volta in palestra a vedere mia cugina praticare questo sport, sono letteralmente rimasta a bocca aperta. Mi sono immediatamente iscritta e ho iniziato ad allenarmi con grande impegno, prima per imparare gli esercizi di base, poi per preparare le prime esibizioni con il mio gruppo di ragazze, in seguito per riuscire al meglio le gare a livello ticinese e, infine, per partecipare alle qualifiche addirittura a livello svizzero. Gli anni sono passati velocemente e la mia passione è cresciuta sempre di più, fino a quando, un giorno, al termine di un allenamento, la nostra maestra ci ha annunciato che avrebbe smesso di insegnare e che, non essendo sostituita, il gruppo si sarebbe dovuto sciogliere. Solo una mia compagna ed io avremmo avuto la possibilità di continuare la ginnastica ritmica, mentre le altre sarebbero state dirottate verso la *gymnastique*, che è simile ma meno impegnativa. Tutte noi, compresa la maestra, abbiamo iniziato a piangere: che delusione!

Mi sono comunque rapidamente integrata nel nuovo gruppo, riuscendo a coltivare altre amicizie e preparando nuove affascinanti esecuzioni. Poi, dopo altri due anni, ecco un'altra brutta notizia: anche questa maestra avrebbe smesso di insegnare e il gruppo, questa volta unito, sarebbe stato trasferito nella *gymnastique*. Se da una parte ero dispiaciuta di abbandonare la ginnastica *d'élite*, che praticavo ormai da ben sei anni; dall'altra ero comunque contenta, perché adesso avrei avuto più tempo a disposizione per svolgere al meglio i miei sempre maggiori impegni scolastici. In ritmica, infatti, facevo ben quattro allenamenti ogni settimana, per

un totale di tredici ore; mentre in *gymnastique* ne faccio solo due, per un totale di cinque ore.

Anche a questo livello vengono organizzate delle gare, che mi hanno permesso di togliermi qualche bella soddisfazione. Così nel 2011 sono riuscita a diventare campionessa ticinese della mia categoria, vivendo un'emozione fortissima; mentre a livello elvetico ho allineato alcuni podi, che mi hanno comunque sempre riempito di gioia.

Adesso sono nove anni che pratico questo magnifico sport, ma ogni volta che entro in palestra e inizio a svolgere gli esercizi ritrovo le stesse sensazioni che provavo la prima volta. Ed è bellissimo!