

QUALITÀ SPORTIVO PROFESSIONISTA

Attività 1: Leggi il testo e svolgi gli esercizi.



Uno sportivo professionista è una persona che pratica uno sport a livello professionale e riceve un compenso per la sua attività. Ci sono molti sport che possono essere praticati a livello professionistico, come il calcio, lo sci, il tennis, la pallacanestro, la pallavolo, il rugby, il ciclismo e gli sport equestri. Gli sportivi professionisti dedicano molto tempo ad allenarsi nelle loro specialità e a mantenere una buona forma fisica generale. Sono aiutati da allenatori che li insegnano nuove abilità e li spingono a migliorare.

Per avere successo nello sport, è necessario avere determinazione, perseveranza e la volontà di lavorare sodo. Il talento da solo non basta, è necessario impegnarsi e avere il coraggio di provare cose nuove. Gli atleti di alto livello devono essere disposti a fare sacrifici, mettendo lo sport al primo posto nella loro vita.

Lo sport è un modello di valori che ci insegna il rispetto, la collaborazione, l'integrazione, la competizione, la disciplina, l'impegno e la motivazione. Il rispetto è fondamentale nello sport e nella vita, e ci aiuta a comprendere i nostri bisogni e ad accettare i nostri limiti. La collaborazione è importante per lavorare in squadra e condividere obiettivi comuni.

Le caratteristiche fisiche e l'allenamento sono fondamentali per la prestazione sportiva. La struttura corporea, come l'altezza, il peso e le proporzioni, può essere un fattore predisponente per una data disciplina. L'allenamento specifico induce adattamenti

nell'organismo dell'atleta, sviluppando al massimo le sue potenzialità. La passione per lo sport è importante, ma può anche essere pericolosa se non è equilibrata. È importante sviluppare una passione armoniosa e rafforzare la propria identità e autostima al di là dello sport.

Attività 2: Completa le informazioni importanti sotto ripostate con le parole corrette.

successo - livello – valori - determinazione – pratica – sport – compenso - rispetto – impegno – disciplina – professionista – volontà

- Uno sportivo _____ è una persona che _____ uno sport a _____ professionale e riceve un _____ per la sua attività.
- Per avere _____ nello sport, è necessario avere _____, perseveranza e la _____ di lavorare sodo.
- Lo _____ è un modello di _____ che ci insegna il _____, la collaborazione, l'integrazione, la competizione, la _____, l'_____ e la motivazione.

Attività 3: Rispondi alla domanda scegliendo la risposta corretta.

- 1) Quali sono alcuni esempi di sport che possono essere praticati a livello professionale?
 - A) Calcio, sci, tennis, pallacanestro, pallavolo, rugby, ciclismo e sport equestri.
 - B) Nuoto, atletica leggera, ginnastica, arti marziali, golf, baseball, hockey su ghiaccio.
 - C) Sci di fondo, pattinaggio di figura, snowboard, sci alpino, sci freestyle.
 - D) Tutti gli sport possono essere praticati a livello professionale.

- 2) Cosa è importante oltre al talento per avere successo nello sport?
 - A) Avere un allenatore esperto.
 - B) Avere una famiglia che ti supporta.
 - C) Avere un fisico forte.

D) Avere determinazione, perseveranza e la volontà di lavorare sodo.

3) Quali valori ci insegna lo sport?

A) Onestà, lealtà, rispetto, collaborazione, integrazione, competizione, disciplina, impegno e motivazione.

B) Forza, velocità, resistenza, flessibilità, equilibrio, coordinazione.

C) Strategia, tattica, tecnica, precisione, concentrazione.

D) Vincere, perdere, superare i propri limiti, raggiungere i propri obiettivi

Attività 4: Abbina le parole al loro significato.

specialità	La qualità di essere risoluto e deciso a raggiungere un obiettivo.
determinazione	Relativo a un lavoro o a un'attività che richiede competenze specializzate e che viene svolta per guadagno.
perseveranza	Un'attività o un campo di lavoro in cui una persona è particolarmente esperta o qualificata.
professionistico	La qualità di continuare a lavorare o a cercare qualcosa nonostante le difficoltà o gli ostacoli.
integrazione	Il processo di unire o combinare persone o cose diverse in un tutto.

Attività 5: Rispondi sul quaderno alle domande.

1. Cosa fanno gli allenatori per aiutare gli atleti professionisti?
2. Quali sono i sacrifici che gli atleti di alto livello devono fare?
3. Perché è importante sviluppare una passione armoniosa per lo sport?

Attività 6: Per chi finisce prima. Leggi le domande, sceglie una e rispondi ad essa sul quaderno.

1. Secondo il testo, quali sono le caratteristiche fondamentali per avere successo nello sport? Rifletti su come queste caratteristiche possono essere utili anche nella tua vita quotidiana, al di fuori del campo sportivo.
2. Il testo sottolinea l'importanza del rispetto e della collaborazione nello sport. In che modo questi valori sono importanti anche nelle tue relazioni con gli amici, i familiari e i compagni di classe?
3. Il testo afferma che la passione per lo sport può essere pericolosa se non è equilibrata. Rifletti su come la tua passione per qualcosa, che sia uno sport, un hobby o un interesse, può influenzare la tua vita e come puoi mantenerla in equilibrio con gli altri aspetti della tua vita.