

Cronache

Cronisti in classe **QN LA NAZIONE** 2022 20^a edizione

LA REDAZIONE

Gli studenti giornalisti

La pagina è stata realizzata dagli studenti Birelli Arianna, Ceccarelli Alessia, Conti Francesco, Del Prete Maria, Detti Alessandro, Di Matteo Ginevra, Dragoni Matteo, Faccendi Angelica, Galeotti Chiara, Galli Francesco, Gallorini Bianca, Imeraj Lorenzo, Lanzoni Niccolò, Lavarda Alessandro, Margio Raffaele, Massellucci Alessio, Merlini Carolina, Moschini Marco, Pasuch Matilde, Rapisarda Emma, Roggiapane Marco, Shafi Hammad, Simiani Lorenzo, Tonini Nicolas, Vannozi Brenda (3 F); Aldea Viorica, Ali Youssef, Belli Francesco, Carmelita Guido, Colicchio Ilian, Del Tongo Leonardo, Diddi Martina, Ekinci Furkan, Erebara Amarda, Erkal Azra, Flores Medina Keyla Denisse, Fusco Lavinia, Galgani Alice, Guarsegna Sonia Sofy, Kavac Ayse, Labiad Nabil, Macchi La Carubba Alessandra, Melandri Angelica, Mema Guela, Pena Rosario Alexairy del Carmen, Rossi Francesca, Silva Gabbrielli Wiseman Mara, Snader El Mahdi, Zhang Daisy (3 E). Docenti tutor Monica Romani, Simona Graziano, Renza Landini, Debora Andolina. Dirigente scolastica Laura Superchi.

SCUOLA MEDIA «PASCOLI» - GROSSETO

Un tuffo con «l'azzurra» Ale Sensini

Abbiamo intervistato l'importante campionessa olimpionica grossetana. Ecco cosa ci ha detto

Dopo un'estate di successi azzurri trascorsa a tifare i nostri atleti in tutte le discipline sportive, abbiamo avuto la possibilità di incontrare «a distanza» una grandissima celebrità olimpica, nostra concittadina, Alessandra Sensini. Abbiamo iniziato l'intervista ricordando i suoi esordi e abbiamo toccato con spontaneità alcuni aspetti della vita di una sportiva, strizzando l'occhio al futuro.

Com'è nata la passione per la vela che l'ha portata a diventare una campionessa?

«Fin da piccola ho praticato molti sport. La prima persona che mi ha avvicinato ad essi è stato mio padre, amante delle attività all'aria aperta e del mare, che aveva già trasmesso questo amore alle mie sorelle; ciò che mi ha appassionata alla vela è stato l'ambiente marino e la sensazione di libertà che regala».

Il windsurf era considerato uno sport maschile? Oggi le cose sono cambiate?

INSEGNAMENTI

«Lo sport è sacrificio, ma le gratificazioni possono cancellare ogni problema»



Un momento della video intervista fatta con Alessandra Sensini

«Ai miei tempi il windsurf era praticato in maggioranza dai maschi e c'era una grande differenza fra i sessi nell'approcciarsi alle discipline sportive. Oggi invece ci sono tantissime ragazze che praticano sport, soprattutto in età adolescenziale. Lo sport implica sacrifici».

Lei ha dovuto sacrificare qualcosa per la sua carriera?

«In una carriera sportiva delle rinunce sono inevitabili, i sacrifici sono il modo per progredire ed ottenere grandi soddisfazioni. Bisogna fare delle scelte ma le gratificazioni possono essere talmente grandi che quelle problematiche si dimenticano».

Cosa si prova a rappresentare la propria nazione e ad indossare una medaglia olimpica?

«Sei molto emozionato e senti il peso della responsabilità nel rappresentare la tua nazione. Quando sali sul podio però, provi sensazioni indimenticabili: nel ricevere la medaglia ti rendi conto di ciò che hai realizzato e ne sei profondamente orgoglioso. Ancora ricordo l'emozione per la prima convocazione ai Campionati del mondo giovanili».

Quanto è importante nella vita di uno sportivo una corretta alimentazione?

«Bisogna seguire una dieta ben equilibrata a base di verdure, pochi grassi, proteine, carboidrati e mantenere una buona idratazione. Non è difficile mangiare sano, anche se lo sforzo può sembrare grande ai giovani».

Grosseto e il territorio circostante fanno parte dei suoi progetti futuri?

«Uno dei progetti è la creazione di un centro nautico; la Water World Asd si è aggiudicata una porzione di arenile a Marina di Grosseto dove si potranno praticare sport acquatici, destinati ad adulti e ragazzi. Un'iniziativa ambiziosa volta a far vivere il mare e capace di trasmettere l'amore per esso. Vi aspetto!».

Regole

L'alimentazione, un valore aggiunto per l'atleta Alcuni consigli da seguire anche a tavola

La «dieta mediterranea» è quella che meglio si addice anche a chi fa attività sportiva intensa

Un'alimentazione corretta è fondamentale per il benessere fisico, mentale e sociale, a maggior ragione per uno sportivo. La dieta mediterranea, come appreso anche nell'incontro effettuato con un nutrizionista del Servizio di Nutrizione clinica dell'ospedale di Grosseto, è la migliore perché più ricca di principi nutritivi che, se consumati con la giusta frequenza e nelle giuste quantità, apportano be-

nefici al nostro organismo. Gli esperti promuovono una dieta giornaliera che riprenda un vecchio proverbio: «colazione da re, pranzo da principi e cena da poveri». Gli alimenti che non possono mancare sulle nostre tavole ed in particolare nella dieta di uno sportivo, sono la frutta e la verdura. Il regime alimentare di un individuo varia anche in base all'attività sportiva. Prima di iniziare un'attività, gli esperti consigliano di assumere carboidrati perché più facilmente digeribili; sconsigliata invece l'assunzione di verdure. Il piatto della salute, che ci indica tutti i principi nutritivi che il nostro organismo dovrebbe assumere ad



ogni pasto, è occupato per metà dalle vitamine contenute in frutta e verdura, per un quarto dalle proteine di carne, pesce e legumi e per un quarto da pasta, riso o pane. Nel corso di un'intensa attività fisica è fondamentale essere ben idratati.

Riflessioni

Lo sport è «maestro» di Natura

Le discipline all'aperto ci insegnano anche quanto sia importante rispettare l'ambiente

Lo sport ci fa recuperare la pienezza del rapporto uomo-natura. Infatti l'esercizio fisico, se regolarmente svolto, permette di acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e di ottenere grandi benefici. L'allenamento all'aria aperta potenzia la respirazione, consente un migliore assorbimento di vitamina D, aiuta la concentrazione e

riduce lo stress. L'attività sportiva quindi oltre a darci stimoli ed a farci crescere sani ci può insegnare a rispettare la Natura. Grazie all'incontro con Alessandra Sensini abbiamo potuto riflettere su quanto gli sport all'aria aperta ci permettano di apprezzare l'ambiente naturale. Quando siamo a contatto con il mare, con la spiaggia, «la natura vogliamo sentirla bella e in salute», ci ha ricordato la campionessa, esprimendo così il profondo affetto verso la sua terra. Anche se negli ultimi decenni l'inquinamento e i cambiamenti climatici stanno distruggendo interi habitat naturali e preoccupano la nostra società, gli sport oggi, soprattutto quelli all'aria aperta, tendono a sensibilizzare su temi di questo tipo. Un esempio curioso e molto attuale è il Plogging, nuova attività sportiva che consiste nel raccogliere rifiuti, dai mozziconi alle bottiglie di plastica, mentre si corre.