



Alzati da quel divano! Lo sport è uno stile di vita

Una corsa a ostacoli tra scuola e altri impegni, ma i benefici sono tanti e innegabili
CLASSE IB DELLA SCUOLA DI VEZZANO LIGURE «MARGHERITA HACK»

Praticare attività fisica sin da giovani è molto importante, perché, spiega la nostra docente di motoria, Francesca Grimaldi, porta benefici fisici, psicologici e sociali. Previene problemi e malattie di vario tipo, ma la cosa fondamentale è che venga insegnata da persone competenti: Silvia Gregorini, ex olimpionica di ginnastica ritmica, consiglia di scegliere con cura le società sportive, che oggi giorno sono molto attente e dotate di preparatori esperti, per evitare danni e infortuni.

A livello psicologico lo sport aiuta a migliorare la fiducia in se stessi: si vivono le prime esperienze che permettono di scoprire talenti e passioni, come ha ricordato Victoria Poles, allenatrice di nuoto sincronizzato ed ex capitano della squadra juniores argentina, ma anche di capire i propri limiti e punti deboli, che sono la base da cui partire per imparare e migliorare. **Ci ha spiegato** Silvia Gregorini che grazie a un buon allenatore i ragazzi cominciano a credere nelle loro capacità e ad ascoltare meno i giudizi non costruttivi, inoltre lo sport permette di acquisire abilità importanti come il fair play o il rispetto delle regole, comportamenti corretti che vengono mantenuti anche da adulti.

Sia Victoria Poles che Silvia Gregorini concordano: lo sport richiede dedizione e sacrificio, ma permette di creare legami che



La classe IB e a destra il cuore per lo sport

durano tutta la vita, si trova una seconda famiglia con cui condividere la gioia della vittoria, ma anche la delusione di una sconfitta, che, sottolinea Victoria Poles, non deve essere mai vissuta come un momento negativo, ma come un'occasione di crescita, perché si impara più dalle sconfitte che dalle vittorie. **La pratica sportiva** dà un valido aiuto anche nella gestione del carico di aspettative e di conseguenza dell'ansia, e non solo in gara, ma anche nelle verifiche così come nelle difficoltà quotidiane. Insegna a non arrendersi, ad impegnarsi per raggiungere un obiettivo finale, a migliorarsi.

Come si può conciliare sport e scuola? Le nostre esperte concordano: non è facile, ma quando c'è la vera passione, si riesce ad organizzarsi, sfruttando ogni minuto senza perdere tempo, e i sacrifici non sembrano tali. Praticare sport è un fattore di protezione importante nei confronti di svariati aspetti negativi: insegna ad affrontare la quotidianità, avere la capacità di ricominciare dopo una delusione o una sconfitta con la voglia di migliorarsi sempre e non arrendersi mai, può sembrare faticoso, impegnativo e un enorme sacrificio, ma non lo è anche la vita?

LA REDAZIONE

I baby cronisti e i loro tutor

Gli alunni che compongono la redazione della classe IB della scuola di Vezzano Ligure «Margherita Hack»: Fadi Abdelaziz; Samuele Angelinelli; Aurora Cilea; Tommaso Costagli; Vanessa Cozzani; Anna D'Esposito; Ginevra Dado; Fatima Elsheik; Beatrice Fatu; Matilde Furno; Gabriele Girelli; Leonardo Gradolfi; Sofia Iacono; Aurora Lena; Guenda Leopardi; Lisa Lualdi; Nicola Puggioni; Alessio Salomoni; Penelope Stigliani; Kevin Tranzillo; Matilde Veroli. **Docente tutor:** Francesca Bernabò. **Dirigente:** Silvia Arrighi



Sondaggio: per gli adolescenti lo sport allena fisico e mente

I ragazzi e lo sport: cosa ne pensano, cosa ne fanno

Per capire cosa i nostri coetanei pensino dello sport abbiamo sottoposto i nostri compagni di I e II media a un breve sondaggio: su 68 ragazzi l'82% pratica sport. Il 72% si allena tre o più volte a settimana e il 56% dichiara di riuscire a conciliare allenamenti e studio, anche se con un po' di fatica. La mancanza di tempo è la causa principale di chi non fa sport e il più gettonato è il calcio, giocato dal 32% degli intervistati. I nostri compagni sono consci dei benefici fisici della pratica sportiva e

emergono altri aspetti interessanti: la maggioranza dei ragazzi ritiene che lo sport migliori la concentrazione, l'organizzazione, la resilienza, la determinazione e la capacità di gestire le situazioni ansiogene, anche se in questo caso la percentuale di chi pensa che lo sport aiuti poco tocca punte del 20%. Inoltre il 75% degli intervistati pensa che praticare sport migliori lo stile di vita, anche grazie a una maggiore consapevolezza del proprio fisico e dell'alimentazione più corretta. L'86% dei ragaz-

zi ha cambiato disciplina almeno una volta nella vita, spesso per scarso interesse (63%) e il 9% per troppi impegni. Oggi però il 90% dei ragazzi si è detto molto soddisfatto della propria scelta e il rapporto con compagni e allenatore è buono. Tra le attività che in molti hanno praticato in passato c'è il nuoto, segno che si tratta di un'abilità che le famiglie ritengono importante in un territorio di mare come il nostro, ma che poi viene accantonato come pratica sportiva a favore di altre.



Una ginnasta