

Sport e benessere

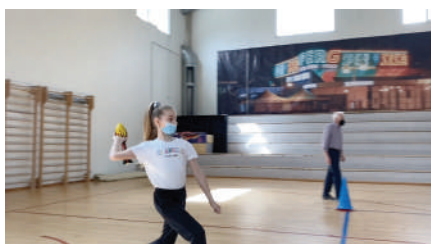
Lo sport da il meglio di sé quando ci unisce

Frank Defod

Si riparte dallo Sport...

Lo sport è un'esperienza importante nella vita dei bambini in fase di crescita, favorisce uno sviluppo equilibrato ed armonico del corpo, dello scheletro, dei muscoli e delle articolazioni.

Il nostro progetto **"Si riparte dallo sport"** vede gli alunni impegnati in varie discipline sportive e dà un'ottima occasione per divertirsi, socializzare e offrire una vera e propria scuola di vita per conoscere e aver cura del proprio corpo, rispettare le regole e gli altri.



ins. Gerardo Guastaferro, referente per lo sport

Grazie allo Sport ho superato la mia timidezza

Intervista a Carmine Coppola, pallavolista di serie A3

Noi bambini del modulo "Sport e legalità", abbiamo avuto la possibilità di intervistare un atleta professionista. Si tratta di Carmine Coppola, palleggiatore con la maglia numero 15 della squadra di pallavolo Gis Ottaviano, attualmente in serie A3. Abbiamo rivolto a Carmine le nostre domande ed è stato davvero emozionante.

Ciao Carmine, cosa ti piace di quello che fai?

Mi piace prima di tutto stare con le persone, perché la pallavolo è uno sport di squadra e mi mette in contatto con tante persone.

Come ti è venuta l'idea e la passione per questo sport?

Mi è venuta alle scuole medie. Un mio amico mi ha invitato a provare a giocare a pallavolo, presso un'associazione sportiva di Nocera Inferiore. Da quel giorno è nata la mia passione.

Cosa fai nel tempo libero?

Io ho poco tempo libero perché mi alleno molto e studio all'Università. Quando ne ho, però, mi piace passarlo con la mia fidanzata e con i miei amici.

Quale dieta segui?

Non seguo una dieta specifica ma sono attento all'alimentazione. Cerco di mangiare sempre cibi sani e di variare molto. Quindi preferisco verdure, pesce, frutta e tutto ciò che so possa farmi bene.

Qual è la tua squadra del cuore adesso e quando eri piccolo?

La mia squadra del cuore è una squadra di calcio: l'Inter ed è la stessa da quando ero piccolo.

Come reagisci quando perdi una gara? E quando vinci?

Quando perdo provo un po' di rabbia perché mi impegno sempre tanto. Lo sport, però mi aiuta a gestire le mie emozioni e quindi non mi arrabbio mai molto. Quando vinco sono felice.

Come festeggi la vittoria e a chi la dedichi?

Le vittorie le dedico sempre alla mia famiglia, alla mia fidanzata e ai miei amici, insomma, a tutte le persone che mi sono vicine ogni giorno.

Hai sempre sognato diventare uno sportivo di alto livello? Se no, cosa sognavi di fare?

Mi è sempre piaciuto lo sport, fin da piccolo, e giocare ad alto livello è la realizzazione di un sogno.

Cosa pensi della tua squadra e cosa pensa la tua squadra e i tifosi di te?

Sono contento della mia squadra. Sono atleti molto forti. Spero che mi considerino una persona che si impegna sempre e che dà sempre il massimo. Spero pensino che sono un bravo atleta e che io sia una brava persona.



Quanto tempo ti alleni al giorno e a settimana?

Mi alleno dal martedì al sabato. Il martedì e il giovedì ho due sessioni di allenamento: mattina e pomeriggio. Poi c'è la partita.

Come ti prepari per una partita importante?

Mi preparo prima di tutto con gli allenamenti, poi con il riposo. Riposo il pomeriggio prima della partita che di solito è serale, mangio un pezzetto di cioccolata e vado in palestra dove con i miei compagni ci riuniamo e ci organizziamo per la partita.

Che cosa ti ha insegnato lo sport e in cosa ti ha aiutato?

Lo sport mi ha insegnato il rispetto per i compagni e per le regole. Mi ha insegnato ad affrontare la vita. Soprattutto mi ha fatto superare la mia timidezza e mi ha aiutato anche nello studio perché mi ha insegnato come organizzarmi.

I bambini di "Sport e Legalità"

L. Chiavazzo, C. De Conte, F. Della Valle, N. Domenico Di Leo, R. Di Riso, B. M. Ferraioli, I. Milo, E. Tedesco.