

16ª EDIZIONE

QV LA NAZIONE

CRONISTI in CLASSE 2018

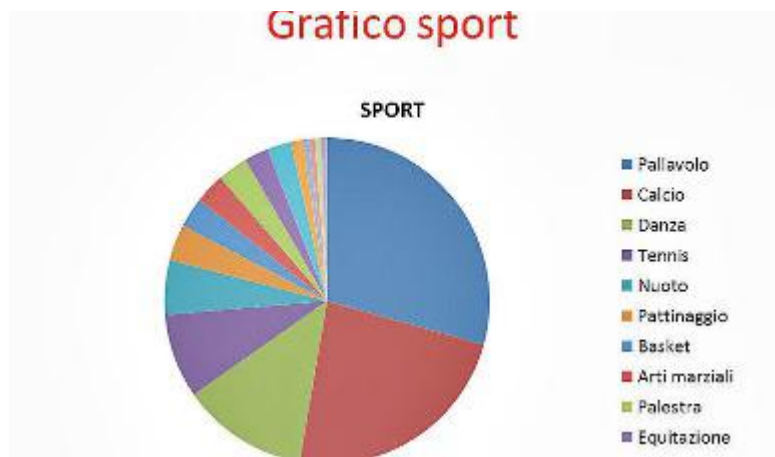
CRÉDIT AGRICOLE
CARISPEZIACONAD
Persone oltre le coseLA LINCE
ISTITUTO DI VIGILANZA
Professione sicurezza dal 1958LSCG la spezia
container terminalScuola Media
Manzoni-Ungaretti
Ceparana-Bolano

Il calcio e ... molto altro

Come veri giornalisti alla ricerca dei luoghi dello sport a Ceparana

SIAMO andati a toccare con mano quali opportunità offre la nostra località, Ceparana, a chi decide di avvicinarsi al mondo dello sport. E ci siamo accorti che le possibilità sono molte. C'è il campo di calcio (attività che si può cominciare dall'età di cinque anni) dove la Asd Ceparana Calcio è attiva dal 2010: 2 campi dal 1, aperti dal lunedì al venerdì, dove si allenano 140/160 iscritti, tra i quali anche alcune femmine. A seconda dell'età e della categoria, allenamenti di un'ora e mezzo-due per due o tre volte alla settimana più la partita nel weekend. C'è l'Associazione Sportiva Tennis Ceparana, con campi aperti sia al mattino, sia al pomeriggio e i cui utenti spaziano da un'età di 4/5 anni fino ai 70 e più.

SI può prenotare il campo per fare una partita oppure prendere lezioni con personale qualificato sia singolarmente, sia in gruppi di massimo 4 persone (modalità preferita dai ragazzi). Di solito si pratica un'ora di tennis una o due volte al-



LA TORTA Ecco indicata la consistenza delle presenze negli sport

la settimana (perché si fa anche qualche altro sport) e la maggioranza è di sesso maschile. Vengono organizzati tornei interni ed ovviamente esterni legati alla Fit (federazione italiana tennis). C'è poi la società Sport Inside di pattinaggio-corsa che si allena al Centro eventi messo a disposizione dal comune e che rappresenta un'ottima opportunità perché è al chiuso e spazioso.

Sarebbe bene iniziare fin da piccoli perché la spinta laterale su cui si fonda il pattinaggio è una capacità coordinativa aggiuntiva che si deve allenare. I ragazzi vengono divisi in gruppi: si parte dai principianti che iniziano facendo esercizi di base sul tappetino e si prosegue fino a quando non acquistano stabilità e sono in grado di gestire un po' di velocità.

A QUEL punto o diventano agonisti o continuano a livello amatoriale, per divertimento. Gli allenamenti sono previsti da tre fino a quattro-cinque volte a settimana e, per chi fa le gare (nella società ci sono delle campionesse italiane) non solo in palestra ma anche sull'asfalto. C'è poi la Dimensione Fitness Ssd presente sul territorio da 27 anni e dotata di palestra e piscina. Per i ragazzi in età scolare sono previsti corsi di nuoto diversi a seconda dell'età e del livello raggiunto, da svolgersi per 45 minuti due o tre volte alla settimana; importantissima è la collaborazione con la nostra scuola per effettuare il gruppo sportivo scolastico pomeridiano di nuoto.

PER i ragazzi dai 6 ai 13 anni, inoltre, c'è la possibilità di avvicinarsi al mondo della boxe. Ovviamente la struttura è aperta a tutti e frequentata da molti giovani, adulti e over 60 che possono scegliere tra moltissime attività, singole o in gruppi, in acqua o fuori.

L'INDAGINE

Lo sport nella nostra scuola

FA BENE alla salute, soprattutto nell'età dell'adolescenza e dello sviluppo, può essere individuale o di squadra (dove si crea un forte legame di amicizia e unione con i propri compagni), insegna a rispettare le regole e l'avversario, forma il carattere perché abitua alla fatica... Siccome i suoi benefici effetti sono noti a tutti, abbiamo fatto un'indagine: a coppie di due, siamo andati a fare qualche domanda agli alunni delle undici classi della nostra scuola (tre prime, quattro seconde e quattro terze). I ragazzi erano ben felici di perdere qualche minuto di lezione e hanno risposto volentieri ai quesiti da noi proposti che erano i seguenti: se praticavano sport, se sì quale, se a livello amatoriale o agonistico, quante volte alla settimana e quante ore complessive. Possiamo dire di essere soddisfatti del risultato : la maggior parte degli alunni pratica uno sport (166 su 228). La disciplina che risulta al primo posto è la pallavolo (49), preferita dalle femmine, seguita dal calcio (39), preferito dai maschi, dalla danza (21), dal tennis (14) e dal nuoto (9). Con numeri più bassi emergono però altri sport, all'insegna della varietà: pattinaggio (6), basket, arti marziali, palestra con 5, ginnastica ed equitazione con 4, rugby con 2 e a seguire hockey, moto-cross e tiro a segno. I ragazzi sono più o meno divisi a metà tra chi lo fa a livello amatoriale e chi agonistico e l'impegno medio è di tre/ quattro ore alla settimana. Che dire: siamo proprio una scuola di sportivi!

INTERVISTA LA FUTURA SOCIETÀ DI PALLAVOLO FEMMINILE CHE SI ALLENA NELLA NOSTRA PALESTRA

La parola al presidente Augusto Vallese



LA VIGNETTA È vista così da noi l'attività sportiva

Quando è nata la società?

Nel 2011. C'è sempre stata una società di pallavolo a Ceparana e quando il precedente presidente voleva trasferire la sede a Santo Stefano, noi genitori ci siamo organizzati e abbiamo deciso di formare una nuova società. All'inizio ci siamo appoggiati alla squadra maschile, poi dopo due anni siamo diventati autonomi. Nel frattempo siamo molto cresciuti, adesso abbiamo un centinaio di iscritte dai quattro ai sedici anni.

Come si svolgono gli allenamenti?

Le più piccole si allenano dopo la scuola, dalle 16,30 alle 18, per due volte alla settimana e, sotto forma di gioco, imparano i fondamentali della pallavolo. Le under 12 si allenano tre volte, le under 14 e 16 hanno 4 allenamenti a settimana di due ore e mezza ciascuno.

Ci sono stati dei cambiamenti nel corso degli anni?

Certo, perché sono cambiate le regole ed è cambiato il modo di giocare e di allenarsi: si fa meno ginnastica e più esercizi con il pallone e per la velocità.

Quali sono gli impegni della vostra società?

I tornei (di solito nei periodi di calma o durante le festività e le vacanze) nei quali abbiamo ottenuto ottimi piazzamenti e i campionati provinciali che cominciano a partire dagli under 18 e poi via via a scalare e devono terminare entro giugno per poter poi eventualmente (in caso di vittoria o secondo posto) partecipare a quelli regionali. Infine è importante ricordare che da qualche anno collaboriamo con la scuola elementare di Ceparana presso la quale si reca il nostro personale qualificato proprio per avvicinare a questo sport tutti i ragazzi fin dalla tenera età.

LA REDAZIONE

LA REDAZIONE La redazione è composta dagli studenti della classe 3D scuola media Manzoni-Ungaretti di Ceparana, dirigente scolastico Lucia Cariglia. Il docente tutor è Raffaella Giannozzi.

Gli alunni della classe sono: Adorni Benedetta, Anelli Christian, Bancallari Noemi, Baruzzo Davide, Baruzzo Leonardo, Bonatti Francesca, Delfino Samuele, Ferretti Nicolò, Fiscini Gaia, Furno Anna, Ghazi Zou-

hair, Marchini Andrea, Pioli Vittoria, Rescigno Eleonora, Richerme Luca, Russo Martina, Salmi Siham, Scappazzoni Elena Sofia, Seravini Samuele, Spella Emilio, Toma Elion.