

I sacrifici per lo sport

Martina ha la passione per il pattinaggio artistico, uno sport che richiede tanti sacrifici: «Durante un periodo ho dovuto rinunciare ad impegnarmi a scuola per via dei troppi allenamenti. Non riuscivo a stare dietro a tutto».

I ragazzi e lo sport un best of

3D – maggio 2022

Scegliere la scuola o lo sport?

I ragazzi della Scuola media di Cadenazzo sono indecisi. Un adolescente afferma senza esitare: «sceglierei lo sport per arrivare più in alto». Un altro, invece, privilegia la scuola, che permette di «continuare gli studi» ed avere un diploma. Certo, se potesse, «continuerei entrambi».

Esercitarsi con testa

Andare regolarmente in palestra e fare uno sforzo fisico dà una grande soddisfazione. Però è necessario stare attenti. Quando si svolge un esercizio bisogna controllare la postura del proprio corpo e lo svolgimento del movimento. Se si svolgono gli esercizi in modo scorretto, si possono avere dei guai permanenti ai muscoli e alle ossa.

Avere la mentalità giusta

Per l'allenatore giovanile di calcio del Bellinzona Martino Gigantelli la forza principale di un giovane calciatore è la mentalità. Per superare le avversità nel corso delle gare, durante gli allenamenti e fuori dal campo, bisogna essere mentalmente duri.

Allenarsi con continuità

Per essere dei bravi giocatori di unihockey, a detta di giocatori ed allenatori, è importante essere determinati, non abbattersi alle prime difficoltà e soprattutto «andare con impegno a tutti gli allenamenti».

L'inizio di una giornata

La sveglia è importante per i due giovani calciatori. Il suo orario dipende da ognuno. Francesco si alza verso le nove del mattino, mentre Joshua molto più presto, verso le sette. Per entrambi la colazione è il pasto più rilevante della giornata. Il primo si accontenta di pane e burro, con un bicchierino di latte. Il colosso Joshua invece beve un bicchiere di latte con del pane e, qualche volta, la torta della nonna.

Le origini di una squadra di calcio

Il Football Club Bellinzona entra a far parte dell'Associazione Svizzera di Football nel 1913. Era stata fondata qualche anno prima, nel 1904, prima di sciogliersi e rifondarsi nel 1912, avendo come prima sede l'Hotel Unione.

La cura del cavallo nell'equitazione

Per chi fa equitazione, la cura del cavallo è fondamentale. Bisogna dargli regolarmente il mangime, di regola tre volte al giorno, solitamente avena o vari tipi di cereali. Vengono tenuti in un box, dove passano la maggior parte del giorno e soprattutto della notte. Per mantenersi in forma, devono avere la possibilità di muoversi liberamente in un pascolo.

E ora redigi l'editoriale del giornalino.