

Pagina autogestita dalla media Pio XII di Donada di Porto Viro

Pagine realizzate con l'apprezzamento dell'Ufficio scolastico provinciale di Rovigo



L'INTERVISTA Il portovirose, classe '99, ha trionfato nel campionato regionale

Pavan, campione su due ruote: "Il segreto è credere in se stessi"

Davide Pavan non ha ancora compiuto 14 anni, lo farà il 28 agosto prossimo. Ma è già un campione. Portovirose, nato ad Adria, oltre a studiare corre in moto. Ci è salito a cinque anni, aiutato dal suo papà. E non ne è più sceso. Si è classificato al primo posto nel campionato regionale Uisp nel Trofeo Inverno e nel Trofeo Giovani Interregionale. Secondo nel campionato italiano Fmi, nel Campionato Interregionale, nel Trofeo Italia. Terzo nella Coppa Romagna e Memorial Tedeschini.

Davide, quando e come hai cominciato?

"Ho iniziato a 5 anni, incoraggiato da mia papà; la prima volta non stavo più nella pelle e non vedevo l'ora di salire sulla mia piccola moto, anche se avevo un po' di paura".

Chi ti ha fatto conoscere questo sport e in che modo?

"L'ho conosciuto tramite mio papà, informandomi su internet e guardando le gare che trasmettevano alla televisione, volevo diventare proprio come i campioni".

Chi ti ha aiutato e chi ti aiuta ancora oggi?

"I primi anni gareggiavo solo con l'aiuto e l'appoggio di mio papà, ma con gli anni sono arrivati gli sponsor che mi hanno sostenuto e mi sostengono ancora oggi ad andare avanti. Per adesso gareggio per il Team Pavan".

Non hai mai pensato di mollare tutto e di cambiare? Perché?

"No, non l'ho mai pensato, perché questo sport mi appassiona da molti anni e mi diverte, perciò non ho

motivi per cambiare".

Qual è, secondo te, il segreto per vincere?

"Secondo me serve un allenamento costante, sia in palestra che in moto sui vari circuiti, oltre a molto impegno. Il vero segreto, però, è credere in se stessi".

Cosa si prova a stare sul gradino più alto del podio?

"Io provo molta soddisfazione, perché è proprio qui che i duri allenamenti danno i loro frutti. Inoltre io mi metto sempre alla prova e cerco sempre di migliorarmi".

Quali sono i tuoi obiettivi?

"I miei obiettivi sono vincere il campionato regionale, che ho già vinto una volta, poi vorrei qualificarmi al campionato italiano e chissà, magari anche vincerlo: questa sarebbe

davvero una grande soddisfazione! Per il futuro ho già qualche progetto e il più grande è partecipare al Super Cross National, che si svolge in America, e vincere il Trofeo Giovani".

Quali sono stati i tuoi migliori risultati?

"Ho vinto il campionato regionale Uips e sono stato il vice-campione al campionato Fmi".

Hai dovuto fare dei sacrifici a causa di questo sport? Quali?

"Sì, ho dovuto fare molti sacrifici: ho rinunciato ai pomeriggi con gli amici per allenarmi il martedì, il giovedì, il sabato e la domenica. Solitamente mi alleno in diversi posti, come a Bologna, a Parma, a Modena e addirittura anche in Toscana e nelle Marche".

Alex Pregolato

PROGETTO SCUOLA

Ultima uscita: oggi la giuria si riunisce

E con questo siamo giunti alla fine. Si chiude con oggi il "Progetto Scuola" della "Voce" che ha visto le 16 scuole partecipanti, tra primarie e secondarie, alternarsi nella gestione di queste pagine speciali. Per oggi pomeriggio è prevista una riunione per stabilire quali sono gli elaborati ai quali verranno assegnati i riconoscimenti di Fulvia Tour (una gita di un giorno in pullman verso una destinazione da concordare) e della Cna di Rovigo (due pc portatili per la classe).

Il tennis è la mia vita

Questo sport ha cominciato ad affascinarmi quando l'ho scelto come attività alla Per (Proposta Estate Ragazzi) di San Giusto.

Adesso gioco nel centro sportivo le Murazze di Porto Viro. In inverno gioco nel campo coperto sul cemento, invece in estate mi diletto all'aperto in un campo di erba sintetica. La mia racchetta è una Head rossa, nera con l'impugnatura bianca. Nel gioco del tennis c'è una rete alta 91 centimetri al centro e 1,07 ai pali che divide il campo in due metà. In ogni metà ci sono due corridoi, che vengono utilizzati solo per il doppio, ci sono inoltre due rettangoli che servono per il servizio, chiamato comunemente battuta.



Una piccola caricatura

In questo sport ci sono quattro colpi: la volée, che si fa a rete, il dritto, il rovescio e la battuta. Credo che il mio colpo migliore sia il dritto, perché so tirare forte, e in campo. Devo migliorare un po' la battuta. Mi alleno due volte alla settimana con due maestri diversi: Andrea

e Federico. Sono gentili, pazienti e soprattutto molto bravi perché mi danno spesso dei consigli su come migliorare i miei colpi. Ho cominciato a 8 anni, e ho continuato fino ad oggi, e sono convinta che continuerò a praticare questo sport e ad allenarmi duramente fino allo stremo.

Irene Finotello

Ginnastica artistica, che passione!

La ginnastica artistica è una disciplina della ginnastica ed uno sport olimpico, sia maschile che femminile. Il ginnasta deve essere dotato di forza, velocità ed elevata mobilità articolare e deve seguire un allenamento molto lungo a causa dei numerosi elementi di coordinazione.

Noi siamo due ragazze; Aurora e Samantha, abbiamo 13 anni e praticiamo la ginnastica artistica. Abbiamo iniziato ad età differenti perché una di noi si è accorta prima di questa bellissima disciplina e ha trasmesso la sua passione all'altra. Per noi la palestra è la nostra seconda casa e le ragazze che frequentano il nostro stesso corso sono come vere sorelle.

La palestra che frequentiamo è attrezzata principalmente per svolgere esercizi a corpo libero, che è una specialità sia maschile che femminile. Il corpo libero femminile si svolge su una pedana quadrata ampia 12 per 12 metri con un metro di "sicurezza" intorno. A differenza del corpo libero maschile, quello femminile richiede un accompagnamento musicale, il quale può creare ulteriori difficoltà perché la ginnasta deve anche concentrarsi sulla capacità di tenere correttamente il ritmo. Ci rendiamo conto che non è una disciplina adatta a qualsiasi persona, ma ci sentiamo di consigliarla a tutti quei giovani che vogliono mettersi alla prova e che vogliono provare emo-



Aurora Vezzà



Samantha Permunian

zioni forti e piacevoli.
Samantha Permunian
Aurora Vezzà

Signorina dal braccio di ferro

Mi chiamo Desy ed ho dodici anni. Da quattro mesi pratico uno sport che mi piace moltissimo, ossia braccio di ferro.

Mi alleno nella palestra Eurobody il giovedì dalle 20.30 alle 21.30 con l'allenatore Ermanno che è molto paziente e mi spiega bene gli esercizi da svolgere; è anche molto comprensivo e simpatico. Il mio allenamento consiste nel riscaldarmi e nel sollevare i pesi. Questi esercizi sono abbastanza impegnativi visto che si sollevano dai 13 chili ai 20 chili con il bilanciere; verso la fine della lezione mi esercito con delle "piccole gare" insieme ad altri allievi per facilitare la preparazione alle gare vere e proprie che si terranno in maggio a San Giusto. Questo sport mi entusiasma molto, infatti quando torno a casa dalla palestra mi sento soddisfatta e mi sembra che i problemi che mi circondano siano svaniti all'istante. Credo che, per questo motivo, sia il mio sport preferito. Si tratta di una vera disciplina sportiva in quanto presuppone una buona preparazione atletica e la conoscenza di tecniche specifiche.

E' uno sport di forza, di tecnica, di resistenza e di velocità. La forza gioca un ruolo primario nel praticarlo, ma anche le altre componenti sono importanti. Si utilizzano muscoli e tendini che solitamente non vengono utilizzati in altri movimenti.

Desy Pregolato

Christian, in sella dall'età di sei anni

Ho conosciuto il ciclismo quando avevo la varicella. Avevo 6 anni e non sapevo cosa fare, allora guardavo fuori dalla finestra e rimanevo lì per ore e ore a guardare cosa accadeva. Improvvisamente vedevo alcuni ciclisti passare, ero curioso e osservavo attentamente cosa facevano. In quei momenti mi chiedevo cosa fosse veramente il ciclismo, la bicicletta da corsa, un veicolo che conoscevo di vista ma non proprio bene.

Quindi un giorno chiesi a mia mamma se potevo provare questo sport, così un freddo giorno di marzo, mia madre mi accompagnò a vedere al velodromo la squadra ciclistica di Porto Viro, l'Ac Polesana, e mi fecero provare una bicicletta; ero contento, non ero schizzinoso per la bici anche se era vecchia, a me piaceva lo stesso. Era verde e rossa, molto piccola, ed era l'unica adatta a me perché ero minuto.

L'allenatore mi fece salire in sella, ma era difficile mantenere l'equilibrio con un manubrio così basso; mi tenne per la sella con la mano, poi mi lasciò e quindi mi scontrai contro il cestino della pattumiera; sarà anche ironica la

scena, ma era prevedibile perché stavo imparando a maneggiare "i primi ferri del mestiere" e quindi non sapevo ancora governare bene la piccola bicicletta, ci sarebbe voluto ancora qualche mese per manovrarla con disinvoltura. Dopo un anno cominciai ad andare sempre più veloce, e grazie a mio papà che (insieme a me) si divertiva anche lui con la sua mountain bike, ho potuto allenarmi spesso sull'argine e migliorare quindi le mie prestazioni.

Sono rimasto con la Polesana per ben cinque anni per poi passare alla Lions D Cavarzere; l'allenatore di quest'ultima squadra è stato un ciclista professionista, è esigente ma capace e mi sta aiutando ad affrontare le gare nel migliore dei modi. Attualmente mi sto preparando per la nuova stagione ciclistica, (sono passato ad una categoria dilettantistica), quindi dovrò e devo allenarmi per bene, anche perché avrò a che fare con ragazzi dal fisico molto più possente del mio. Ma comunque sarà anche un fatto di mente, bisogna essere furbi e astuti, non solo forti.

Christian Varisco

Zumba. la mania del momento

Le persone praticano sport per diversi motivi: c'è chi lo fa per dimagrire, chi per obbligo, chi per passione, chi lo fa semplicemente per divertirsi, ma c'è anche chi lo fa virtualmente, per esempio attraverso la wii. Ormai le palestre sono sempre più attrezzate dei più variegati tipi di corsi e uno di questi che ha destato molta curiosità in questi ultimi anni è stata la zumba fitness.

Questo "sport" è composto da una serie di balli di tipo diverso (solitamente afro-caraibici) mixati con i movimenti dell'aerobica. Punto forte della zumba è la capacità di tonificare ed allenare il corpo permettendo allo stesso tempo di scaricare le energie e di divertirsi con gli amici grazie ai ritmi vivaci ed allegri della musica latino americana. Tale disciplina si può definire "nuova" perché nasce alla fine degli anni '90 in Colombia, l'ideatore è stato l'insegnante di fitness Alberto Perez, che dato il successo ottenuto nel suo paese, l'ha "spostata" prima in Florida e poi nel resto del mondo; a maggio del 2012 era presente in 125 stati e contava 12 milioni di persone iscritte ai corsi, numero che di sicuro oggi è aumentato. Tra questi 12 milioni ci sono anche alcune mie amiche di nome Linda, Gioia, Iris che insieme si divertono molto e per alcune ore alla settimana dimenticano le preoccupazioni e gli impegni della vita scolastica.

Giorgia Moretto