

# L'atleta paralimpica dà lezioni di resilienza

Un corso online della campionessa medagliata alle Olimpiadi Alessia Berra scelto per aiutare gli allievi degli istituti primari e secondari

## MONZA

di **Fabio Luongo**

Per raggiungere grandi traguardi, come la medaglia d'argento olimpica a Tokyo, di difficoltà ha dovuto superarne non poche, mettendo in campo tutte le sue abilità legate all'intelligenza emotiva e alle capacità personali, come la fiducia in sé stessi, il sapersi adattare, la resistenza allo stress, il gestire informazioni, fissare obiettivi e risolvere problemi, l'intraprendenza e la creatività. Doti che ciascuno può sviluppare e migliorare. Ora la sua esperienza è diventata un vero e proprio corso interattivo, rivolto ai bambini delle scuole elementari e a quelli delle medie, che potranno allenare queste capacità, chiamate soft skill, seguendo la testimonianza positiva di chi ha saputo perseguire e ottenere risultati impor-

tanti, pur nelle difficoltà. È il progetto a cui ha preso parte la campionessa paraolimpica monzese Alessia Berra, nuotatrice 28enne plurimedagliata agli Europei in varie specialità e argento alle Paralimpiadi di Tokyo 2021 nei 100 metri farfalla.

**La sua esperienza** è diventata un corso multimediale per studenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado, che verrà presentato ufficialmente oggi nella cornice prestigiosa del Salone del Libro di Torino. Del lavoro coi più piccoli Berra ne sa più di qualcosa: oltre che

### ESPERIENZA

**«La scuola nella vita mi ha dato tanto sia come studentessa sia adesso come insegnante»**

atleta è infatti anche insegnante di scienze motorie e in questa veste ha avviato vari progetti di sport inclusivo in diversi istituti scolastici di Milano e Monza, per trasmettere ai ragazzi uno spirito di consapevolezza che permetta di affrontare la vita con senso della sfida, creatività e con la forza d'animo di non darsi mai per vinti, imparando a non scoraggiarsi e a migliorarsi di continuo. Tutte idee ed esperienze che sono entrate nel corso intitolato "Alleniamo le soft skill", realizzato da Berra e dalla pedagoga Elia Contoz insieme alla piattaforma di formazione digitale MyEdu.

**«La scuola** nella vita mi ha dato tanto, sia come studentessa sia ora come insegnante - racconta Berra -. Quando ho conosciuto MyEdu e la sua visione di didattica innovativa e originale sono rimasta molto colpita, così ho pensato che collaborare a que-



Alessia Berra, nuotatrice 28enne plurimedagliata agli Europei e alle Paralimpiadi

sto progetto fosse importante. Mi sento onorata di poterlo arricchire ancora di più con la mia esperienza e il mio vissuto». L'atleta e insegnante di origini monzesi è non solo autrice, ma anche protagonista del corso multimediale: nelle lezioni e nei video viene presentata la sua vita, ma ci sono pure i suoi consigli e opinioni su temi come il

pensiero creativo, la comunicazione efficace e la gestione dello stress. Così Berra e Contoz attraverso esempi e testimonianze spiegano come si possano imparare, allenare e mettere in pratica nella vita di ogni giorno la capacità di risolvere problemi, di gestire le emozioni e di pensare in modo divergente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## MEMORIAL DI CALCIO

### Torneo Under 16 Vincenzo Lapomarda

Sull'area dell'Ambrosini dopo due anni di stop a causa della pandemia

## MONZA

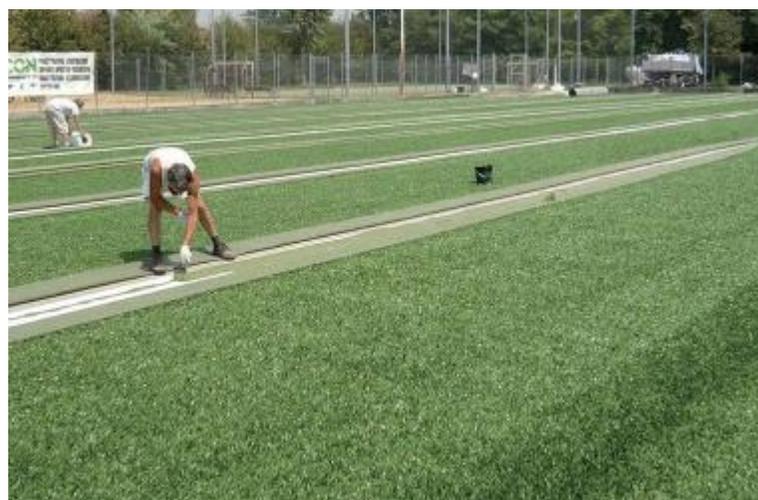
**Quattro** squadre per un trofeo. Quello che Gianpiero Lapomarda ha voluto dedicare al ricordo del padre Vincenzo, già giocatore professionista e apprezzato allenatore di Pro Victoria, Ges e Gerardiana. La terza edizione del Memorial Vincenzo Lapomarda, bloccata per due anni dalla pandemia, domani si rimette in moto al Centro Sportivo Ambrosini. Alla manifestazione, riservata alla categoria allievi Under 16, prendono parte Ges, Gerardiana, Sesto 2012 e Città di Monza. Si inizia domani con Ges-Città di Monza alle 9.30. La sfida conclusiva alle 17.30 tra Sesto 2012 e Città di Monza. Premie a miglior giocatore, miglior portiere e più bel gesto di fair play.

## Investimento da 780mila euro per rifare il campo in erba sintetica

L'Amministrazione comunale rimette mano alla riqualificazione del centro sportivo "Stefano Borgonovo"

## GIUSSANO

**L'Amministrazione** comunale mette mano al portafogli per riqualificare il centro sportivo "Stefano Borgonovo", destinato a diventare sempre più una struttura di richiamo nella provincia di Monza e Brianza: proprio in questi giorni è stato dato il via all'iter per dotare la struttura di due nuovi campi da calcio in sintetico, in sostituzione di quelli ora presenti e ormai ammalorati. Un investimento non da poco: si tratta, tra i due campetti a 7 e il campo a 11, di circa 780mila euro. L'intenzione è di poter completare l'intervento in tempi brevi e di mettere i due campi a disposizione delle società sportive per la ripresa dell'attività dopo le vacanze estive. In particolare, per i campetti più piccoli, occorre un intervento radicale di rifacimento del tappeto erboso. I due campi, realizzati nel 2006, dopo un uso piuttosto intensivo accusano il peso degli anni. Il progetto prevede la sostituzione dei manti in erba artificiale dei campi da calcio esistenti con quelli nuovi. Resterà invariata la grandezza dei campi, di 54x34 metri per un totale di 3.600 metri quadrati di



I campi del centro sportivo "Stefano Borgonovo" di Giussano al centro del progetto

superficie sintetica. Con questo intervento si vuole continuare a dare spazio all'attività dei più giovani. L'intervento maggiore, sia dal punto di vista economico sia per l'importanza che ha all'interno dell'offerta sportiva cittadina, riguarda però il campo a 11. Anche questo dal 2006

### L'OBIETTIVO

**Sostituire i manti ammalorati di due terreni da 7 e di uno da 11 entro fine dell'estate**

è già in erba artificiale. Con circa 450mila euro si prevede di rifarlo completamente posando un manto sintetico conforme ai requisiti tecnici e prestazionali stabiliti dalla Figc (Federazione italiana gioco calcio) e dalla Lnd (Lega nazionale dilettanti).

**La nuova pavimentazione** in erba sintetica avrà la superficie totale di circa 8.100 metri quadrati (105 x 65 metri), i nuovi manti verranno realizzati con erba sintetica di ultima generazione che garantirà caratteristiche elevate quanto a comfort di gioco, margine di sicurezza in caso di utilizzo in condizione di bagna-

to. Non richiede una particolare manutenzione e, soprattutto, dà ampie garanzie per quanto riguarda la resistenza e la durata. «È un intervento che va a riqualificare i campi oggi a fine vita - affermano il sindaco Marco Citterio e l'assessore Giacomo Crippa -. Questo intervento sostiene lo sport come mezzo di relazione e di socializzazione, mantenendo in efficienza i campi che consentiranno di favorire ulteriormente la valenza dell'offerta calcistica sul territorio.

**Il progetto** va proprio in questa direzione: da un lato rimette a nuovo il campo a 11, fondamentale per l'attività agonistica, e dall'altra riqualifica i campi a 7 dove invece bambini e ragazzi scoprono lo sport come strumento per la crescita personale». Per l'amministrazione non è l'unico grande investimento dedicato al centro sportivo "Stefano Borgonovo": lo scorso anno era stata inaugurata la pista di atletica leggera, costata 600mila euro (di cui 350mila messi a disposizione dalla Regione Lombardia), in grado di ospitare manifestazioni importanti e di soddisfare le esigenze degli atleti di livello internazionale che qui si allenano durante la settimana per raggiungere i più prestigiosi traguardi.

**Gualfrido Galimberti**