

# Zafferana Etnea, 06/09/2020

## I Corsisti della FREELANCE

Tra le varie esperienze vissute nella nostra Associazione Sportiva, quella con i Corsisti è certamente una tra le più ricche di contenuti umani.

I corsisti sono i tanti giovani che transitano nella nostra Associazione Sportiva per prepararsi a sostenere le prove fisiche richieste nei concorsi civili e militari. Età variabile, dai 18 anni in su, ancora giovani ma già alle prese con i primi ostacoli da affrontare nella giostra della vita, taluni arrivano all'ultimo minuto, ignari che l'organismo richiede poi del tempo per adattarsi alle specifiche prove da superare, altri invece, raramente però, arrivano qualche mese prima della temuta prova fisica. E allora, ecco che i Tecnici della nostra Associazione Sportiva diventano per i Corsisti il punto di riferimento, Coach per taluni, Allenatori per altri, interpretando ognuno a proprio modo questa figura che li guiderà in questa provvisoria ma intensa esperienza di vita.

Durante questo periodo di preparazione tecnica e atletica, Tecnici e Corsisti dovranno scambiare inevitabilmente reciproche sensazioni. L'obiettivo, spesso risicato dei Corsisti a causa del poco tempo a disposizione per preparare la prova, diviene la ennesima sfida del Coach per raggiungerlo. Le ansie dei Corsisti si tramutano in fiducia all'Allenatore dove, per un periodo di tempo, seppure limitato e spesso intenso, si fa un corso accelerato di conoscenza reciproca, mirato a facilitare il raggiungimento di uno scopo che, per la maggior parte dei Corsisti, rappresenta l'obiettivo della vita, quello che non si può sbagliare.

E quanto duro appare dopo i primi giorni di frequenza, specie per coloro dei Corsisti che magari da giovani non hanno mai praticato Atletica o uno Sport affine, accettare i propri limiti atletici e talvolta anche fisici, sconosciuti fino a qualche giorno prima di imbattersi nel Coach, non appena si inizia a parlare di ritmica o di ritmo, delle diverse espressioni di forza, dei concetti che regolano l'approvvigionamento dell'ATP dai vari serbatoi metabolici dell'organismo, eccetera, eccetera, concetti magari sottovalutati o sconosciuti, ma non per questo meno importanti. L'esperienza con il Coach è forte, perché passa dalla condivisione di tematiche che riguardano il modo di vivere, di alimentarsi, dei ritmi circadiani, di un minimo di conoscenza degli adattamenti del nostro corpo agli stimoli ricevuti, fino ad un minimo di conoscenza "forzata" del funzionamento dei processi metabolici che ci permettono di vivere.

Per quasi tutti i corsisti, tutte queste tematiche entrano preponderantemente con forza e in un tempo limitato, nel loro bagaglio cognitivo e inaspettatamente scoprono attraverso questa interazione con il Coach, un mondo che non fa sconti, dove se ti vuoi migliorare, devi avere pazienza, umiltà, devi faticare e dare qualcosa di più, devi fare qualche piccola rinuncia. Seppure per un breve periodo della vita, prepararsi per le prove fisiche, significa per i Corsisti indossare il vestito di "Atleta", un vestito inizialmente non adatto a tutti ma a cui tutti devono ambire, se si vuole raggiungere l'obiettivo.

E in questo intenso scambio di sensazioni e dialoghi, anche il Coach si arricchisce e acquisisce qualcosa dai Corsisti, fosse pure un aneddoto o il racconto di una esperienza indiretta, fosse anche soltanto la semplice ma profonda interazione umana, fatta di storie, ansie, vicissitudini, condivisione, conoscenza, amicizia. Passo dopo passo, seppure deve interagire con tanti giovani, tutti diversi tra loro ma tutti con lo stesso obiettivo, il Coach apre un canale privilegiato di comunicazione per ognuno di loro, guidandoli alla conoscenza delle basi della preparazione atletica e fornendo loro i necessari accorgimenti e suggerimenti per prepararsi al meglio.

Il Coach sa bene che, quasi tutti i Corsisti, raggiunto il loro obiettivo, difficilmente ritorneranno a farsi vivi, troppo presi dalle altre sfide della vita, come normalmente capita nella giostra dell'esistenza. Ma di ognuno di loro il Coach conserva un ricordo speciale, perché allenare significa tante cose, dove al di sopra di tutte, predomina una intensa e reciproca esperienza di vita, alla stregua di quanto accade con gli Insegnanti con i propri giovani studenti a scuola.

Oggi questi Corsisti si chiamano Agata, Giuseppe, Gracy, Paola, Ylenia, ieri si chiamavano Alfio, Carla, Irene, Ludovica, Maurizio, Pierpaolo, l'altro ieri ancora Angelo, Monica, Rossella, Samuel e poi ancora Anna, Cristina, Martina, Claudia, e così via tanti e tante ancora nel corso degli anni, di cui per ognuno il Coach ricorda un qualcosa di caratteristico, fosse pure un sorriso, lo sguardo, la camminata, o qualche modo di fare, che li identifica uno per uno.

Un caro saluto pertanto a tutti voi, amici miei, vicini e lontani, sperando il futuro sia per voi generoso e ricco di belle esperienze di vita.

Un Abbraccio

Ad Maiora