

Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

Credi in te stesso, nessuno lo fa per te Sportivi si diventa: trucchi e consigli

La classe 2ª E della scuola media di Roncofreddo ha analizzato la passione e l'amore per l'attività fisica «Servono sacrifici, una dieta sana e equilibrata, tenacia, tanto esercizio e fatica, ma poi i risultati arrivano»

Non c'è risultato senza sacrificio, non c'è sacrificio senza passione, non c'è passione se non c'è amore per ciò che si fa. Partendo da questo incipit possiamo fare una riflessione: lo sport è un'attività che svolgiamo per star bene, per divertirci, anche con poco, per impegnarci a far qualcosa, per apprendere, per stare insieme e vivere in sintonia con il nostro corpo. Lo sport permette all'uomo di riconoscersi nella sfida, infatti cerca di andare oltre i propri limiti negli allenamenti, prova la sua perseveranza nella vittoria ed impara quali siano le proprie ambizioni. Nel mondo dello sport, ogni vittoria è il frutto di mesi o addirittura di anni di preparazione intensa, ma soprattutto di sacrifici umani quotidiani. Atleti che rinunciano a tempo, relazioni, salute e momenti di svago per perseguire un sogno, che a volte sembra lontano e sembra difficile da raggiungere.

Il sacrificio fisico non è coinvolto solo in campo, durante una partita, ma anche durante tutti i duri allenamenti che gli atleti svolgono nella settimana e che occupano gran parte del loro tempo. L'attenzione che gli atleti impiegano per arrivare alla perfezione tecnica e fisica è implicata sia durante una competizione, sia con le rigide diete e i continui esami fisici che limitano in parte gli infortuni impedendo di interrompere gli allenamenti anche per tempi molto prolungati. Gli infortuni, in realtà, rappresentano un aspetto molto controverso per la vita di uno sportivo e possono variare da lievi a molto gravi; per esempio, nei calciatori, la rottura del crociato o del ginocchio potrebbe compromettere per tempi anche prolungati gli allenamenti. Tuttavia, un infortunio non significa automaticamente la fine della carriera; anzi, a volte, quando l'atleta torna a giocare e ad allenarsi, diventa più forte di prima perché entra in gioco il fattore psicologico che lo spinge a dare il massimo. Gli infortuni possono provocare delle lesioni ovvero danni o alterazioni ad un tessuto o a un organo del corpo causati da traumi, infezioni, malattie o altre condizioni patologiche. Si possono classificare in diversi modi, in base alla causa, traumatica o chirurgica, alla localizzazione, cutanea o muscolare, ed in base alla gravità, lieve o grave. La loro gestione dipende dalla natura e dalla gravità: può andare dal semplice riposo ad interventi medici complessi. Il sacrificio mentale è altrettanto importante. Gli atleti devono affrontare costantemente la pressione di essere migliori, e la paura di fallire può compromettere il loro benessere psicologico. La solitudi-



ne e lo stress emotivo sono sfide che pochi riescono a superare senza pagare un prezzo.

Un altro aspetto riguarda il sacrificio fisico e il rapporto con il cibo. Le diete impongono forti restrizioni alimentari, spesso per perdere peso velocemente. Possono dare risultati nel breve periodo, ma sono difficili da mantenere e possono causare stress e frustrazione. Inoltre, le diete rigide non solo non aiutano a perdere peso ma sono anche controproducenti poiché dannose e rischiose. Gli atleti si allenano duramente, superando fatica e dolore, spingendosi oltre i limiti fisici e mentali. Sanno che il recupero è essenziale per crescere, e la loro determinazione li porta a dare sempre il loro massimo. La capacità di non mollare, quella di tenere duro rimanendo motivati di fronte alle difficoltà, lo spirito di sacrificio e la capacità di non smettere mai di sperare contro ogni evidenza sono delle caratteristiche, delle capacità che oggi vengono radunate e definite con il termine di resilienza. La resilienza, fenomeno normale, è presente in tutte le persone. Rappresenta la normalità, non l'eccezione. A volte, spinti dallo spirito di sacrificio, perdiamo il senso della nostra vita; ci dimentichiamo persino per cosa ci stiamo sacrificando. E per cosa stiamo chiedendo sacrificio agli altri. Nello sport, come in ogni attività o impegno che piace e interessa, serve la voglia di sacrificarsi che non è un luogo comune, ma un modo di dire che finisce per convincere gli allievi che è giusto impegnarsi per raggiungere obiettivi ambiziosi.

**Classe 2ª E scuola media
Roncofreddo**



Internazionali di tennis a Roma



 **CONFCOOPERATIVE**
Romagna

 **ISCOM**
Formazione per le Imprese

 **CONFCOMMERCIO**
IMPRESE PER L'ITALIA
COMPRESORIO CESENATE

 **LATTE DI ROMAGNA**
Centrali del latte
cesena
dal 1959

 **GOLINUCCI**^{73°}
Ditta di ASSICURAZIONI
dal 1952 assicurano la vostra serenità.