



# “Giornalisti per un Giorno” 2019/20

## Come lo Sport ci insegna a diventare Grandi

**Terzo classificato**

**Simone Sartirana**

**Classe 3<sup>a</sup>C – Secondaria di Primo Grado Leonardo da Vinci di Gorgonzola**

Oggi sarò un giornalista, solo per un giorno! Ho avuto la possibilità di fare delle domande ad un vero giocatore della Giana, che ha giocato anche in una squadra di serie B. Le domande che ho deciso di fargli riguardano la vita di un giocatore, dalle semplici cose come l'alimentazione, lo svolgimento della sua giornata possiamo capire che uno sportivo non è solo in campo, ma anche nella vita. È una mentalità, un metodo di approcciarsi alle cose, è uno stile di vita!

Tanti i progetti e iniziative che ha attivato la Giana, tra le quali i camp estivi, dando la possibilità ai più piccoli e ai più grandi di vedere la realtà di una realtà professionistica.

Io ricordo quando ero in quarta elementare e la mia passione era il calcio i miei genitori mi hanno iscritto al Seven Infinity al camp Giana. Che meraviglia, tanto gioco, ma con regole e disciplina. Momenti di condivisione con la squadra e momenti di compiti, in quanto uno sportivo deve essere comunque preparato. Tornavo a casa stanco e con tanta soddisfazione di aver imparato molte cose.

Ritornando al mio lavoro la giornalista, di seguito la mia intervista ad un giocatore Giana.

**1) Raccontaci come è nata questa passione per il mondo del calcio e quando hai capito che saresti diventato un calciatore professionista?**

La mia passione per il calcio è nata dalla mia famiglia, mio papà e mio fratello mi hanno trasmesso questa voglia di giocare. Anche i miei nonni e mia mamma mi hanno fatto vivere in un ambiente dove era importante questa passione e sono molto fiero di questo. Fin da bambino sognavo di diventare un calciatore, ci ho sempre creduto e ho lottato tanto in quanto volevo che questa mia passione diventasse il mio lavoro. Ho avuto la fortuna di essere osservato quando giocavo al Bussero e da lì sono stato preso dalla Giana. La mia forza è sempre stata il carattere, un carattere forte e aver sempre creduto in quello che ho fatto. Mio padre e mio fratello avevano più qualità di me, ma io avevo grinta e determinazione e sono riuscito a raggiungere il mio obiettivo.

## **2) Quanto tempo occorre dedicare agli allenamenti?**

Io ne dedico tantissimo, alla mattina vado ad allenarmi in palestra privatamente. Impegnarsi ad ottenere una buona forma fisica ti porta a stare bene con te stesso, ti aiuta a raggiungere gli obiettivi che ti poni e a migliorarti sempre. Avere una buona forma fisica ti aiuta in campo, per non avere grossi affaticamenti. In una giornata tra mattina e pomeriggio dedico sei ore all'allenamento.

## **3) Come ci si sente a giocare davanti a tanti tifosi? Come è il rapporto con loro?**

È una realtà bellissima, io quando sono andato via dalla Giana ero un po' spiazzato, in quanto sono passato da un pubblico di 2.000 mila a uno di 15.000 mila persone a partita. Giocare in uno stadio pieno di gente è bellissimo, una delle cose più belle che ti possano capitare. Poi sono ritornato alla Giana e il calore e l'affetto del pubblico di una realtà più piccola è altrettanto fantastico. Prima di diventare giocatore professionista andavo a vedere le partite del Milan e perciò io ero il tifoso. Per questo motivo cerco sempre di mettermi nei loro panni e avere un buon rapporto con tutti. Sono molto disponibile e la loro presenza è una di quelle cose che ti spinge a fare sempre meglio, a fare meglio per loro!

## **4) Quale è lo stato d'animo durante una partita?**

Lo stato d'animo è soggettivo: c'è chi ha paura, chi è carico, chi ha un po' d'ansia, chi non ne ha, dipende dal giocatore a giocatore. Se devo parlare di me, ti dico che agli esordi quando ho debuttato all'Avellino ho vissuto momenti d'ansia, in quanto mi sono trovato da una realtà come la Giana a una realtà molto più importante come l'Avellino. Quindi non mi vergogno a dirti che avevo la paura di venir chiamato in campo e sbagliare, anche se poi quando ho giocato ho fatto bene. Quella paura piano piano è passata con l'esperienza e quando sono tornato alla Giana mi sono sentito a casa. Avevo una maturità diversa, una consapevolezza maggiore ed ero più tranquillo e sereno in campo. Inoltre, se ti trovi bene nella società in cui giochi ti aiuta tanto anche a livello emotivo.

## **5) Quanto è importante fare "squadra"?**

La Giana è passata dalla promozione alla serie C, sicuramente non eravamo fenomeni da serie A però facendo squadra siamo arrivati in altissimo, in quanto il gruppo è la cosa che conta più di tutto. La Giana è sempre riuscita a salvarsi in quanto è un ambiente familiare e la maggior parte delle persone che sono venute qui sono sempre trovate benissimo. Se la Giana si salva ogni anno e fa dei campionati straordinari è appunto perché è una squadra unita, una famiglia. I giocatori si trovano a loro agio e si sta bene emotivamente.

## **6) Quanto è importante una sana alimentazione?**

L'alimentazione è importantissima, io mi sono fatto seguire da un nutrizionista. È importante in quanto se si sta bene fisicamente e si è in forma, in campo si vede. Non ci si può sgarrare molto, se proprio devo lo faccio dopo una partita con una pizza. Non bevo alcolici e neanche bibite gassate, ma solo acqua. Io faccio sei pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena, spuntino prima del sonno.

## **7) Cosa fai nel tempo libero quando non devi allenarti?**

Nel tempo libero quando non devo allenarmi con la Giana, mi alleno in privato. Tutte le mattine vado in palestra, poi nel pomeriggio dopo gli allenamenti mi svago un po' andando al bar gestito da un mio amico dove incontro altri amici. La sera normalmente sto a casa, raramente mi capita di uscire per andare al cinema o andare a giocare a minigolf. La vita del calciatore deve essere regolare, se si vuole avere una buona prestazione, bisogna non vivere di eccessi.

L'intervista è finita e concludo dicendo che le regole fondamentali per vivere nel mondo dello sport, in modo particolare dei calciatori sono dedizione, sacrificio, impegno. Le sconfitte fanno parte del gioco, si cade e ci si rialza sempre con più grinta e più consapevolezza di prima. La forza mentale è una delle parti più importanti, quella che fa la differenza. Essere sempre concentrati su quello che si vuole ottenere e avere sempre una motivazione per crescere.

Se pensassi a uno slogan per un giocatore della Giana, per me sarebbe: **NON MOLLARE MAI!**