

# Cronisti in classe **QN il Resto del Carlino** 2023



[Scuola Cavedoni di Sassuolo](#)

## «Benessere e felicità, sport fondamentale»

Fare attività fisica garantisce una vita sana, riducendo stress e rischio di malattie. Nel nostro istituto il 77,8% si allena regolarmente

**Praticare sport** è importante a qualsiasi età.

Garantisce, infatti, una vita sana offrendo numerosi benefici fisici e psicologici.

A livello fisico aiuta a rafforzare il sistema immunitario, difendendo da eventuali malattie dell'organismo.

Aiuta a prevenire le disfunzioni metaboliche, riducendo il rischio di obesità.

Migliora la salute del sistema cardiovascolare, riducendo il rischio di una morte prematura, in particolare quella causata da infarto e da altre malattie cardiache.

Aiuta a prevenire lo sviluppo di tumori, artrosi e osteoporosi. Favorisce il benessere psicologico, riducendo i sintomi di ansia, stress e depressione e migliora l'umore, liberando due ormoni: la serotonina e le endorfine, che danno una sensazione di felicità e piacere.

### IL SONDAGGIO

**Un ragazzo su 4 pratica calcio, l'8% il nuoto, il 5% fa danza**



Previene, inoltre, specialmente tra gli adolescenti, i comportamenti a rischio: come l'uso di tabacco, alcool e diete non sane. Ponendo l'attenzione proprio sui più giovani, lo sport favorisce la socializzazione, l'autostima ed apporta un sano spirito di competizione. Lo sport forma l'identità e l'amicizia.

Infatti la partecipazione sportiva aiuta a creare un'identità sociale.

**Per i giovani** che praticano attività sportive organizzate, lo sport costituisce un'occasione per incontrare altri ragazzi aventi interessi ed obiettivi comuni, sviluppando senso di appartenenza. Costituisce, quindi, un collante per la nascita di nuove

amicizie ed uno strumento, fondamentale, per imparare a stare in gruppo, all'insegna del rispetto e della lealtà nei confronti di compagni ed avversari.

Lo sport contribuisce alla costituzione della fiducia in se stessi mettendo alla prova le proprie abilità e capacità, attraverso sedute di allenamento e prove via via sempre più strutturate e diffi-

coltose.

Accresce, inoltre, la competenza fisica e la stima nel proprio corpo.

Insegna la disciplina, le regole, lo spirito di sacrificio, la costanza e la determinazione. Aiuta i giovani a gestire lo stress e le emozioni negative. Dopo una giornata passata a scuola e sui libri, lo sport aiuta a scaricare le tensioni e la stanchezza, concilia l'attenzione e favorisce il sonno.

**Abbiamo fatto** un sondaggio, all'interno della nostra scuola, per valutare quanti ragazzi effettivamente praticano sport e quali siano i più praticati.

Emerge che su un totale di 271 alunni il 77,8% fa sport regolarmente.

In particolare il 25,09% pratica il calcio, l'8,85% il nuoto, il 7,74% la pallavolo, il 4,79% il tennis, il 4,42%, a pari merito, il basket, l'equitazione e le arti marziali, il 5,53% la danza e ginnastica artistica, mentre il 22,14% non fa sport.

**articolo realizzato dagli studenti della classe 2C dell'Istituto Giacomo Cavedoni di Sassuolo**

### L'intervista

## Leonardo Ballarini, un campione di tennis fra di noi «La prima racchetta a 5 anni, sogno che si avvera»

Classe 2009, partecipa a importanti tornei anche all'estero: «Riesco a conciliare palestra e studio»

**Intervista** a Leonardo Ballarini, una giovane promessa del tennis italiano.

La classe 2C dell'Istituto Cavedoni di Sassuolo ha avuto la possibilità di intervistare il compagno, nonché atleta agonista, Leonardo Ballarini, al fine di comprendere e far comprendere, quanto lo sport, praticato con passione e dedizione, sia fiero di grandi soddisfazioni e

possa conciliarsi con lo studio. Leonardo, classe 2009, partecipa ad importanti tornei nazionali ed internazionali e ai campionati italiani under 14.

Si allena duramente e gioca in Italia ed Europa.

È stato, ultimamente, nei campi di Madrid, di Croazia e Slovenia e in giro per l'Italia, fra nord e sud.

### LA LEZIONE

**«Passione e rinunce L'agonismo mi ha insegnato lo spirito di sacrificio»**

**Leonardo, da quanto pratici tennis e com'è nata la tua passione?**

«La prima racchetta l'ho tenuta in mano a 5 anni. Di pomeriggio, sul divano con mia nonna, guardavo sempre le partite di Feder.

Sognavo ad occhi aperti. Ecco, da quel momento, è nata in me la passione per il tennis e l'ambizione di diventare come lui. A 8 anni ho iniziato a praticare anche calcio.

Mi ero po' stancato del tennis, sinceramente, ma portavo avanti entrambi gli sport.

Poi - spiega - ho vinto il torneo

di Pasqua e, da quel momento, si è riaccesa in me quella che è ancora la mia più grande passione».

**Quante volte a settimana e per quanto tempo ti alleni?**

«Tutti i giorni faccio un'ora e mezzo di tennis e un'ora e mezzo di preparazione in palestra, dunque tre ore al giorno, in tutto».

**Come concili lo studio con lo sport?**

«Prima di tutto c'è lo studio, come dicono i miei genitori, ma, ovviamente, io penso di più al tennis. Fortunatamente godo di una buona memoria, perciò mi basta poco per ottenere buoni risultati.

Mi capita spesso di fare assenze per partecipare ai tornei, ma, fortunatamente, riesco a conciliare tutto».

**Cosa rappresenta per te il ten-**

**nis e cosa ti ha insegnato lo sport a livello agonistico?**

«Il tennis per me è passione, anche se comporta molte rinunce, ma non potrei mai pensare ad una vita senza la mia amata racchetta».

Lo sport a livello agonistico mi ha insegnato, sicuramente, lo spirito di sacrificio, l'importanza dell'ambizione ed ovviamente ad essere più attivo e concentrato».

**Hai un portafortuna?**

«Ho una serie di rituali, in realtà, più che un vero e proprio portafortuna».

Ogni game mi bacio i polsi. Prima della partita poggio la borsa alla sinistra della sedia dell'arbitro. Inoltre, prima di servire, faccio sempre cinque rimbalzi con la pallina».

**Classe 2 ^ C dell'Istituto Giacomo Cavedoni di Sassuolo**