

L'Aquila Capitale italiana della Cultura vista dagli occhi di Elena, Viola, Sofia e Matteo

20 Febbraio 2026



di *Melania Aio*

Cosa significa essere Capitale italiana della Cultura 2026 per chi ha cinque, undici, tredici anni?

A raccontarlo, dal Palazzetto dello Sport di Paganica, sono **Elena, Viola, Sofia e Matteo** dell'ASD Sensazione di Movimento, Ambasciatrice della cultura. Si allenano nella ginnastica ritmica, divisi tra corso base e agonistica, e la loro quotidianità restituisce un'immagine concreta di cosa possa rappresentare L'Aquila 2026 per i bambini aquilani.

Elena e Viola parlano della palestra come di un posto dove si va per fare ginnastica ma si resta per le persone. All'inizio, raccontano, c'era timidezza: entrare in un gruppo già formato non è mai semplice. Poi sono arrivati gli allenamenti, le risate, gli esercizi provati e riprovati, e quel gruppo è diventato un punto fermo. La ginnastica, spiegano, è bella quando un movimento finalmente riesce dopo tanti tentativi, quando una compagna ti incoraggia, quando si impara qualcosa di nuovo insieme. Non la descrivono come uno sport "da palcoscenico", ma come un'attività che richiede

impegno vero: coordinazione, memoria, forza, concentrazione. Dietro l'apparente leggerezza c'è disciplina.

Sofia, che fa parte dell'agonistica, aggiunge un tassello importante: per lei la ginnastica significa anche organizzazione e responsabilità. Si allena circa tre ore al giorno e deve conciliare lo studio con la preparazione atletica. Prima i compiti, poi la palestra. La gestione del tempo diventa parte dell'allenamento quanto le clavette o il cerchio. Non c'è retorica nelle sue parole, solo consapevolezza: "È uno sport bello, ma bisogna impegnarsi". Poi, quasi abbassando la voce, Sofia aggiunge qualcosa che va oltre la tecnica. Mi racconta che allenarsi l'ha aiutata, e continua ad aiutarla, nei momenti difficili. Non entra nei dettagli, non ce n'è bisogno. Dice solo che quando è in palestra riesce a "mettere ordine" nei pensieri, a sentirsi più forte. Mentre parla, si percepisce quanto quella frase sia vera. E mentre la ascolto, mi accorgo che non sto raccogliendo solo la testimonianza di una giovane atleta, ma di una ragazza che ha trovato nello sport uno spazio di equilibrio.

Nel gruppo c'è anche **Matteo**, che oltre alla ginnastica pratica il nuoto, ma in pedana si sente perfettamente a suo agio. Con il sorriso lancia un appello ai coetanei: anche i maschi possono fare ginnastica ritmica. Non lo vive come una sfida, ma come una possibilità naturale. La sua presenza dice qualcosa di semplice e potente: **lo sport può essere uno spazio libero da stereotipi, dove conta la passione**. In un momento in cui si parla molto di inclusione, vedere un bambino allenarsi in questa disciplina è già un piccolo segnale culturale.

Quando si parla di L'Aquila Capitale della Cultura 2026, i loro pensieri non restano astratti. Ovviamente non citano dossier, programmazioni o cartelloni, ma parlano della "città speciale" in cui vivono con un entusiasmo diretto, quasi istintivo. Per loro il titolo è un'occasione concreta. **Significa poter vedere la propria città più viva, più aperta, più frequentata**. Significa immaginare il Palazzetto pieno, le famiglie sugli spalti, bambini di altre città che arrivano per gareggiare e conoscere L'Aquila.

Chiedono più eventi sportivi. Vogliono sentirsi parte del percorso culturale, non spettatori. **Vorrebbero mostrare cos'è davvero la ginnastica ritmica, liberarla dall'idea che sia solo eleganza o coreografia**. Per loro è amicizia costruita giorno dopo giorno, è concentrazione che si impara allenamento dopo allenamento, è impegno quotidiano e lavoro di squadra. È crescita personale. Allo stesso tempo, nelle loro parole c'è una lucidità sorprendente. Sanno che organizzare eventi di ginnastica ritmica non è semplice. Non è una disciplina che si improvvisa in uno spazio qualsiasi. Servono altezze regolamentari per i lanci, pedane certificate, superfici adeguate, condizioni tecniche precise. Non è uno sport "senza pretese", insomma.

Ecco allora che L'Aquila 2026, vista dai loro occhi, appare così: cultura e sport non sono mondi separati. La cultura è anche la disciplina di chi si allena tre ore al giorno, è l'inclusione di un bambino che sceglie la ritmica, è la comunità che si forma attorno a una pedana. Se L'Aquila saprà tradurre questo entusiasmo in progettualità concreta, il titolo del 2026 non sarà solo un anno da

celebrare, ma un passaggio capace di lasciare una traccia duratura nella vita delle nuove generazioni aquilane.