

Cronisti in classe 2024 il Resto del Carlino



Scuola media SALESIANI, Bologna

L'allenamento e la dieta dei giovani campioni

Gli esempi di Jude Bellingham, miglior calciatore under 21 al mondo e stella del Real, e di Jannik Sinner, fuoriclasse italiano del tennis

È stato assegnato il primo trofeo del pallone d'oro 2023: classificatosi 18° nella graduatoria complessiva, il premio Kopa per i giovani va all'inglese Jude Bellingham, grande protagonista sia con il Borussia Dortmund, che con la sua nazionale e poi col Real Madrid.

«Voglio ringraziare tutti coloro che mi hanno sostenuto nel mio viaggio da Birmingham a Dortmund, e ora al Real Madrid – ha detto il calciatore nel suo discorso sul palco –. Ci sarà ancora molto da fare». Invece, per quanto riguarda il tennis, sono ben 47 gli anni da cui l'Italia non vinceva la coppa Davis, storico e importantissimo premio per questo sport. Ma quest'anno gli azzurri, guidati da Jannik Sinner, l'hanno vinta. «Insieme al mio team abbiamo fatto tanti sacrifici e gran parte di questo successo in Davis è merito loro», ha detto Sinner dopo la vittoria. Ma quali sono i segreti del loro successo? Bellingham è uno dei gio-



Gli studenti della 3A della media dell'Istituto Salesiani assieme al professor Apicella



I ragazzi leggono un libro di storia sulle Olimpiadi: disegno di Barbara Colendi 3A

I LORO SEGRETI

Esercizi fisici mirati e costanti. E in tavola cibi e verdure calibrati agli impegni

catori fisicamente più imponenti del calcio mondiale ed è quindi ovvio che si allenino molto, in maniera costante e completa. Il suo allenamento consiste in allungamenti dinamici ed esercizi di mobilità, attività aerobiche cardiovascolari e sessioni ad alta intensità.

Sinner invece svolge sedute di aerobica e forza e allena mobilità e flessibilità, sottoponendosi ad esercizi di ketteball, con pesi, elastici e palla medica, e per allenare la resistenza svolge sessioni di corsa e di bicicletta. Per

quanto riguarda la sua alimentazione, segue una dieta equilibrata e uno dei cibi che più consuma sono le carote, che mangia durante il cambio campo nelle sue partite, visto che forniscono vitamina C e A, fibre e antiossidanti. Per il resto Sinner dice che adora fish and chips, la pizza e i dolci. Bellingham, invece, visto che è un centrocampista a cui viene richiesto di correre molto consumando tante chilocalorie per partita, deve soddisfare un grande fabbisogno energetico. Come primo pasto della giornata mangia yogurt greco e avena e il pranzo consiste in petto di tacchino o lombo di maiale con delle verdure. Il pane tostato con pomodoro è il suo spuntino serale preferito, e il suo ultimo pasto include yogurt greco, insalata e un alimento pesante e proteico come il pollo.

C. Polidori, G. Mirabelli, J. Bravetti, G. Terlizze, T. Rossi, A. Gelli, N. L. Saporita, V. Wang, C. Li

STRAPPO ALLA REGOLA

Sempre graditi pizza e dolci. Per l'atleta l'inglese non manca il fish and chips

Viaggio alle origini delle competizioni

Lo sport che porta divertimento e anche pace «Con le Olimpiadi i conflitti venivano sospesi»

I primi giochi risalgono al 776 a.C., c'era solo la corsa e gareggiavano esclusivamente gli uomini

Sarebbe bello ritornare nell'antica Grecia, circa 2.700 anni fa, a vedere le prime Olimpiadi che anticamente erano sfide e giochi organizzate per venerare gli Dei, le prime notizie dei giochi olimpici risalgono al 776 a.C., all'inizio si disputava solo la corsa, in seguito vennero aggiunti altri giochi.

Prima le sfide erano riservate solo agli uomini, ma nel IV secolo la partecipazione venne estesa

anche alle donne e a differenza di oggi i vincitori venivano premiati con una corona di ulivo. Durante le Olimpiadi antiche si sospendeva ogni conflitto: noi crediamo che questo dovrebbe avvenire anche oggi, perché lo sport è un'occasione per divertirsi in compagnia.

Oggi le Olimpiadi sono un evento seguito in tutto il mondo e i

L'EVOLUZIONE

Nel IV secolo i giochi vennero estesi alle donne e il premio era una corona di alloro

nostri campioni sono i protagonisti: Marcell Jacobs (1994) è un velocista italiano che, alle Olimpiadi di Tokyo, corse più veloce di un fulmine e Gianmarco Tamberi (1992) famoso non solo per la sua emblematica rasatura, ma anche per il record del salto in alto alle stesse Olimpiadi! A qualcuno piace il calcio, a qualcun altro piace il kung fu, ma una cosa è certa: facendo sport e stando in compagnia diventa tutto più divertente.

Colendi B. Skocdopolova K. Marchetti A. Canestri D. Spagnuolo L. Bordo R. Gelli G. Lucà Trombetta G. Varani N. Dalfiume R.

L'INTERVISTA DEGLI STUDENTI

Federica Sacconi del Volley Team Bologna «Le difficoltà si superano con amici e coach»

Abbiamo intervistato una giocatrice di pallavolo per scoprire qualcosa di più su vita e carriera. Federica, ci piacerebbe sapere di più su di te. «Sono Federica Sacconi, ho 25 e sono palleggiatrice». Quante volte ti alleni a settimana? «Tutti i giorni a parte il lunedì, martedì e giovedì doppio allenamento e la domenica giochiamo, quindi 7 allenamenti e 1 partita». Hai mai avuto a che fare con infortuni, pressioni psicologiche, o periodi di scarso rendimento? «Sì, tante volte. Ci sono tanti periodi della vita negativi che ti portano a fare brutte prestazioni, ma mi sono sempre impegnata al massimo e pensavo che avrei superato tutto». Quali persone ti sono state vicine nei momenti di difficoltà? «Le mie compagne e il mio allenatore che hanno sempre creduto in me e mi hanno aiutato a superare momenti difficili». In quale squadra di pallavolo giochi? «Volley Team Bologna serie A2, mi trovo benissimo, sono qua dallo scorso anno che abbiamo fatto promozione. Ci siamo meritate questa categoria e con la mia squadra voglio mantenerla».

Rizzoni F., Lanzarini F., Bressan L., Soliman C., Cogo E., Focchi A., Carbonaro L., Mastropaulo M., Voiciloiu P.