LA GAZZETTA SPORTIVA DELLA VALCENO

Febbraio-Marzo 2025

EDITORIALE BODYSHAMING

Katelyn Ohashi

Katelyn Ohashi è nata a Seattle il 12 aprile 1997, è un'ex ginnasta quattro volte campionessa junior ai Visa Championship 2011 e vincitrice dell'American Cup nel 2013. Ha subito un bruttissimo infortunio che l'ha portata a doversi fermare per un periodo, al rientro dall'infortunio il suo cambiamento fisico ha cominciato ad attirare critiche, soprattutto da parte dei media ma anche da persone interne allo sport incluso il suo ex allenatore che la definì "un uccello che non può volare", ma veniva chiamata anche maiale, elefante e tacchino. La giovane atleta cominciò così a perdere l'autostima ma soprattutto, cercando in tutti i modi di perdere peso, a soffrire di disturbi alimentari. Tutto questo la portò ad abbandonare l'agonismo. Si iscrisse ad un college in California e continuò a praticare ginnastica. Fortunatamente la sua squadra e il suo nuovo coach la fecero sentire apprezzata sia come atleta che come persona. Con il loro aiuto riuscì a ritrovare la fiducia in se stessa concludendo la sua carriera con una bellissima esibizione in Texas. Oggi sta continuando la sua lotta contro il body shaming nello sport e nella vita, utilizzando la sua popolarità, rilasciando interviste e utilizzando i social media e il web per sostenere la body positivity e l'emancipazione femminile.

(continua a pag.2)

INCHIESTA SULLE DROGHE

Le droghe: da dove derivano e i rischi che comportano

Viene considerata droga, una qualsiasi sostanza che agisce sul sistema nervoso, ma lo sono anche anche sostanze di uso comune come la noce moscata, il caffè, il pepe, il cacao, il tè ecc... In realtà con il termine droga si intendono più comunemente gli stupefacenti, che si classificano in: eccitanti, deprimenti e allucinogeni. Le droghe hanno avuto un ruolo complesso nella storia dell'umanità e sono state utilizzate in modi diversi nel corso dei secoli. La loro storia è legata a motivi religiosi, medici, culturali e sociali. Le droghe, intese come sostanze che alterano la mente o il corpo, sono state dunque utilizzate sin dai tempi antichi. Diverse civiltà hanno utilizzato piante e altre sostanze per scopi religiosi, terapeutici e ricreativi. Esistono tre tipi di droghe: gli stimolanti provocano una maggiore attività fisica e mentale, contrastano il senso di stanchezza, aumentano il rendimento e sollevano il morale. Alcuni esempi esempi sono la cocaina, l'amfetamine, la caffeina e gli antidepressivi. Le droghe deprimenti sono una classe di sostanze che rallentano l'attività del sistema nervoso centrale, inducendo un effetto depressivo sul cervello e sul corpo. Sono ad esempio l'alcool etilico, i solventi organici e i narcotici come oppio, morfina, eroina. Gli allucinogeni sono un gruppo di sostanze molto vario che possono causare reazioni imprevedibili. L'intossicazione provoca tipicamente allucinazioni, con alterata percezione dello spazio e del tempo, compromissione del giudizio e depersonalizzazione. Sono allucinogeni la canapa indiana e i suoi derivati: mescalina, ketamina, psilocibina e certi funghi. L'utilizzo di droghe nell'ambito sportivo si chiama doping. E' un metodo, non consentito, utilizzato per rafforzare la muscolatura e resistere più intensamente agli sforzi. Un atleta conosciuto che fece uso di doping è il marciatore italiano Alex Schwazer.

Sofia, Drishti e Angelica.

LA GAZZETTA SPORTIVA DELLA VALCENO

Febbraio -Marzo 2025

Editoriale (continua da pag. 1)

Il messaggio che vuol fare arrivare a tutti è che ognuno di noi ha il diritto di inseguire i propri sogni e di stare in prima fila, anche se si ha un corpo "imperfetto". Questo personaggio e questa vicenda mi hanno colpito perché credo che non ci sia cosa più brutta che prendere di mira una persona deridendo il suo aspetto fisico offendendola e umiliandola. Credo sia una delle peggiori forme di bullismo, puo' portare a conseguenze gravissime come insicurezza, isolamento dagli altri, depressione e anche disturbi di tipo alimentare come bulimia e anoressia. Purtroppo questo problema si sta diffondendo sempre di più e una delle cause penso sia data soprattutto dal web, dove vengono mostrati modelli estetici sbagliati come per esempio la magrezza eccessiva, e questo può essere pericoloso in modo particolare per alcune persone facilmente influenzabili. E' sicuramente importante prendersi cura di se stessi mangiando in modo sano, facendo movimento e sport, sia per la propria salute fisica che mentale, ma è altrettanto importante, secondo me, essere rispettato al di là del proprio aspetto fisico. Credo che la "denuncia" da parte di questa atleta sia molto importante perché di aiuto alle persone vittime di questa forma di discriminazione. Raccontare la sua storia credo possa dare la forza ad altri di reagire come ha fatto lei, e che ognuno possa dare un contributo per fare sì che queste mancanze di rispetto non accadano più.

Francesco

FIDUCIA, COMPRENSIONE VERSO L'ALTRO E PAZIENZA, TRE PRINCIPI DI VITA IN UN'UNICA ATTIVITA'

La settimana che va dal 10 al 16 marzo noi alunni delle classi terze di Varano abbiamo grazie alla docente di Scienze motorie e sportive sperimentato un bellissimo laboratorio. Giovedì siamo entrati in palestra e la professoressa ci ha proposto delle attività che attivassero i nostri sensi. Abbiamo iniziato coricandoci a terra e coprendo gli occhi dovevamo indovinare da dove provenisse il rimbalzo della palla. Abbiamo compiuto questa attività per comprendere meglio cosa significhi muoversi senza la vista, senso importantissimo per comprendere la vita che ci circonda. Già da questo esercizio avevamo capito che non era per niente facile non poter vedere il mondo là fuori. Poi, con l'utilizzo di bende sugli occhi, abbiamo cominciato a lavorare a coppie, muovendoci sulle righe della palestra guidati solo dalle istruzioni del nostro compagno. Sin da subito avevo capito e immagino anche gli altri che per guidare l'amico era necessario avere molta calma e pazienza perchè essendo non dotato di vista non poteva capire subito dove dirigersi , era come se stessi cadendo al suolo e la sensazione era alquanto strana. Poi la difficoltà è aumetanta passando al percorso, composto da uno slalom, un ostacolo da svolgere strisciando, il materasso, e un canestro. Anche in questo caso mi dovevo far guidare nell'esecuzione degli esercizi dal mio compagno. L'ultimo fù sempre a coppie ma questa volta dovevamo correre legati uno bendato e l'altro no cercando, senza parlare, di adattarci al ritmo dell'altro e lasciandoci trasportare non avendo percezione della strada. In conclusione questa è stata un esperienza meravigliosa e costruttiva che ci ha fatto capire quanto sia difficoltoso e brutto non poter aver la vista e quanto sia importante la fiducia reciproca e la pazienza , infatti attraverso questa attività abbiamo capito che il mondo gira sul rispetto della persona , sulla fiducia e sulla pazienza.
Perchè alla fine siamo tutti uguali!

Irene e Lodovica

LA GAZZETTA SPORTIVA DELLA VALCENO

Febbraio - Marzo 2025

Pagina di Bardi

PROGETTI: A SCUOLA DI KARATE

Il 14/01/2025 è venuto il maestro di karate e abbiamo fatto qualche esercizio del tipo saltare a piedi pari in una scaletta con slalom, salti nel cerchio , mettere il piede nel cerchio portandolo in avanti e mettere il piede che era dentro nel cerchio e cosi via. Un ultimo esercizio é fare una squadra da 2, andare alla fine della palestra/campo e nel mentre che si corre lanciare il pallone all compagno senza farlo cadere. L'esperienza ha diviso la classe tra chi l'avrebbe ripetuta e a chi non è piaciuta.

Angelina, Rohan, Rachele







IL KARATE

Il karate è una delle arti marziali più conosciute al mondo. La sua storia affonda le radici in diverse tradizioni di combattimento che si sono sviluppate in Giappone, ma ha anche influenze provenienti da altre culture, come quelle cinesi. Le origini del karate risalgono a Okinawa, un'isola del Giappone, dove si sviluppò un'arte marziale nota come te (che significa "mano"). Questo stile di combattimento venne influenzato dal kung fu cinese, che arrivò a Okinawa attraverso i contatti con i mercanti cinesi. Nell'arcipelago di Okinawa, la popolazione, che era sotto il controllo di diverse potenze straniere, aveva bisogno di difendersi senza l'uso di armi. Così, sviluppò il te come una forma di autodifesa. Nel corso dei secoli, il te si evolse in diverse scuole e stili.

Nel 1900, il termine "karate" divenne ufficiale, ed è composto da due kanji giapponesi: "kara, che significa "vuoto", e "te", che significa "mano". Quindi, il termine "karate" può essere tradotto come "mano vuota", riferendosi alla pratica di combattere senza armi. Nel 1922, il karate fu portato ufficialmente nel Giappone continentale dal maestro Gichin Funakoshi, che è considerato il padre del karate moderno. Fu lui a promuovere il karate come una disciplina educativa e spirituale, non solo come una tecnica di combattimento. Nel corso del XX secolo, il karate si diffuse rapidamente al di fuori del Giappone. Negli anni '50 e '60, fu introdotto in Europa e in Nord America, dove divenne popolare come sport e forma di autodifesa. Nel 1970, la prima federazione mondiale di karate, la World Karate Federation (WKF), venne fondata per unificare le regole e promuovere la disciplina a livello internazionale. Oggi, il karate è praticato come sport in tutto il mondo. Esistono competizioni a livello locale, nazionale e internazionale, con la possibilità di gareggiare in categorie come kumite (combattimento) e kata (sequenze di movimenti). Nel 2021, il karate è stato incluso per la prima volta nel programma olimpico dei Giochi di Tokyo. Il karate non è solo una tecnica di combattimento, ma una disciplina che promuove il miglioramento fisico e mentale. I praticanti sono incoraggiati a seguire i principi della rispetto, disciplina, e autocontrollo. Le tecniche di karate, pur essendo praticate per l'autodifesa, sono anche intese come mezzo di crescita personale e spirituale. Quindi, la storia del karate è una storia di evoluzione, fusione di culture e trasformazione in uno sport riconosciuto a livello mondiale. Se praticato con serietà, il karate può migliorare la salute fisica, mentale e spirituale del praticante.

Francesco, Cesar e Sole

LA GAZZETTA SPORTIVA DELLA VALCENO

Febbraio - Marzo 2025 Pagina di Bardi

L'INTERVISTA: EMANUELE MASSARI

Quest'oggi abbiamo intervistato l'insegnante di karate Emanuele Massari che allena il Karate Team Valceno Valtaro ottenendo ottimi risultati, tra cui una stella di bronzo al merito sportivo. Lo abbiamo intervistato perché è venuto nella nostra scuola, tramite il progetto Scuola Attiva, a farci una piccola lezione di karate, insegnandoci gli schemi motori di base.



Da quando fai karate?
Ho cominciato 45 anni fa, nel 1979 quando avevo 9 anni.

Dove è nata l'idea di fare l'allenatore?
E' stato un percorso che mi è venuto da fare naturale, dopo la fine della mia carriera da atleta.

E' una passione nata dai genitori, o è nata tutta da te?
I miei genitori mi hanno sempre spinto a fare sport in generale, e quando ho fatto la mia scelta, mi hanno sempre sostenuto.

Perché hai deciso di fare karate?
Perché l'ho praticato come altri sport, ma essendo stato il mio preferito ho deciso di continuare a praticarlo.

Sei fiero del tuo team?
Certo, per i risultati che otteniamo, e per l'impegno dei miei atleti, sono molto contento.

Hai mai pensato di mollare questo sport?
No, non ho mai smesso.

Sei contento di aver fatto quest'esperienza a scuola?
Si, mi è piaciuto fare questa esperienza.

Nell'attività di maestro di karate, quale ruolo preferisci tra quelli che svolgi?
Quando assisto i miei atleti durante le gare.

Angela, Alice e Giovanna

LA GAZZETTA SPORTIVA DELLA VALCENO

Febbraio - Marzo 2025 Pagina di Bardi

LA PALESTRA CHE VORREMMO

Cari studenti e docenti, questo giornalino nasce con l'idea di far risentire i nostri bisogni e proposte che ci piacerebbe fossero introdotte all'interno della palestra scolastica. Noi ci auguriamo che la scuola ci ascolti per rendere la palestra uno spazio che faccia capire il valore dello sport e migliorare l'ambiente rendendolo un luogo adatto al benessere e alla socializzazione attraverso le seguenti idee.

I MURI

La nostra palestra è molto rovinata, una delle nostre richieste è la sistemazione dei muri, che si stanno sfogliando a causa della vecchiaia e magari le mura potrebbero essere pitturate di bianco o di altri colori accesi per motivare gli alunni.



LE PORTE INTERNE

Le porte interne andrebbero cambiate o come minimo aggiustate, sono tutte rovinate e le maniglie non reggono cadendo facilmente.





FORNITURE

Gradiremmo ricevere più forniture per svolgere attività fisica, dato che non abbiamo molto, e le cose che abbiamo sono vecchissime e soprattutto rovinate. Prendiamo come esempio i tappetini, erano rovinatissimi e tutti rotti, sono stati cambiati solo dopo la misteriosa scomparsa di quelli vecchi. Nel mondo dello sport, il calcio è molto amato,infatti tutte le scuole hanno le porte, compresa la nostra le ha anche se rovinate, perciò come ultimo desiderio abbiamo le porte da calcio. Se non è possibile comprarne altre,chiediamo almeno il cambiamento delle reti.

IL RISCALDAMENTO

La temperatura bassissima della palestra è un'altro dei problemi che riscontriamo, il riscaldamento andrebbe aggiustato, ogni singola lezione dobbiamo sopportare quel gelo fino a quando non ci riscalda



LO SPOGLIATOIO FEMMINILE

Nello spogliatoio delle femmine vorremmo un bagno e un lavandino assieme ad una doccia con una tenda per privacy, ogni volta che una ragazza deve andare in bagno, deve andare sempre in quello maschile.Nel momento in cui si cambiano di certo non gradiscono visite solamente perché una ragazza deve andare in bagno. Inoltre ci mancherebbero degli appendiabiti e dei profumatori per ambienti per eliminarne il cattivo odore che si crea all'interno.



BEVANDE E SNACK

Questo Sarebbe una nostra proposta non è essenziale ma ci piacerebbe, ovvero quella di avere dei distributori automatici con all'interno delle barrette o bevande energetiche ma soprattutto con all' interno l'acqua perché non tutti la hanno la maggior parte delle volte.

Drishti, Angelica e Sofia

LA GAZZETTA SPORTIVA DELLA VALCENO

Febbraio - Marzo 2025

IL PERSONAGGIO:



YUSRA MARDINI
"Stavamo tirando per le vite di tutti"
“Mi è passata tutta la vita davanti agli occhi. Potevo morire, in quel viaggio, ma del resto ero quasi morta anche in Siria. Ho odiato quel tratto di mare, ma come nuotatrice sarebbe stato uno scandalo morire affogata”.

Yusra Mardini è una nuotatrice e rifugiata siriana, nata a Damasco nel 1997, ha iniziato a praticare il nuoto all'età di 5 anni, mostrando fin da giovane una grande promessa sportiva. Tuttavia, la sua vita ha subito una svolta drammatica nel 2015 quando, a causa della guerra civile in Siria, è stata costretta a fuggire dal suo paese.
Durante il suo viaggio verso l'Europa, Mardini ha affrontato numerosi pericoli, ma uno degli episodi più straordinari della sua fuga è stato quando, mentre era su una barca gonfiabile sovraccarica con altri rifugiati nel Mar Egeo, la barca ha cominciato a sgonfiarsi. Yusra e sua sorella hanno saltato in acqua, spingendo la barca per ore fino a raggiungere la riva, salvando la vita di molte persone. Dopo aver raggiunto la Germania, Yusra ha continuato la sua carriera nel nuoto e nel 2016 è diventata una delle atlete del Team Olimpico dei Rifugiati ai Giochi Olimpici di Rio de Janeiro. La sua partecipazione ha avuto un enorme significato simbolico, rappresentando la speranza per milioni di rifugiati nel mondo. Nonostante le difficoltà, ha dimostrato una forza incredibile, rappresentando milioni di rifugiati in tutto il mondo.

Ho scelto questa ragazza perchè secondo me non è una storia che si sente tutti i giorni e di cui si parla troppo poco, perchè lei nonostante tutto non ha mollato, sia per se stessa, ma anche per tutte le persone, un'intera popolazione e comunità, che come lei volevano raggiungere i propri sogni, ma alle quali mancava una speranza che Yusra Mardini ha provato a dargli. Per me è una storia diversa perchè lei ha lottato per qualcosa ma è anche riuscita a raggiungere quell'obiettivo, ovviamente ci sono molte persone che hanno lottato e non ci sono riusciti, e sono rimaste comunque importanti ma questa ragazza ce l'ha fatta, ci è riuscita. E ovviamente, avendocela fatta le speranze di tutte le persone come lei si sono alzate.

Laura

