

# Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

## Sport di squadra o individuale? Il confronto e la nostra opinione

Differenze, emozioni e valori tra concentrazione personale, autonomia e spirito di gruppo  
**VA SCUOLA PRIMARIA ISTITUTO «SANTA CATERINA», PISA**

PISA

**Il confronto** tra sport individuali e sport di squadra è sempre attuale e mette in evidenza due modi diversi di affrontare l'attività sportiva. Secondo il punto di vista di molti giovani, entrambe le tipologie presentano vantaggi e svantaggi, legati soprattutto alla dimensione personale e a quella collettiva. Gli sport individuali aiutano a sviluppare concentrazione e forza mentale. L'atleta è solo e deve contare esclusivamente sulle proprie capacità, lavorando duramente per raggiungere i propri obiettivi. Proprio per questo vengono considerati più faticosi: ogni errore o successo dipende unicamente da sé stessi. Anche la sconfitta è vissuta in modo personale, perché è il risultato degli sbagli commessi durante la gara. Al contrario, negli sport di squadra si collabora tutti insieme per un obiettivo comune. Questo aspetto rende l'esperienza più divertente e coinvolgente, grazie alla possibilità di socializzare, confrontarsi e condividere momenti con i compagni. La vittoria, infatti, rappresenta il risultato dell'impegno di tutti i membri della squadra. Anche durante gli allenamenti il confronto è fondamentale, perché permette di riconoscere gli errori e migliorarsi insieme. Tuttavia, gli sport di squadra possono anche essere fonte di stress.

**Quando** un giocatore sbaglia, può avere paura di essere criticato dagli altri, poiché l'errore può influire sull'intero gruppo. D'altra parte,



Il confronto tra sport individuali e sport di squadra

proprio il gruppo diventa un punto di forza nelle difficoltà: in caso di sconfitta, i compagni si sostengono a vicenda, rendendo più facile superare il momento. Esistono inoltre sport che possono essere praticati sia individualmente sia in squadra, come il tennis e la scherma, oppure discipline in cui le prestazioni individuali contribuiscono a un risultato collettivo, come nelle staffette. Anche gli allenamenti cambiano: negli sport di squadra si preparano schemi e strategie comuni, mentre in quelli individuali il lavoro è concentrato su un solo atleta, seguito attentamente anche dal punto di vista mentale. Il ruolo dell'allenatore è quindi diverso: negli sport di squadra deve ge-

stire più giocatori contemporaneamente, mentre negli sport individuali si concentra su un atleta, preparandolo in modo completo. Non è un caso che, soprattutto in Italia, gli sport di squadra siano più seguiti dal pubblico, con il calcio in testa per numero di tifosi, mentre a livello mondiale spiccano anche tennis, golf e arti marziali tra gli sport individuali. In conclusione, non esiste una scelta migliore in assoluto: gli sport individuali favoriscono concentrazione e autonomia, mentre quelli di squadra valorizzano la collaborazione e il divertimento condiviso. La preferenza dipende dal carattere di ciascuno, ma entrambe le esperienze contribuiscono alla crescita personale.

### LA REDAZIONE

#### Tutti i nomi dei protagonisti

Questa pagina del Campionato di giornalismo, edizione 2025-2026 organizzato da La Nazione di Pisa, è stato realizzato dalla VA scuola elementare istituto Santa Caterina di Pisa. Ecco l'elenco degli studenti: Bonadio Giorgio, Chen Olivia, Di Prete Cosimo, Formoso Tina, Gandini Thomas, Grandi Flora, Hu Melissa, Okanyi Sganga Sara, Francesca, Pepe Gabriele, Pucci Victoria, Zoe, Talotta Bianca, Talotta Sofia.  
Docenti tutor: Michelotti Federico (referente) Cardinale Martina Viale Giulia.  
Presidente: professoressa Cesaretti Roberta.



Il pluripremiato Gabriele Cimini

### L'intervista: dentro la scherma

## Allenamento, sacrifici e passione by Gabriele Cimini

**Tecnica,** controllo mentale e disciplina: sono gli elementi che definiscono la scherma, raccontati da Gabriele Cimini, 32 anni, tra i protagonisti della scena internazionale. Il suo palmarès è ricco di successi tra titoli mondiali ed europei, oltre a due partecipazioni ai Giochi Olimpici, traguardi costruiti con costanza e determinazione. «La scherma ti mette continuamente alla prova - spiega - perché ogni incontro è diverso e richiede la massima concentrazione». Una disciplina che vive di un equilibrio particolare, sospesa tra

individualità e spirito di squadra. Se sulla pedana l'atleta è solo, chiamato a gestire ogni assalto con lucidità e strategia, fuori si muove un gruppo che sostiene e incoraggia. «Basta voltarsi e guardare i compagni a bordo pedana per trovare l'energia giusta», racconta Cimini. È proprio questa doppia dimensione a rendere la scherma uno sport completo e affascinante. Fondamentale è la preparazione. L'allenamento quotidiano, circa tre ore al giorno, coinvolge tanto il fisico quanto la mente. Rapidità e riflessi non ba-

stano: serve capacità di lettura dell'avversario, intuito, anticipo. La componente psicologica pesa quanto quella atletica, se non di più. Anche l'attrezzatura contribuisce alla precisione di questo sport: maschera, divisa tecnica e giubbotto elettronico collegato al sistema di rilevazione delle stoccate. Ogni dettaglio è studiato per garantire rigore e affidabilità. Tra sacrifici e soddisfazioni, emerge il ritratto di una disciplina esigente, dove passione, disciplina e lavoro di squadra si intrecciano per raggiungere risultati di alto livello.



REGIONE  
TOSCANA

