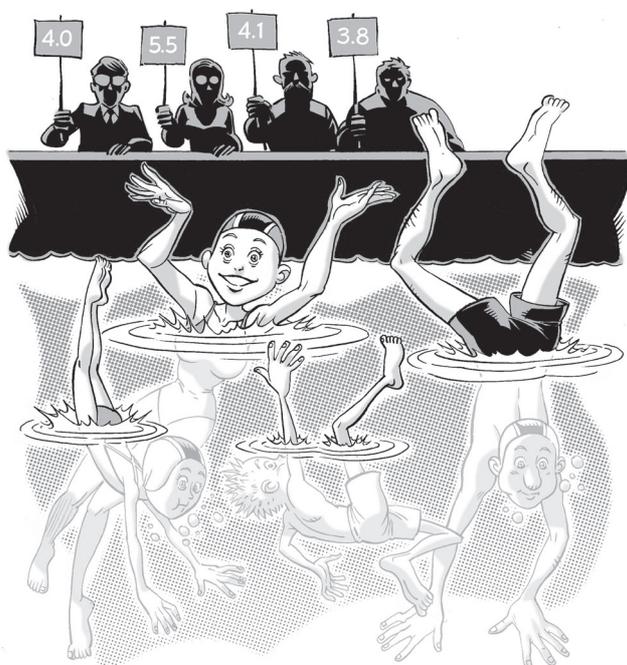


Tempo sincronizzato

→ Il regolamento ←



Quanto rimarrebbe della bellezza coreografica del nuoto sincronizzato se si anticipassero o ritardassero i tempi? E soprattutto se ognuno non rispettasse i tempi dell'altro? «*Ogni cosa a suo tempo*» dicono i saggi e non a caso sono saggi.

C'è un tempo per tutto e nella crescita il rispettare i tempi è fondamentale.

Anche nello sport è così. Innanzitutto, ogni disciplina ha il suo tempo e nonostante l'entusiasmo o le ansie dei bambini o dei genitori stessi, bisogna evitare da un lato le precocità e dall'altro i ritardi. È importante avviare a una sana pratica sportiva i ragazzi anche in tenera



età, ma ogni sport ha le sue regole e le sue esigenze.

Inoltre all'interno della stessa disciplina ci sono diversi tempi per gli obiettivi e i risultati. Lo sport resta al servizio dell'uomo, per questo motivo scelte estreme fatte fare ai bambini e ai ragazzi sono dannose e rischiose anche per i risultati futuri nello sport stesso.

Chiedersi quale sia lo sport adatto per nostro figlio al di là delle nostre passioni, cercare gradualmente di farlo crescere nello sport crescendo nella scala dell'impegno, riuscire a portare il maggior impegno nello sport anche nella quotidianità è sincronizzare i vari tempi della vita di tutti i giorni.

Genitori e figli sono una squadra di nuoto sincronizzato che per vincere devono andare a tempo insieme. Tuttavia sta al genitore scoprire e far scoprire i tempi dei ragazzi. Ci sono momenti in cui bisogna avere la pazienza dei contadini nell'attesa del germoglio e altri in cui bisogna insistere a tutti i costi. Tempo sincronizzato infatti non significa "lasciar fare"! Significa piuttosto accelerare e frenare seguendo il percorso di crescita dei figli. Proprio come si fa quando si vuole guidare in maniera efficace ma sicura.

→ Dagli Spogliatoi ←

Tania Romano, è campionessa mondiale di pattinaggio. Con le sue 13 medaglie d'oro è l'atleta italiana più titolata. *«Da piccola pensavano tutti che sarei diventata una ginnasta. Mio padre Alessio ha vestito anche la maglia della Nazionale, sarebbe stato persino logico seguire le sue orme. Invece ero scatenata, ho voluto provarle davvero tutte: ginnastica, ovviamente, da quando avevo due anni, poi tennis, atletica. Ma quando ho indossato i pattini per la prima volta ho capito subito che soltanto quella, e nessun'altra, sarebbe stata la mia strada»*. L'esempio migliore di cosa significhi dare tempo al tempo.



→ I record ←

PICCOLI RITI CRESCONO

Diventare grandi vuol dire, conquistare gradualmente responsabilità sempre maggiori. Questo concetto per i genitori è abbastanza chiaro ma per i figli un po' meno. Loro tendono infatti a confondersi, bruciando le tappe e sentendosi grandi ancor prima di esserlo, specialmente nel complicato periodo dell'adolescenza. È quindi compito dei genitori accompagnarli nel loro percorso, sottolineando in modo semplice ma efficace i cambiamenti della loro vita. Enfatizzate ogni aumento di responsabilità: dalla prima consegna delle chiavi di casa, alla prima commissione importante da soli. Recuperare i "riti di crescita" aumenta la possibilità di chiedere più impegno e più responsabilità, perché prima che loro dicano l'onnipresente frase: «Tu non ti fidi di me!», voi siete riusciti a dimostrare il contrario e potete perciò serenamente rispondere a certe richieste: «C'è un tempo per tutto!».

LO SPORT GIUSTO

Come si fa a capire qual è quello giusto? I modi per sceglierlo possono essere i più svariati, anche se agevolare le scelte e la predisposizione naturale del figlio è sicuramente la cosa migliore.

Confrontatevi con degli esperti e chiedete consigli ai professori di educazione fisica su quali siano le attività più adatte, considerando anche il fattore dell'età oppure puntate sugli sport che aiutano a socializzare di più. Per capire lo sport ideale, può essere utile partecipare con loro alle moltissime manifestazioni gratuite organizzate per promuovere la cultura sportiva. In queste iniziative è infatti facile scoprire e provare discipline nuove. Ricordatevi alla fine dell'esperienza di aiutare i ragazzi a spiegare cosa hanno provato: li aiuterà a riflettere sui vissuti e quindi a prendere una decisione più adatta. Quello che conta veramente è dare gli strumenti affinché siano i ragazzi a scegliere il loro sport.



→ Conferenza stampa ←

KUNG FU PANDA

Un film che riesce a mostrare la lunga storia del kung fu, pur in forma parodica, e contemporaneamente arriva a colpire i cuori e le menti di tutte le età. Po è un giovane panda, di professione cameriere nel ristorante di suo padre, ma che sogna di essere un eroe del kung fu. La sua aspirazione è talmente grande che un giorno viene eletto (si direbbe per sbaglio) Guerriero Dragone, in seguito ad una predizione. Comincia così l'allenamento nella scuola del maestro Shifu, insieme ai suoi idoli di sempre: Tigre, Mantide, Gru, Vipera e Scimmia. Le speranze che diventi un vero guerriero si affievoliscono man mano che le sue capacità fisiche sembrano essere sempre più in contrasto con il suo compito di sconfiggere Tai Lung, il vendicativo e fortissimo leopardo delle nevi.

Quando quest'ultimo si libera dalla prigionia e parte alla ricerca del maestro Shifu e del Guerriero Dragone, gli eroi della scuola di Shifu sono pronti a sacrificarsi, ma Po si farà valere, dimostrando di essere diventato ciò che solo la predizione si aspettava.

- Nel goffo Po si può identificare qualsiasi ragazzo che si sente inadeguato alla sua massima aspirazione, al suo sogno. Come può Po diventare un maestro di Kung-fu? Eppure il maestro Shifu punta tutto sul suo difetto (l'alimentazione sfrenata) per ottenere i primi risultati. Dare tempo al tempo, rispettare i ritmi, significa dare il giusto valore al tempo, motivando e sostenendo il cammino dei nostri figli.
- In un passaggio del film la saggia Tartaruga dice una delle frasi più citate da giovani e adolescenti nei social network: *«Se il passato è storia e il futuro è mistero, oggi è un dono, per questo si chiama presente»*. Provate a ragionare con i vostri figli su come si possa vivere il presente come un dono.

