

La prof che... accende gli animi

Sport come benessere sempre

La 2E intervista l'insegnante di motoria Francesca Tonelli, punto di riferimento per gli studenti
«Ci aiuta a scoprire noi stessi: impariamo a gestire la fatica, rialzarci, collaborare per un obiettivo comune»

MASSA

Prof, perché è importante lo sport per gli allievi?

«Il corpo è il nostro strumento più prezioso e lo sport è la sua palestra migliore. Ogni volta che scendiamo in campo facciamo un viaggio alla scoperta di noi stessi: impariamo a gestire la fatica, a rialzarci dopo una caduta e a collaborare per un obiettivo comune. Considero la mia una disciplina completa, capace di preparare non solo la mente, ma l'intero individuo alle sfide del mondo».

Qual è stato il suo primo sport e quando ha deciso di diventare insegnante?

«Ho iniziato quasi per gioco con la ginnastica ritmica e da lì è nata una passione profonda per la ginnastica artistica. La vera vocazione per l'insegnamento è maturata però in un momento molto difficile della mia vita: a 11 anni dopo la perdita di mio padre. Lo sport è stato il luogo in cui trasformare dolore e rabbia in energia positiva. Fondamentale l'incontro con il docente di motoria, Piero Vatteroni, tecnico della società affiliata al CONI: ha creduto in me e nella mia formazione, diventando un modello educativo e professionale. Ho capito cosa volevo fare da grande: essere per i miei studenti ciò che lui è stato per me».

Il ricordo più bello da quando insegna?

«Le vittorie ai campionati sportivi mi hanno dato grandi soddisfazio-



La vignetta disegnata dagli alunni per rappresentare l'educazione motoria

ni, ma nulla è paragonabile all'emozione di vedere uno studente timido o insicuro superare un proprio limite. Vederlo ricevere l'applauso sincero della classe è un momento magico».

Quanto è importante saper comunicare con gli studenti?

«È fondamentale quanto un buon schema di gioco. Non alleniamo solo i muscoli, si insegna disciplina, rispetto e collaborazione. Senza dialogo autentico lo sport è gesto tecnico. L'obiettivo non è vedervi correre più veloci o fare canestro: quello è il mezzo, non il fine. Ogni studente custodisce una scintilla e il mio compito è riconoscerla, proteggerla e aiutarla a brillare. Quando trovate fiducia intor-

no a voi, imparate anche a fidarvi di voi stessi».

Perché abbiamo ansia prima di una prova?

«L'ansia esiste da sempre, oggi siamo in un contesto dove confronto e classifica prevalgono e conta solo il risultato. Quando anni di impegno si concentrano in pochi minuti, la dimensione psicologica diventa decisiva e puntare tutto sull'esito fa sentire la sconfitta fallimento totale, invece di trovarvi la chiave per migliorare. Sviluppare competenze di autoregolazione emotiva serve a proteggere la persona dietro la prestazione e ricordare che, oltre alla gara, c'è sempre la vita e il proprio benessere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TUTTI I PROTAGONISTI

Ecco i nomi dei baby cronisti

La redazione della 2E della Scuola media Staffetti – IC Massa2 si presenta: Gaia Battistini, Anna Bonuccelli, Maria Grazia Bonuccelli, Anna Bordogna, Rocco Bordogna, Anna Buffoni, Andrea Capuzzo, Matteo Cardellini, Maria Cuturi, Chiara Del Macchia, Giuseppe Farina, Aurora Ganapini, Giulia Lenci, Tommaso Leonardi, Pietro Pacati, Carlotta Poggi, Matilde Sofia Ricci, Diletta Vignali, Andrea Zanca, e Iris Zega. Tutor l'insegnante Stefania Bongiorno con il supporto delle colleghe Verischa Santucci e Irene Crapisi; un ringraziamento speciale alla collega di motoria Francesca Tonelli. Infine grazie alla dirigente Ines Mussi.

REGIONE
TOSCANAAutomobile Club
Massa Carrara

La vignetta di Rocco Bordogna

Le attività preferite dagli adolescenti e dalla 2E

Lo sport non è solo attività fisica e allenamento

L'adolescenza è una fase della vita caratterizzata da molti cambiamenti, sia fisici sia emotivi. In questa di sviluppo, lo sport svolge un ruolo fondamentale: aiuta a scaricare lo stress, favorisce la socializzazione, aiuta a costruire autostima e disciplina. Tra le attività sportive preferite dagli adolescenti il calcio è sicuramente al primo posto: molti calciatori e squadre sono dei veri punti di riferimento. Anche la pallavolo è uno sport molto praticato: valorizza la collaborazione tra i compagni e insegna quanto sia importante lavorare insieme.

per raggiungere un risultato comune. Non tutti amano gli sport di squadra e preferiscono attività individuali come il nuoto o il tennis o l'atletica che rafforzano la determinazione e la concentrazione. Nella nostra classe si praticano attività sportive a livello agonistico come pattinaggio, ginnastica artistica, judo, ma, quando, all'ora di motoria, l'insegnante propone di giocare ad una attività sportiva tra le più gettonate troviamo pallavolo e palla avvelenata. Lo sport non è solo una questione di allenamento, ma insegna anche la discipli-

na: ascoltare l'allenatore, rispettare le regole, aiutarsi a vicenda e incoraggiarsi l'uno con l'altro. Durante le competizioni si provano molte emozioni: la paura di sbagliare, l'adrenalina prima della gara, la felicità euforica della vittoria, la delusione dopo una sconfitta. Tutte emozioni che vale la pena di provare per imparare ad affrontare le sfide della vita con coraggio e determinazione. E' questo il valore dello sport per l'adolescenza insieme alla sensazione di pura libertà e armonia con se stessi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA