SEMPRE SOLO SPORT

Atleticamente

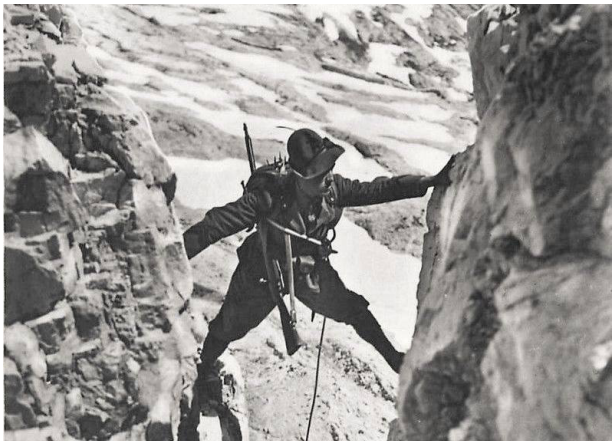
MARZO 2022
NUMERO 2



SCIA CON NOI

L'ARTE DI SCIARE







4 **Scia con noi**

Ho imparato a sciare quando avevo circa 7 anni, facevo un corso di sci...

– Sara Baresi

9 **L'arrampicata**

Non si può stabilire con certezza una data precisa che segni l'origine dell'arrampicata sportiva

– Francesca Pasquali

19 **Il Karate**

Vi voglio parlare dei miei maestri e della mia esperienze come karateka.

– Ayman Bourigue

20 **Fuori rotelle**

Il pattinaggio è uno sport con salti e acrobazie particolari che lo rende un passatempo affascinante

– Vittoria Rossini

Il Signore scia con noi!

Quando scendi dalle piste innevate provi una sensazione che nessuno ti può dare e mentre segui la tua via, vedi le persone più esperte e cerchi di imitarle per migliorare...

ogni sport è bellissimo a modo suo; è bello perché ti rende libero, è bello perché ti allena, è bello perché è unico.
A me è sempre piaciuto sciare, fin da quando ero piccola. È uno sport entusiasmante. Il solo guardare le gare in televisione ti fa venire voglia di sciare e si rimane a bocca aperta.

Quando scendi dalle piste innevate provi una sensazione che nessuno ti può dare e mentre segui la tua via, vedi le persone più esperte e molto più brave e cerchi di imitarle per migliorare. Vedi la pista che è sempre più ripida...

Alla fine del percorso alzi gli occhi e guardi il monte, il tragitto fatto e vedi quanto fosse ripido e pensi che sei stato davvero bravo/a.
Mentre scendi l'aria che ti colpisce ti dà un leggero fastidio, ma poi quando sei a casa pensi a quanto è stato bello e che vorresti essere di nuovo lì, sulla neve morbida.

Giulia Scirtò



DI SARA BARESI

Ho imparato a sciare quando avevo circa 7 anni, facevo un corso di sci

CHE COS'E'?
Lo sci è un mezzo e un'attività sportiva che prevede l'uso degli sci per la percorrenza di distanze su fondi nevosi nei periodi invernali, oltre che sulla neve come attività sportiva può essere praticata anche sull'acqua e sull'erba. Esistono diverse discipline sportive invernali e tutte queste utilizzano gli sci.

LE ORIGINI
Lo sci è il più antico mezzo di locomozione inventato dall'uomo, è stato inventato ancora prima della ruota.

SCI COME SPORT
In Norvegia gli sci erano usati in tutto il Medioevo e si può benissimo immaginare che qualche sfida fosse avvenuta, ma le prime vere gare iniziarono a metà dell'Ottocento, Sondre Norheim, un abitante del Telemark, rivoluzionò lo sci, inventando lo stile detto telemark e facendone uno sport.

IN ITALIA
Nel 1886 l'alpinista Edoardo Martinori, di ritorno da una traversata in sci della Lapponia, riportò con sé il paio di sci che aveva usato donandolo poi alla sezione romana del Club alpino italiano.



DISCIPLINE SCIISTICHE
· sci alpino
·sci nordico
·sci alpinismo
·sci freestyle
·sci freeride
Nelle competizioni lo sci alpino comprende le seguenti specialità:
- Discesa libera
- Il supergigante
- Lo slalom gigante
- Lo slalom speciale
- La combinata
Nelle competizioni lo sci nordico comprende queste specialità:
- Il fondo
- Il salto
- La combinata nordica.

SCI PER DISABILI
Con opportuni accorgimenti all'attrezzatura, è possibile l'attività sciistica anche a persone con disabilità.
Esistono anche delle competizioni apposta per le persone disabili come:
- Il biathlon paralimpico
- Sci alpino paralimpico
- Sci di fondo paralimpico.

LA MIA ESPERIENZA PERSONALE
Ho imparato a sciare quando avevo circa 7 anni, facevo un corso di sci con una mia compagna di classe e tutte le domeniche andavamo a sciare insieme. All'inizio come tutti, cadevo di continuo e stavo solo sulla *pista baby* poi, piano piano, imparavo sempre di più e andavo anche su altre piste, dopo due anni che sciavo nello stesso posto, ho cambiato e sono andata a sciare altrove.
In questo nuovo corso non ero sola, ma c'era anche mio fratello e nel gruppo prima del mio c'erano due mie amiche e quindi pranzavamo sempre insieme.

Le piste erano molto più difficili ed è lì che per la prima volta ho preso lo skylif; è molto divertente prenderlo e quindi ero anche molto felice perché per le prime tre salite non ero caduta, poi, alla quarta, (ero troppo sicura) sono scivolata, per riprendermi sono dovuti intervenire tre maestri perché il primo non era riuscito ad acciuffarmi. Dopo questa esperienza a causa del Coronavirus sono rimasta ferma per due anni.





Quest’anno una domenica mi è capitato di andare in Maniva a sciare con delle mie amiche e, sinceramente, dal momento che era da un po’ di tempo che non provavo, avevo paura di non essere capace.
Fortunatamente sono riuscita ad andare tranquillamente.
Ogni volta che gli amici mi chiedono se voglio andare a sciare non sono mai troppo contenta, ma quando mi decido a seguirli,mi diverto un mondo.



DI MARCO SOLAZZO

SEMPRE SOLO SCI




Pratico lo sci alpino da quando avevo 5 anni e mi piace molto.
Circa un anno e mezzo fa, durante le vacanze di Carnevale, ho provato per la prima volta **la pista nera** (che è quella più difficile); ho visto che era molto ripida, ma non mi sono spaventato, ero felice e così l'ho fatta con gli sci paralleli!
Ho incontrato delle mini-rampe che mi hanno fatto cadere, ma mi sono divertito. Con il mio amico Marco abbiamo continuato per tante ore fino a quando le nostre gambe erano sfinite!! Spero quest' anno di ritornare sulle piste sperando che riaprano gli impianti come la seggiovia, lo skilift e l'ovovia.
In compagnia é divertentissimo perché faccio le gare con i miei amici. Ammetto di essere spericolato e un po'pazzo, ma porto sempre il casco e sto attento alle altre persone!

Lutero
nella mente di un ribelle



STORIE DI SERA SU FRENGUS

UN PASSO DAL CIELO

di Francesca Pasquali





NON SI PUÒ STABILIRE CON CERTEZZA UNA DATA PRECISA CHE SEGNI L'ORIGINE DELL'ARRAMPICATA SPORTIVA. L'UOMO HA INIZIATO A SCALARE LE VETTE SIN DAI PRIMI PERIODI DELLA CIVILIZZAZIONE PER MOTIVI DI NECESSITÀ, PIÙ CHE DI DIVERTIMENTO.

L'ARRAMPICATA MODERNA

La storia dell'arrampicata sportiva moderna, invece, è caratterizzata dalle del XX secolo di **Paul Preuss.** Egli aveva idee piuttosto estremiste: voleva infatti un'arrampicata completamente priva di supporto e morì proprio mentre scalava a mani nude e senza aiuti.

A partire dagli anni '50, sia in America che in Europa, si studiò molto sui possibili cambiamenti da fare a questa disciplina: venne introdotto l'uso del magnesio sulle mani per evitare di scivolare e vennero aperte diverse palestre di arrampicata indoor per fare pratica.



Si utilizzano **strumenti specifici** per scalare in sicurezza: corde e moschettoni, imbragature e scarpette.

L'**arrampicata sportiva** è una delle discipline che compongono l'arrampicata generale, ma sono poi numerose le varianti di questa pratica.
Arrampicata libera: si affrontano le salite a mani nude, sfruttando solo l'equipaggiamento di assicurazione.

Senza assicurazione: tipologia di arrampicata libera che non prevede l'uso di nessuna forma di protezione.
Su ghiaccio: si svolge su pareti ghiacciate o su cascate di ghiaccio in inverno.
Indoor: praticata in palestra

STRUMENTI SPECIFICI PER SCALARE IN SICUREZZA: CORDE E MOSCHETTONI, IMBRAGATURE E SCARPETTE.

NOI GENTE DI MONTAGNA
Un libro da leggere

Reinhold Messner, oltre che grande scalatore, è anche un attento e impegnato comunicatore del mondo dell'alpinismo, consapevole che la grande sfida, oggi, più che nelle altezze e nei record, sta nel rispetto della montagna e nello spirito con cui la si vive.
Nella grande impresa, l'anima di un luogo e il confronto sincero, autentico con se stessi contano di più della bandierina su una vetta. Nella rubrica che tiene periodicamente su «La Gazzetta dello Sport», Messner ha raccontato i protagonisti e gioito dei traguardi dell'alpinismo contemporaneo.



Arrampicare

Ho cominciato a praticare arrampicata indoor quest'anno (2021).

Le prime volte è difficile affidarsi solo alle braccia e alle gambe; Poi però, man mano, ti abitui, e fai questi movimenti più facilmente.

Ho deciso di fare arrampicata perché ho provato molti sport, ma nessuno mi è mai piaciuto molto.

Invece arrampicata mi sta piacendo e la consiglio a tutti (tranne a chi soffre di vertigini, ovviamente).

LE PRIME VOLTE È DIFFICILE AFFIDARSI SOLO ALLE BRACCIA E ALLE GAMBE; POI PERÒ MAN MANO TI ABITUI...

Secondo me uno sport deve renderti felice e farti stare bene contemporaneamente: se andare a fare uno sport è noioso e non ti piace praticarlo, allora quello sport non è adatto a te ed è meglio cambiarlo

COMBATTI CON SGUARDO GENTILE

di Elisa Sabbadini







DIFENDIAMOCI CON IL KARATE

di Elisa Sabbadini

"Sei un maschio? Il calcio è il tuo sport. Sei una femmina? La danza è per te."
Quante volte sentiamo questa frase!?

Sara Cardin è una ragazza dai bellissimi occhi azzurri, con un corpo slanciato e flessuoso e con un viso ovale perfetto. Il suo portamento sembra quello di una modella, ma Sara non lo è. Lei è **una delle più forti campionesse al mondo di karate**.

Si innamorò di questo sport a solo sette anni, guardandolo in televisione ed in seguito diventando proprio allieva di un maestro di karate. Quando diventò grande la sua passione per questo sport al posto di diminuire aumentò in maniera esponenziale e ancora oggi, ogni volta che le chiedono se spacca le tavolette di legno con una mano, risponde: **"Nel karate ciò che conta è solo l'autocontrollo**: l'energia va disciplinata, non deve mai diventare un mezzo per picchiare la gente. Aiuta a sviluppare **l'equilibro e la coordinazione** e aumenta la sicurezza in sé stessi." Soprattutto Sara afferma sempre che il karate non è uno sport solo per maschi (come molti pensano) e che può servire alle donne anche come mezzo di autodifesa.



"L'ENERGIA VA DISCIPLINATA, NON DEVE MAI DIVENTARE UN MEZZO PER PICCHIARE LA GENTE".

SARA CARDIN



A COSA SERVE IL KARATE

Il karate ("mani vuote") è un'arte marziale giapponese a mani nude. Questo sport aiuta sia il nostro corpo che la nostra mente a difendersi da ogni tipo di aggressione e a controllare la propria rabbia. Il karateka per fare ciò utilizza il suo corpo: mani, piedi, ginocchia... ed infatti il karate richiede forza muscolare e altre doti fisiche come l'agilità e l'elasticità.

LE COMPETIZIONI

Il karate combina diverse tecniche di combattimento difensivo e offensivo. Infatti, oppone due sfidanti che hanno l'intenzione di assalire o controllare l'avversario.
Esistono due tipi diversi di competizione:
- Il **KATA**: è una sequenza di tecniche in cui il karateka affronta un avversario immaginario. Può essere svolto individualmente o in squadra.
- Il **KUMITE**: due avversari, dotati di protezione, si affrontano.



LE CINTURE

Per praticare karate è necessario avere il karate-gi, composto da una giacca e dei pantaloni di cotone bianco. Sopra alla giacca si indossa una cintura di uno specifico colore che corrisponde ad un livello che si cambia solo superando appositi esami.
All'inizio del percorso di karate si indossa la cintura bianca: a volte è necessario sostenere un esame per ottenerla, altre volte no. Questo dipende dalle regole della palestra. Se si indossa la cintura bianca senza aver fatto l'esame si è comunque un mukyu, ovvero un senza-cintura.
La seconda cintura che si ottiene è quella gialla, seguita da quella arancio e da quella verde.
La quinta è blu, la sesta è marrone e la settima è nera 1°DAN. In seguito troviamo la cintura nera 2°DAN, nera 3°DAN e via dicendo fino al 6°DAN. Quest'ultima viene assegnata nel momento in cui si è diventati esperti e dopo che si hanno superato molti esami. Dopo la cintura nera 6°DAN molti pensano che il percorso da karateka sia finito, ma non è così. Esistono anche una cintura bianca e una rossa: l'ultima, che però viene utilizzata solo in alcune federazioni.



IL VALORE DI QUESTO SPORT!

IL GALATEO DEL KARATE

Per motivi di igiene, è proibito camminare sul tatami (una specie di tappeto) con le scarpe.
Per sedersi si possono assumere due posizioni:
- in ginocchio
- seduto con le gambe incrociate
Invece, è vietato coricarsi a terra o sedersi con le gambe distese perché queste posizioni danno la sensazione di negligenza. Infine questa disciplina ha dovuto "combattere" molto per avere un posto d'onore nello sport poiché ha fatto la sua prima apparizione solo nei Giochi Olimpici di Tokyo nel 2020

BREVE STORIA DEL KARATE

di Francesca Pasquali

Nel corso dei secoli il karate ha sviluppato diverse tecniche a seconda del luogo di provenienza. Si possono contare oltre 20 diversi stili: Wado Ryu, Ashihara, Enshin, Ten Ryu Ka, Kuma-Ryu, Fudokan...

Si pensa che il Karate sia nato nei primi anni del 1400 in alcune isole giapponesi che, per sfuggire alla dominazione cinese, perfezionarono tecniche di difesa a corpo libero. E' infatti attribuita all'Isola di Okinawa, terra a sud di Tokyo, la creazione della disciplina.
La nascita della federazione internazionale, avvenuta nel 1970, ha contribuito alla diffusione dello sport, anche al femminile dato che la tradizione non prevedeva la presenza di donne nei combattimenti.



TESTIMONIANZA

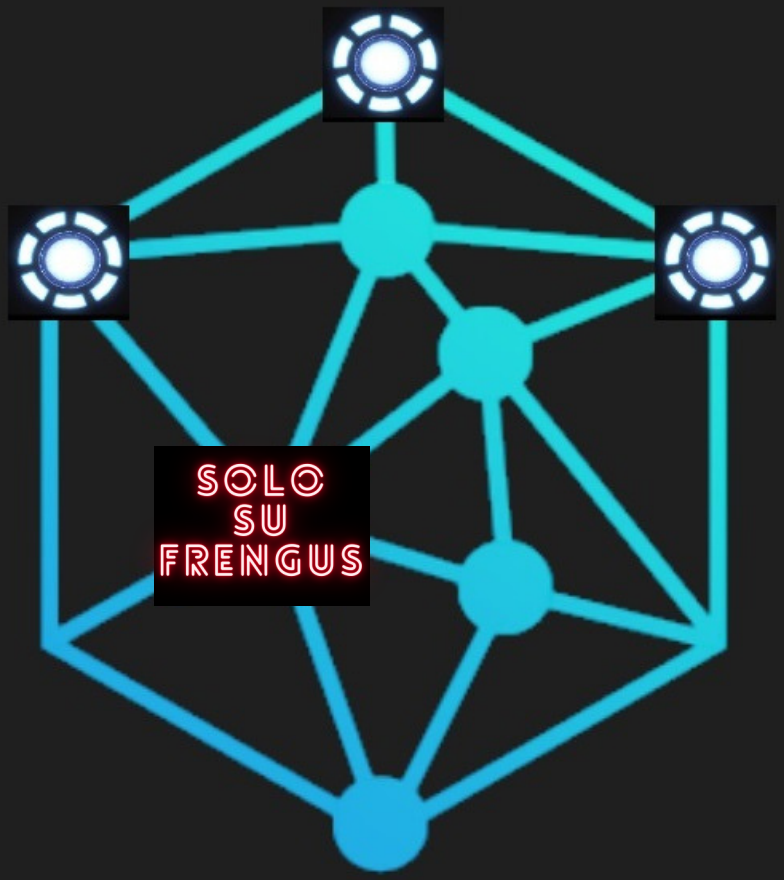
di Ayman Bourigue

Vi voglio parlare dei miei maestri e della mia esperienze come karateka.
Fin da quando ho iniziato a praticare il karate l'ho praticato a San Vigilio (BS) e i miei bravissimi e fortissimi maestri sono **Franco Genocchio** e il **maestro Alessio**.

La nostra società nasce a Rovato e uno dei responsabili è proprio il mio maestro.
Franco Genocchio è **cintura nera settimo dan** ed è un pochino severo mentre il maestro Alessio è più permissivo. Le cinture bianche fino alle cinture gialle-arancio svolgono gli esami due volte all'anno (Gennaio/Giugno) mentre le altre cinture sostengono l'esame solo una volta (a Giugno), io avevo l'esame questo Gennaio, ma sfortunatamente ho dovuto saltare l'esibizione poiché **mi sono infortunato alla caviglia**.







Multitasking

Il podcast sempre in tasking



GENERAZIONE DI FENOMENI

di Sebastiano Sandrini





GENERAZIONE DI FENOMENI

Sotto la guida di Julio Velasco (1989-1996), Bebeto de Freitas (1996-1998) e Andrea Anastasi (1998-2002) l'Italvolley riuscì nell'impresa di spezzare il dominio dei paesi dell'Europa orientale collezionando, tra il 1989 e il 2000, una serie di successi senza precedenti, inclusi tre campionati mondiali consecutivi.

Prima del 1989 la nazionale era abbastanza forte, ma non aveva vinto quasi niente; tutto cambiò quando arrivò Julio Velasco ad allenarla. Fu il primo allenatore della nazionale a tempo pieno, che iniziò a rivoluzionare la squadra: assunse un nuovo staff e introdusse sessioni video per analizzare le partite azione per azione.

La cosiddetta “Generazione di fenomeni” aveva come capitano Andrea Lucchetta e ha vinto: tre Mondiali consecutivi, una Coppa del mondo, quattro Europei, ben otto World League, un Torneo ai Giochi del Mediterraneo, un Torneo ai Goodwill Games, un World Super Four Fivb, un World Super Six Fivb e una Grand Champions Cup Fivb; le mancarono solo le Olimpiadi alle quali ebbe partecipato tre volte ma nella prima (1992) arrivarono al quinto posto, alla seconda (1996) al secondo posto e l’ultima (2000) al terzo posto

GENERAZIONE DI FENOMENI



Andrea
ANASTASI
Schiacciatore
8/10/60
90



Lorenzo
BERNARDI
Schiacciatore
11/8/1968
90 94



Marco
BRACCI
Schiacciatore
23/8/66
90 94 98



Luca
CANTAGALLI
Schiacciatore
8/12/65
90 94



Mirko
CORSANO
Libero
28/10/73
98



Ferdinando
DE GIORGI
Palleggiatore
10/10/61
90 94 98



Alessandro
FEI
Schiacciatore
29/11/78
98



Andrea
GARDINI
Centrale
1/10/65
90 94 98



Andrea
GIANI
Centrale
22/4/70
90 94 98



Giacomo
GIRETTO
Centrale
5/1/73
94



Pasquale
GRAVINA
Centrale
1/5/70
94 98



Andrea
LUCCHETTA
Centrale
25/11/62
90



Marco
MARTINELLI
Centrale
9/10/65
90



Roberto
MASCIARELLI
Centrale
5/9/63
90



Marco
MEONI
Palleggiatore
25/5/73
98



Samuele
PAPI
Schiacciatore
20/5/73
94 98



Michele
PASINATO
Opposto
13/3/69
98



Damiano
PIPPI
Schiacciatore
23/8/1971
94



Simone
ROSALBA
Schiacciatore
31/1/76
98



Andrea
SARTORETTI
Opposto
19/6/71
98



Paolo
TOFOLI
Palleggiatore
14/8/66
90 94



Andrea
ZORZI
Opposto
29/7/65
90 94



Julio
VELASCO
Allenatore
9/2/52
90 94



Paulo Roberto Freitas
BEBETO
Allenatore
16/1/50
98

CALCIAMENTE IN ROSA

di Valentina Plebani



Le prime squadre

Il calcio femminile europeo è nato in Inghilterra. La prima partita venne giocata nel 1881...

La prima vera competizione tra squadre di donne venne invece organizzata a **Preston**, nel periodo della Prima Guerra mondiale.
Il regime fascista, però, lo vietò perché le donne dovevano essere domestiche, padrone di casa, madri, non calciatrici.
Le squadre di calciatrici inglesi nacquero infatti come "dopolavoro" per le operaie.

La squadra femminile del Milan:

DIFENSORI
Laura Fusetti
Laura Agard
Sarah Andersen
Laia Codina Panedas
Guðný Árnadóttir
Linda Tucceri Cimini
Alia Guagni
Merle Luise Kirschstein

CENTROCAMPISTI
Greta Adami
Christy Grimshaw
Refiloe Jane
Noa Selimhodzic

ATTACCANTI
Nina Stapelfeldt
Valentina Bergamaschi
Martina Piemonte
Miriam Longo
Lindsey Thomas
Giorgia Miotto
Serena Cortesi
Rimantė Jonušaitė


Sarah Andersen





L'È TUTTO DA RIFARE

E IO LO RIFAREI...









COMING SOON

CALCIAMENTE IN AZZURRO

di Tommaso Melzani



LA MIA STORIA NEL CALCIO



Ciao, sono Tommaso Melzani, ho appena compiuto 12 anni e frequento la seconda media.

La mia passione più grande è il calcio, gioco ormai da nove anni. **Ho iniziato a giocare da molto piccolo, all'età di quattro anni** quando ancora ero al secondo anno della scuola materna e, da allora, non ho mai smesso.

Non ho mai saltato un allenamento, neanche la neve, la pioggia o il caldo mi hanno fermato.

Mia mamma mi racconta che da piccolo ogni volta che andavo ad allenamento mi volevo vestire in perfetta tenuta da calciatore, portando sempre con me la sacca da calcio sulla spalla, proprio come vedevo fare a mio padre. Come potete immaginare **ho ereditato da lui la passione per questo sport**, anche lui gioca tuttora in una squadra a Concesio.
Mi è sempre piaciuto andare a calcio; è il mio modo per liberarmi da tutti i pensieri che mi girano in testa, mi capita spesso quando sono agitato per un'interrogazione o per una verifica. Appena entro in campo mi dimentico totalmente di tutto, corro e butto fuori le mie preoccupazioni, calcio il pallone e mi diverto insieme ai miei amici.

Ho giocato per sette anni nel Sant'Andrea e sono stati anni molto belli. Da ventiquattro mesi gioco nell'USO UNITED e mi sono ambientato molto bene sia con i miei compagni di squadra sia con il mister.
Quando ero nella prima squadra mi trovavo molto bene con i compagni; siamo cresciuti praticamente insieme ed eravamo molto uniti. Eravamo praticamente imbattibili quando giocavamo tutti con grinta e con voglia di vincere.

La nostra ex squadra era composta da ragazzini **con tante qualità differenti**: c'erano quelli veloci, quelli forti nei tiri, quelli abili nell'uno contro uno, i difensori rocciosi e infine forti in porta.
In tutti questi anni ci sono stati alcuni allenatori che mi hanno particolarmente impressionato. Uno, di una certa età, magari non bravissimo nel suo ruolo di allenatore, ma simpatico, ci trasmetteva voglia di giocare e di vincere. Insieme a lui abbiamo vinto tanti tornei. **Che emozioni fantastiche!!!**
Mi ricordo ancora quando al torneo di Montirone, prima di entrare in campo, ci chiamavano per nome uno ad uno e noi dovevamo entrare con il sottofondo della famosa canzone dei Queen *"We will rock you"* e posizionarci in mezzo al campo a fianco dell'arbitro sotto gli occhi di tutti; mi sembrava di essere ad una finale del mondo con tutti gli spettatori che esultavano, incitavano e facevano il tifo per noi. Quando abbiamo sollevato la coppa del terzo posto tutti insieme, sono rimasto senza fiato dopo tutta la fatica e **ancora oggi quando ci penso mi vengono i brividi**.
Un altro momento che mi è rimasto nel cuore è il mio primo gol dalla difesa in un torneo a Gussago; avevo visto il portiere fuori dall'area e tutti gli avversari lontani da me che marcavano i miei compagni e così **provai a tirare con tutta la mia forza, cercando di centrare la porta…ce la feci!!!!** Non mi sembrava vero, i miei compagni mi saltarono addosso e mi fecero festa, ero stato proprio io, non ci potevo credere… Negli anni ho provato a rifarlo e mi è riuscito solo per altre due volte.
Nella mia nuova squadra mi trovo molto bene, ho conosciuto tanti ragazzi nuovi della mia età simpatici e divertenti, molto bravi a giocare a calcio. Il mio "mister" Corrado è un ragazzo molto carismatico. Ha tanta voglia di insegnarci l'arte del calcio ed è molto attento a creare un bel clima di squadra.
Ci insegna ad avere rispetto delle altre persone, ad essere ragazzi giusti che rispettano le regole ed è soprattutto molto simpatico.
Alla fine di ogni partita **si trasforma in un telecronista** e intervista i capitani (che ogni volta cambiano) per chiedere informazioni sulla partita appena giocata e domanda dove si può migliorare.
Spero in futuro di poter continuare il campionato con la mia squadra attuale, come prima del Covid



IL PAGELLONE DI Atleticamente



6
TESTA
Non è la sua specialità, ma così segnò un gol nella finale di Champions 2009.

9
VISIONE DI GIOCO
Autentico regista offensivo, sa impostare l'azione, smarcare i compagni e andare rapidamente al tiro.

9
SCATTO
Agilissimo e molto esplosivo, con lo scatto breve esce dalla marcatura degli avversari e se ne va.

10
DRIBBLING
Imprendibile quando parte con il pallone al piede. Ricorda certe movenze di Maradona.

9
PRECISIONE DI TIRO
Utilizza spesso il tiro a giro, ma sa essere micidiale anche "di collo" e con il diagonale stile biliardo.

8
DESTRO
Gli serve come piede d'appoggio, ma non disdegna il tiro: non forte, però molto preciso.

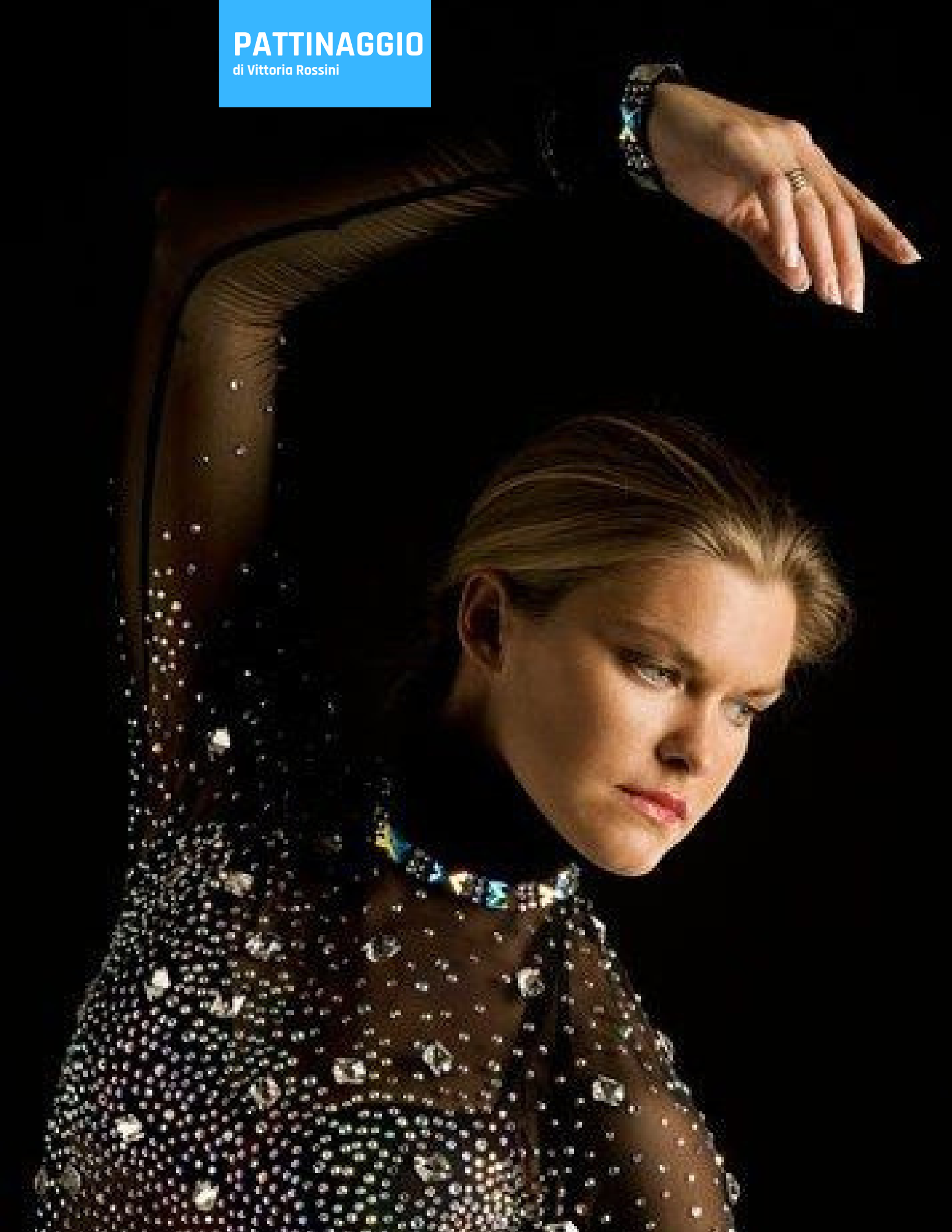
10
SINISTRO
È il suo piede preferito. Usa sia l'interno sia l'esterno con estrema abilità.

il secondo racconto



PATTINAGGIO

di Vittoria Rossini





IL PATTINAGGIO

Come tutti sanno ogni sport richiede tempo, passione e sacrificio.

Il pattinaggio è uno sport con salti e acrobazie particolari che lo rende un passatempo affascinante. Adatto ai bambini soprattutto perché forma la postura e l'eleganza nei movimenti. Però col passare del tempo si dovrà scegliere se farlo continuare come hobby o farlo diventare un vero e proprio lavoro.

Qui come tutti gli altri sport entra in gioco il sacrificio: le ore che si passano in palestra sono tante(dalle 2 alle 5 ore ogni giorno) e quindi bisogna distogliere lo sguardo dalle amicizie, il costo dell' attrezzatura, i costumi e i pattini è elevato.

Finché questo sport resta un hobby diventa divertente ed emozionante.

Nel pattinaggio classico ci possono essere 2 gruppi: il primo é singolo cioè la coreografia viene ballata da un solo pattinatore

DI VITTORIA ROSSINI

In punta di pattini

Del pattinaggio ci possono essere vari tipi di pattini adatti al tipo di coreografia e allo stile di pattinaggio. Non sempre il pattinaggio deve essere una coreografia ballata...

Sempre in pista dalla pagina precedente

e il secondo è coppia cioè da come lo fa significare la parola è una coreografia ballata da due pattinatori.

Del pattinaggio ci possono essere vari tipi di pattini adatti al tipo di coreografia e allo stile di pattinaggio. Non sempre il pattinaggio deve essere una coreografia ballata dove si usano i pattini da due ruote davanti e dietro, ma può essere anche una coreografia con salti e percorsi dove quindi bisogna usare i pattini a quattro di fila i rollerblades.

- pattini tradizionali (quad), con disposizione delle quattro
rotelle a quadrato. In questo gruppo vi sono sia pattini generici per uso ricreativo sia specifici per pattinaggio artistico, hockey
su pista, roller derby, jam skating.

- pattini in linea, ossia con ruote allineate, detti comunemente rollerblade dal nome della prima azienda che li ha resi popolari. In questo gruppo figurano sia pattini generici per uso ricreativo e/o fitness, sia specifici per corsa, freestyle e slalom, pattinaggio artistico in linea, hockey in linea, street hockey, slalom alpino, downhill, aggres **Gli skiroll**, seppur dotati di ruote in linea, sono più affini agli sci da fondo e non vanno considerati veri e propri pattini.

altri pattini non convenzionali come Land Roller, Cardiff Skates, Skike, Chariot Skates, e altri che per la loro scarsa diffusione rivestono limitato interesse





PING PONG

di Mariavittoria Zangrandi





Quando i papà ci rubano il "Ping Pong"

MARIAVITTORIA ZANGRANDI

Il **tennis da tavolo** è un'attività ricreativa e uno sport olimpico dal 1988 noto anche con il termine "ping-pong". Nonostante quest' ultimo non sia il nome ufficiale è molto popolare oggi. Nasce in particolare dal suono onomatopeico della palla che apparve in Oriente nel **1884**: "ping" sembra l'imitazione del suono di una racchetta che colpisce una pallina e "pong" equivale al suono del rimbalzo sul tavolo.
Fu in Europa e in particolare in Inghilterra che alla fine del XIX secolo, apparve il tennis da tavolo.

La prima partita sarebbe stata giocata usando un tappo di champagne come pallina, scatole di sigari come racchette e libri come rete, materiale costoso e non per tutti. Infatti assomigliando molto al tennis classico, veniva considerato uno sport per ricchi, una semplice distrazione per le classi benestanti. **Nel 1890 un inglese introdusse la prima partita di tennis su un tavolo vero e proprio**. Nel 1897, i primi campionati nazionali furono organizzati in Ungheria.
Ad inizio del '900 si usò la prima pallina in cellulosa, non più gomma, mentre l'anno successivo un appassionato britannico introdusse le prime racchette ricoperte di gomma, quelle che usiamo anche noi oggi.

Negli anni '50 il ping pong divenne parte integrante degli sport dei paesi asiatici. **I giapponesi si fecero notare nei campionati mondiali a squadre già a metà '900** raggiungendo obiettivi straordinari.
Il tennis da tavolo si basa su attrezzature semplici: un tavolo, racchette e palline ed è per questo che oggi non viene più considerato uno sport da ricchi, ma per tutti e di tutte le età.
Bastano le attrezzature, la voglia, molta concentrazione e una discreta dose di coordinazione. Ho letto su un sito che parlava di ping-pong che praticarlo è come "giocare a scacchi correndo i cento metri": ci vogliono l'allenamento e l'intelligenza di uno scacchista, ma anche una prontezza nei movimenti; bisogna pensare alle mosse nella frazione di un secondo, cercando di indovinare l'azione dell'avversario e prevedendo il movimento della pallina.
Ho un vecchio tavolo da ping-pong in taverna, lo hanno regalato i nonni al papà nel 1992. Lui dice che ci ha passato tantissimi pomeriggi con i suoi amici finché poi ha preso la patente e lo ha usato di meno. Adesso sono io che gioco con i figli dei suoi amici, ma alla fine i papà prendono le racchette e si sfidano come ai vecchi tempi e tutti vogliono usare la stessa racchetta di quando erano ragazzini, dicono per scaramanzia…Anche se ne abbiamo prese due nuove da Dechatlon.

CICLISMO

di Francesco Cirella





BREVE STORIA DI QUESTO SPORT

Per ciclismo si intende l'utilizzo di una bicicletta come mezzo meccanico a scopi differenziati. L'accezione più comune di "ciclismo" è riferita allo sport del ciclismo.
Il mezzo meccanico ovvero la bicicletta ha cominciato a diffondersi nel XIX secolo e sono circa due miliardi le persone, di ogni età ed estrazione sociale, che nel mondo utilizzano tale veicolo.

Il primo velocipede (così battezzato dal francese Michaux nel 1855) modello Michaudina aveva i pedali innestati direttamente sul mozzo anteriore, la cui ruota era molto grande (circa 3 metri). Il telaio era in ferro e il freno a pattino si trovava sulla ruota posteriore. Questa bicicletta ebbe un grande successo, e si passò dai due esemplari del 1861, ai 4 esemplari del 1865. La funzione di una ruota anteriore grande, era quella di aumentare lo spazio percorso in funzione del tempo, quindi di incrementare la velocità. L'altezza della ruota anteriore costringeva il ciclista ad usare uno scalino per poter montare in sella.

Durante questo periodo nacquero anche le prime corse in bicicletta, le quali avevano la funzione di promuovere questo mezzo, quindi i fini erano di tipo commerciale. Nel 1869 nasce in Francia la Parigi-Rouen (prima grande corsa ciclistica su strada, da Parigi a Rouen sulla distanza di 126 chilometri, con la partecipazione di 304 concorrenti), vinta dal veterinario inglese Moor, il quale percorse la distanza a circa 15 km/h. La prima gara in Italia risale invece al 1870 (Firenze-Pistoia); 33 km percorsi in poco più di 2 ore. La prima classica italiana (1876) fu vinta da Maghetti, che percorse 150 km da Milano a Torino.

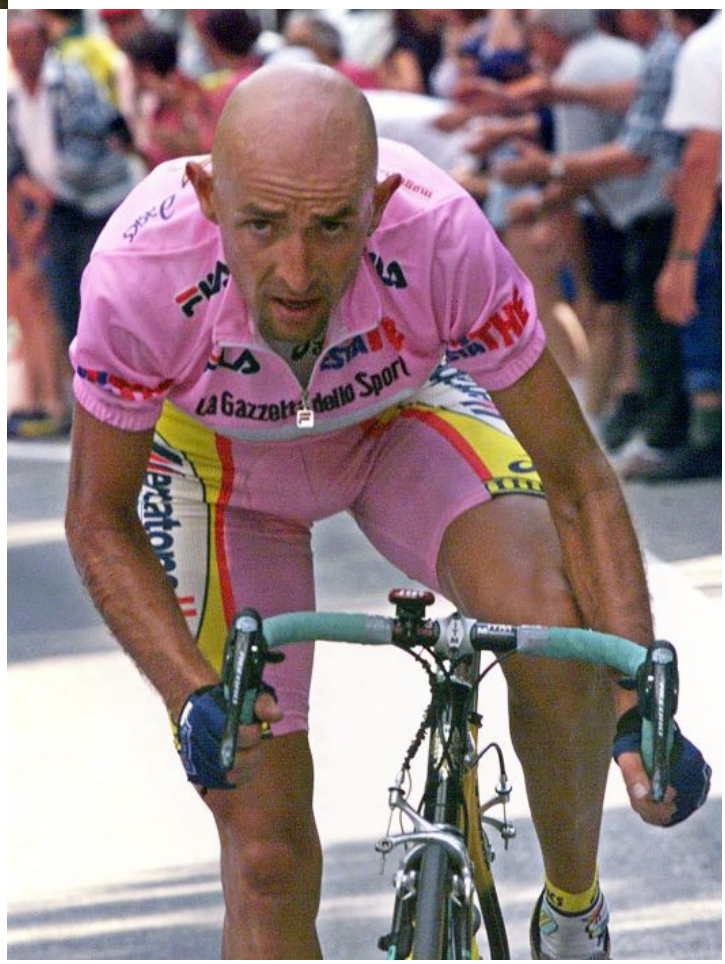
Tra il 1900 e il 1912 aumenta il numero di biciclette in Italia, fino ad arrivare a circa un milione di esemplari. Nel 1903 nasce il Tour de France che fu vinto da Maurice Garin, spazzacamino valdostano.



A me piace il ciclismo perché è uno sport che pratico spesso, come quando vado al parco o faccio un giro nel mio paese. Questo sport oltre a mantenere in forma le persone non inquina, quindi il ciclismo è un modo alternativo ed ecologico per viaggiare.
Questo è il secondo sport che ho praticato dopo la corsa. Mi ricordo bene che imparai questo sport al mini-grest estivo del mio asilo, non avevo ancora compiuto i quattro anni quando imparai ad andare in bici senza rotelle e così prosegui nella pratica di questo sport ogni estate, quando mio papà mi portava a fare giri interminabili sulla pista ciclabile lungo il fiume del mio paese.

Uno Sguardo al Giro d'Italia

Se gli anni Quaranta e Cinquanta sono sotto l'egida di Coppi e Bartali (foto a lato), i Sessanta portano il sigillo di Eddy Merckx. Il terzo, dopo Binda e Coppi, a riuscire a vincere cinque edizioni della corsa rosa. Negli anni Settanta, Ottanta e Novanta si alternano vari campioni: Saronni (1979 e 1983), Hinault (1980, 1982 e 1985), Moser (1984), Indurain (1992 e 1993). Un posto nel cuore dei tifosi lo trovano anche Marco Pantani, detto il "Pirata", potente scalatore trionfatore nell'edizione del 1998, e Mario Cipollini, che non ha mai vinto il Giro ma che detiene il record di vittorie di tappa (42, tutte in volata).



MITI SU DUE RUOTE

di Vittoria Drera



L'APPROFONDIMENTO

MITI SU DUE RUOTE

DI VITTORIA DRERA

Il ciclismo mi ha sempre accompagnata, sin da piccola: mio papà è sempre stato molto appassionato e mi portava nel weekend a fare un giro, sul fiume Mella, con la mia mountain bike.
Questa passione l'ha tramandata soprattutto a mio fratello, il quale ha praticato anche diversi corsi, anche se so che rimarrà per sempre pure a me...

Quando parliamo del **ciclismo** non possiamo non nominare i due famosi atleti italiani **Coppi e Bartali**, famosi non solo grazie al loro talento, ma anche grazie al loro gesto di solidarietà, ovvero il passaggio della borraccia.
Indipendentemente da chi dei due passò la borraccia all'altro, **questo gesto ha parecchio segnato la storia dello sport** in generale, non solo quella del ciclismo

Non possiamo neanche non nominare **Vincenzo Nibali**, campione più recente. Viene soprannominato "lo Squalo dello Stretto", perché nato a Messina, in Sicilia; Nibali è uno di soli sei corridori ad aver vinto sia il Giro d'Italia, sia il Tour de France, sia il Vuelta a Espana.

"Quando sono in bici non mi viene da pensare, ma più che altro mi libero dai pensieri"
Vincenzo Nibali

Possiamo nominare anche **Alfonsina Strada**, ciclista ribelle: fu la prima donna a partecipare al giro d'Italia, ma nonostante ciò fu una dei soli trenta a tagliare il traguardo.

"Nessuno può fermare la mia bicicletta"
Alfonsina Strada

Tutti questi atleti hanno rappresentato un orgoglio per l'Italia nel ciclismo e non solo. Come molti appunto sapranno, Bartali appartiene ai Giusti, ossia coloro che si opposero ai terribili atti dei nazisti; in questo, Bartali, sfruttò a suo favore il suo talento ciclistico: **nascondeva foto e documenti nel telaio della propria bicicletta** per creare poi così documenti falsi, permettendo a circa 800 persone di scappare e rifugiarsi.





"IL BENE SI FA, MA NON SI DICE. CERTE MEDAGLIE SI APPENDONO ALL'ANIMA, NON ALLA GIACCA "

GINO BARTALI

IN DISCESA

di Nicolas Saleri



DI NICOLAS SALERI

Mountain bike - Natura e salute

La Mountain bike è uno sport che consiste nel guidare una bici in fuoristrada spesso su terreni sconnessi e fangosi. Un buon ciclista possiede resistenza fisica, mentale ed equilibrio.

La MTB può essere praticata quasi ovunque, anche se le migliori località sono i sentieri montani. Ci sono diverse categorie, quella più difficile è il free ride dove si percorrono discese ripide e tecniche e si compiono evoluzioni saltando da strutture artificiali o naturali. Il ciclismo fuoristrada è uno sport individuale anche se all' interno di ogni squadra c'è un grande senso di unione; ognuno porta il suo piazzamento migliore ed insieme si concorre a portare sul gradino più alto del podio i colori della propria squadra.

Praticano la mountain bike si creano nuove amicizie con cui condividere gioie, fatiche, cadute e divertimento.

L'attività fisica permette di crescere sani e attivi evitando ai ragazzi di passare intere giornate giocando ai videogiochi e mangiando "cibo spazzatura". Negli ultimi anni con l' introduzione delle biciclette a pedalata assistita, molte persone non proprio atletiche, si sono avvicinate a questo sport avendo così la possibilità di scoprire paesaggi naturali e immergersi nel silenzio della natura sentendosi per un giorno "veri ciclisti"

.





MODA E DINTORNI

Un ”prototipo” di moda dei giovani di oggi è: jeans strappati, maglietta oversize, felpa aperta sempre oversize e scarpe della Nike “Air Force 1”.
La maggioranza delle ragazze che segue questi ”prototipi” aggiunge poi qualcosa di suo; per esempio: orecchini, bracciali, anelli, collane e cavigliere. Si scelgono gli accessori in base allo stile che si segue. Se ci si veste in modo appariscente si comprano accessori esuberanti, come orecchini pendenti, collane d’bro, molti bracciali e cavigliere diverse dalla norma.

Se, invece, a una persona non piace stare al centro dell’attenzione sceglie di solito di non portare gioielli oppure ne mette pochi e molto sobri.
Oltre ai vestiti, le ragazze tengono molto al make up e ai capelli. Anche per i capelli ci sono diverse acconciature e si distinguono in base al taglio e alla lunghezza.

Se una persona ha le curtain bangs si possono mettere in risalto volumizzandole, se avete i capelli corti sta molto bene la riga laterale, mentre se li avete lunghi i boccoli li valorizzano.

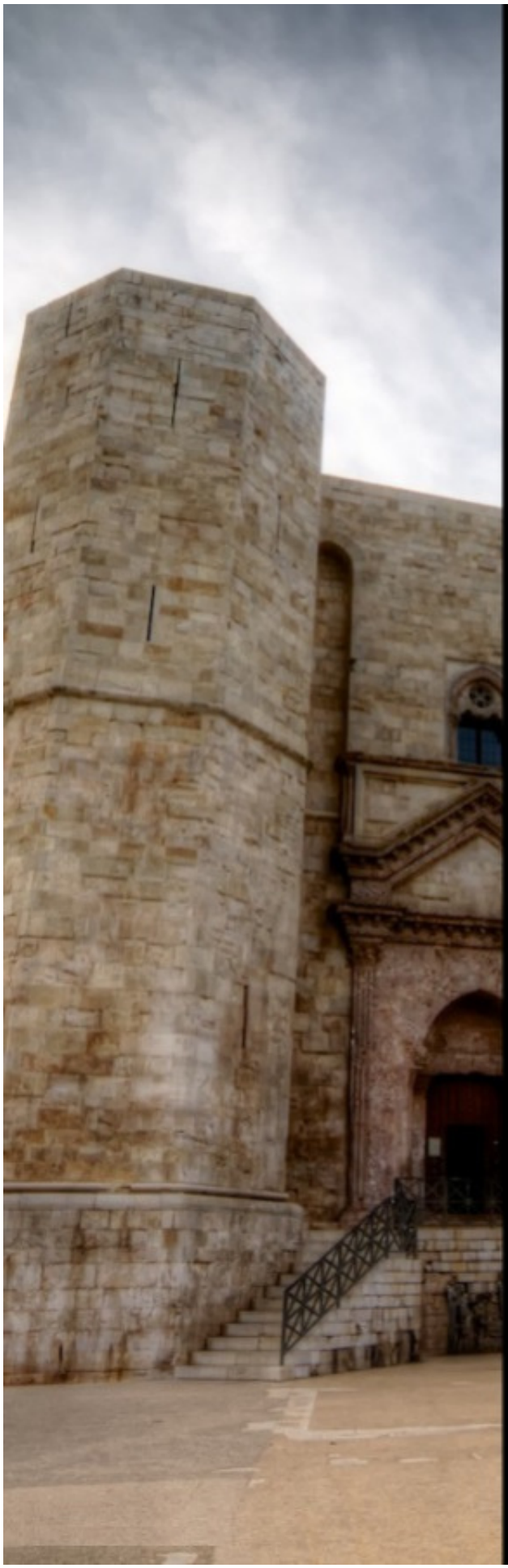
La maggioranza delle ragazze che segue questi ”prototipi” aggiunge poi qualcosa di suo; per esempio: orecchini, bracciali, anelli, collane e cavigliere.

DI VALERIA GOZZOLI

Ogni persona è unica!

Questi sono tutti esempi, perché ognuno è libero di vestirsi e di valorizzarsi come vuole, senza ascoltare i giudizi degli altri e senza seguire le mode, perché ogni persona è unica!





APRILE

CASTELLI E QUADRA STORIE

Vuoi fortificare il tuo sapere? Qualcosa che hai letto di storia non ti quadra?

Visita la nostra mostra.

Ic Concesio
via Camerate 5

FRENGUS.BLOGSPOT