SEMPRE SOLO SPORT

Atleticamente

NOVEMBRE 2021
NUMERO 1



CORRI PIÙ CHE PUOI

L'ARTE DI CORRERE LA CAMPESTRE







7 **Un salto con Dalton**
La cura del proprio cavallo, l'impegno e la passione per l'ippica
– Beatrice Bello

11 **L'arte di correre**
I valori dello sport
– Silvia Bonometti

15 **Sotto rete**
Introduzione alla pallavolo.
– Giorgia Mazzoleni

20 **Per un futuro più roseo**
La situazione del calcio femminile in attesa del completo riconoscimento
– Alice Bonazza

LA FILOSOFIA DI QUESTA RIVISTA

Semplicemente sport!

Vi sembrerà il solito discorsetto che si ascolta prima dei giochi olimpici, ma le cose dovrebbero andare sempre così perché lo sport è semplice e lineare

Lo sport, lo sappiamo bene, aiuta la relazione con l'ambiente e con gli altri. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità con la conoscenza e la **consapevolezza della propria identità corporea** e del continuo bisogno di movimento.
Lo sport **promuove le esperienze cognitive**, sociali, culturali e affettive. L'attività motoria e sportiva permette di sperimentare vittorie e sconfitte e consente di accettarle. Partecipare alle attività in gruppo promuove il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Lo sport promuove il rispetto delle regole e trasmette e fa vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva.

Ecco le qualità che tutti gli sportivi devono avere:

- Rispetto di sé e dell'avversario
- Lealtà
- Senso di appartenenza e di responsabilità
- Controllo dell'aggressività
- Opporsi a qualsiasi forma di violenza

Alice Bonazza membro del consiglio comunale dei ragazzi



PENSARE MENTRE SI CORRE

Il dolore non si può evitare, ma la sofferenza è opzionale



Una volta, a Parigi, sdraiato nella mia stanza d'albergo, per puro caso ho letto sull'«International Herald Tribune» un articolo dedicato alle maratone internazionali, corredato di interviste a concorrenti famosi. Una delle domande era: «Che genere di mantra recita mentalmente per farsi coraggio durante la corsa?» Interessante questione.

Era straordinario su quante cose riflettessero tutte quelle persone correndo per 42,195 chilometri.

Già solo questa scoperta mostra quanto sia ardua una competizione sportiva come la maratona. **Se non ti reciti di continuo un mantra, un motto, non ce la farai mai**.

Tra i concorrenti ce n'era uno che per tutta la corsa, dall'inizio alla fine, rimuginava su un motto appreso dal fratello (un maratoneta anche lui): **Pain is inevitable. Suffering is optional**. Quello era il suo mantra. Il dolore non si può evitare, ma la sofferenza è opzionale.

Supponiamo per esempio che correndo uno pensi: «Non ce la faccio più, è troppo faticoso». La fatica è una realtà inevitabile, mentre la possibilità di farcela o meno è a esclusiva discrezione di ogni individuo.

Credo che queste parole riassumano alla perfezione la natura di quell'evento sportivo che si chiama maratona.

Haruki Murakami: "*L'arte di correre*"



DI NICOLA NASSINI

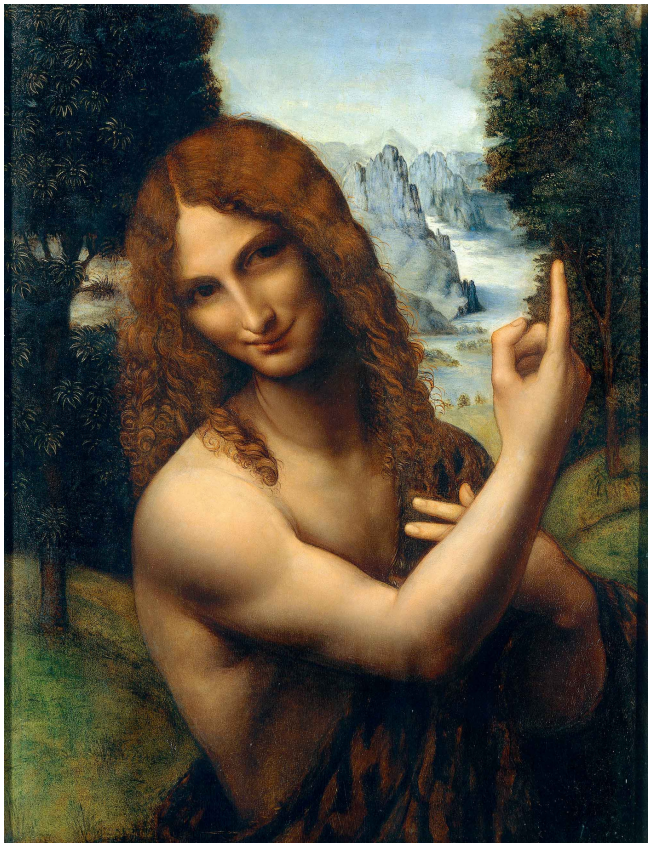
CONCENTRAZIONE E MENTALITÁ DURANTE LA GARA

Pratico atletica da otto anni e ho iniziato a quattro anni; per eccellere in questo sport servono: concentrazione, velocità, resistenza e forza di volontà.
La **partenza** è l'aspetto più importante per l'atleta perché si trova circondato dai suoi avversari e non può liberare la sua potenza perché la gara deve ancora iniziare.
È qui che la sua **energia mentale** viene messa alla prova, i pensieri e le emozioni si affollano nella testa e il battito aumenta. Tutti pensano a chi potrebbe essere il più forte e a come batterlo. Ecco io pensavo: "Ce n'è solo uno più forte di me: Cristian ed ha un anno in più di me.

Durante la gara:

Ero alle qualificazioni per la campestre regionale al Parco Vaso Ri di Padenghe, eravamo in **17 tutti allineati sulla riga** di partenza, la tensione era al culmine e i giudici non riuscivano a trovare la pistola per partire, io, intanto, per scaricare la tensione parlavo con un mio amico.
Il primo giudice fece l'appello, mancavano alcuni atleti, ma partimmo comunque.
Il percorso era con l'erba alta, foglie e curve. Alla fine i miei parenti mi hanno chiesto se gli avessi sentiti incitarmi. Gli risposi di no... è come se mi chiudessi in una bolla e non sentissi più niente, non succede solo a me, ma anche agli altri concorrenti; ma adesso torniamo alla gara.
Al primo curvone, ero circa in sesta posizione. Andando avanti si incontravano salite, canaline, parti di ghiaia e così via. Dopo un po' il respiro si affanna e le gambe fanno male, ma devi tenere duro perché è così che si forma un atleta. Alla gara c'erano due ragazzi che non avevano mai corso e dopo trenta metri fatti in testa alla massima velocità erano "morti" e così sono finiti nelle ultime posizioni.
Cristian era tornato davanti, dietro di lui, altri due ragazzi e poi c'ero io. Davanti ai nostri occhi comparvero ottanta metri di rettilineo che feci alla massima velocità: superai i due ragazzi, ma Cristian mi vide e partì alla massima velocità anche lui. Alla fine mi disse: "Cavoli, bravo! Non riuscivo più a correre così!
Alla fine mi sono piazzato secondo, ho ritirato il premio e sono andato a casa felicissimo pensando alla qualificazione.

Leonardo
il sorriso di un genio





DICEMBRE 2021 SU FRENGUS

UN SALTO CON DALTON

di Beatrice Bello



Dalton



IL MIO PONY SI CHIAMA DALTON.
HA 23 ANNI ED È DI ORIGINE BELGA.
IL SUO MANTELLO È BAIO CON UNA STELLA BIANCA SULLA FRONTE.
QUANDO ERA GIOVANE SALTAVA 1.35M ORA SALTA 25 CM IN MENO.
È UN PONY SENSIBILE, MA ANCHE PAUROSO. NEI MESI CHE HO TRASCORSO CON LUI MI HA INSEGNATO MOLTE COSE.
AD ESEMPIO HO CAPITO CHE SE HO PAURA DI DALTON ANCHE LUI AVRÀ TIMORE DI ME.
MI HA INSEGNATO A FIDARMI DEL SUO ISTINTO IN OGNI CIRCOSTANZA E AD ACCETTARE OGNI TANTO ANCHE LE SCONFITTE.

L'EQUITAZIONE

L'equitazione è uno sport molto complicato, bisogna instaurare un **rapporto con il proprio cavallo** e vi assicuro che non è semplice.
Bisogna conoscere i suoi difetti, i suoi pregi e le sue paure. Per creare tutto ciò **è necessario parecchio tempo** e soprattutto bisogna fidarsi di lui. Nell'equitazione ci sono **tre andature**: il *passo* formato da 4 tempi, il *trotto* formato da 2 tempi e il *galoppo* formato da 3 tempi.
Questo sport ha **tre discipline**: salto ostacoli, dressage e cross country.
Nel **salto ostacoli** il cavallo salta l'ostacolo con barriere di varie altezze, nel **dressage** deve trottare e galoppare in un percorso a forma di rettangolo ed i giudici assegnano i voti sulla precisione ed infine, nel **cross country**, il cavallo salta ostacoli fatti con i tronchi di alberi e deve attraversare pozzanghere molto grandi.
Le **lezioni di equitazione** iniziano con la *pulizia del cavallo* e questo piace molto all'animale. Si entra in campo e, finita la lezione, si *ripulisce* l'animale. Sono creature molto intelligenti, capiscono il carattere della persona che li cavalca e per questo bisogna avere grinta e coraggio.



Qual è il tuo nome ?
Mi chiamo Claudia Pisa Pasotti

In che maneggio insegni?
Insegno al *Pony Club Fiorello Granaat* delle Roncaglie

Quale disciplina insegni?
Insegno salto ostacoli e Dressage

Quale differenza c'è tra queste discipline?
Il salto ostacoli consiste nel saltare barriere di varie altezze, mentre il dressage il cavallo deve galoppare e trottare in un percorso a forma di rettangolo.

Che qualità deve avere un istruttore?
Pazienza, spirito di sacrificio e disponibilità

Qual è la difficoltà di questo sport?
Creare un binomio cioè un buon rapporto tra il cavaliere e il suo cavallo. Deve esserci sintonia.

Che cos'è per te l'equitazione?
È la mia passione. Amo gli animali

CHE QUALITÀ DEVE AVERE UN ISTRUTTORE? "PAZIENZA, SPIRITO DI SACRIFICIO E DISPONIBILITÀ"

WAR HORSE
Un libro da leggere

Albert e Joey sono cresciuti insieme, ma la guerra li separa.
Albert, ancora troppo giovane per fare il soldato, è costretto a lasciar partire Joey, venduto alla cavalleria inglese.
In Francia, il cavallo viene catturato dai soldati tedeschi, che serve con grande coraggio e generosità. Ma la determinazione che nasce dall'amore non ha confini: non appena ha l'età per arruolarsi, Albert parte per il fronte, deciso a ritrovare il suo amato cavallo e a riportarlo a casa



Il carattere di Dalton

Dalton è un cavallo con un carattere molto deciso e coraggioso, ma in alcune situazioni si spaventa per nulla. Ricordo un concorso che avevamo fatto a **Sommacampagna**, si era spaventato perché c'erano troppi cavalli in campo prova che galoppavano vicino a lui.
Ad un certo punto si è spaventato ed è partito al galoppo. Non riuscivo a fermarlo!
Dopo molti giri del campo, mi sono buttata a terra. Mi sono spaventata moltissimo. Ho sbagliato perché non dovevo farlo, dovevo stare vicino a lui per calmarlo, ma in quel momento non ci ho pensato.

DALTON È UN CAVALLO CON UN CARATTERE MOLTO DECISO, MA IN ALCUNE SITUAZIONI SI SPAVENTA...

Dalton non dà confidenza a tutti, prima deve conoscerti e dopo, se gli piaci, inizia a fidarsi di te. È un cavallo che corre molto veloce e vuole sempre vincere e non tutti possono cavalcarlo, bisogna essere decisi e pazienti. Vuole sempre farsi notare attirando l'attenzione di tutti... Devo dire che quasi sempre ci riesce!

LA SFIDA DI ANDREA DEVICENZI

di Silvia Bonometti







I VALORI DELLO SPORT

L'ARTE DI CORRERE

di Silvia Bonometti

Chi è Andrea Devicenzi?

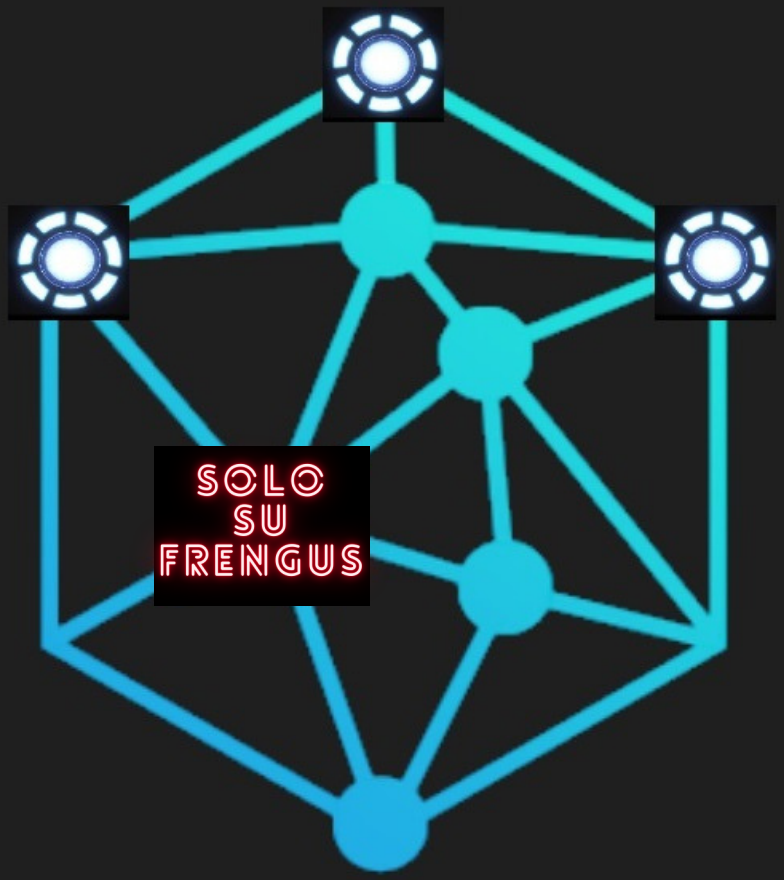
È un grande atleta che purtroppo il 28 agosto 1990, alla giovane età di 17 anni, perse la gamba sinistra a causa di un'incidente stradale con la sua moto. Da quel momento la sua vita cambia: arriva Il momento della accettazione riguardo la perdita della sua gamba. Decide di non utilizzare più la protesi e di farsi vedere per quello che è...

Il Progetto 22

Progetto 22"cioè il numero dei valori che insegna nelle scuole che sono:

Equilibrio, Forza, sensibilità, tenacia, umiltà, volontà, amore, apprezzamento, assertività, conoscenza, cooperazione,coraggio,costanza,crescita,curiosità, determinazione,dolcezza. generosità, gratitudine, onestà, ottimismo resilienza


"SE N'È ANDATA UNA GAMBA, MA NON LA VOGLIA DI VIVERE OGNI GIORNO LA MIA VITA".
ANDREA DEVICENZI



Multitasking

Il podcast sempre in tasking



SOTTO RETE

di Giorgia Mazzoleni





INTRODUZIONE AL VOLLEY

La pallavolo è uno **sport di squadra**. Ogni team è composto da **6 giocatori e massimo 6 riserve**; per giocare una partita ogni giocatore deve indossare pantaloncini e maglietta con i colori della propria squadra e portare un numero di identificazione sia davanti che sul retro della maglietta.
Il capitano, che è il capo della squadra, deve essere responsabile del comportamento dei compagni. Durante la partita ci sono **3 set** e ciascuno si conclude al raggiungimento di **25 punti**. Nelle gare internazionali quando si arriva agli 8 e ai 16 punti si fa una sospensione di 1 minuto.
Il gioco ha inizio con **la battuta**, cioè un colpo dalla linea di fondo con cui si spedisce la palla nel campo avversario passando sopra la rete.
Un giocatore della squadra avversaria può ricevere la palla in bagher o in palleggio e la invia a un compagno che la alza in palleggio a uno dei giocatori in zona d'attacco. Per fermare la palla gli avversari **fanno il muro**, in modo da bloccare l'offensiva degli avversari. Ogni squadra può fare **massimo 3 tocchi di palla** prima di rimandarla nel campo avversario.
Il campo è diviso in **sei zone** numerate in senso antiorario. Tre giocatori si trovano nella zona di difesa chiamata anche **seconda linea** e tre giocatori si trovano nella zona di attacco detta **prima linea**.
I giocatori in seconda linea non possono fare il muro o saltare in zona di attacco e mandare direttamente la palla nel campo avversario.
Quando la squadra "conquista" la battuta deve compiere un giro in senso orario. Ogni palla giocata vale un punto e una squadra vince un punto se:
-fa cadere la palla nel campo avversario;
-la squadra avversaria non riesce a mandare la palla nell'altra metà campo dopo tre tocchi oppure se la palla viene buttata fuori dal campo.
Se la palla tocca la riga che delimita il campo significa che è dentro il rettangolo di gioco.
I falli più comuni sono:
- **palla trattenuta**, cioè che viene tenuta troppo a lungo da un giocatore
- **doppio tocco**, cioè si tocca due volte la palla prima di mandarla nel campo avversario
-**quattro tocchi**, la palla viene toccata quattro volte prima di mandarla nel campo avversario
Un giocatore **fa invasione** quando:
-tocca la rete e le antenne che si trovano ai lati del rettangolo di gioco
- entra nel campo avversario
La pallavolo è uno sport di squadra e per avere la vittoria bisogna collaborare. Questo ci insegna che per vincere non bisogna fare tutto da soli, ma è necessario aiutarsi a vicenda.

L'INTERVISTA

DI GIORGIA MAZZOLENI E GLORIA ROSSI

Qual è il tuo nome?
Marina

Da quanto tempo fai l'allenatrice?
Ho iniziato a fare l'allenatrice circa 18 anni fa, quando mia figlia aveva 6 anni.

Cosa ti ha spinto a fare l'allenatrice?
Ho deciso di fare l'allenatrice perché fin da quando ero ragazza mi piaceva molto questo sport e ho deciso di portare avanti la mia passione.

A che età hai iniziato?
Ho iniziato questo bellissimo sport quando avevo 13 anni.

Chi ti ha consigliato questo sport?
Questo sport me lo hanno consigliato le mie amiche perché non uscivo mai e quindi ho avuto l'occasione di stare con loro.

Perché ti piace giocare a pallavolo?
Mi piace giocare a pallavolo perché mi diverto.

Cosa ti ha ispirato a giocare a pallavolo?
Ho deciso di iniziare questo sport perché mi piace collaborare con gli altri. Questo gioco era perfetto per me, essendo uno sport di squadra





LA PARTITA DI PALLAVOLO: CONCESIO VS MONTICHIARI.

Sabato 9 novembre, io e la mia squadra abbiamo giocato contro il Montichiari.
Siamo arrivati in palestra, al *Pala 53*, verso le 16.30. La partita è iniziata alle 17.30.
Intanto che aspettavamo di iniziare abbiamo fatto riscaldamento e durante l'allenamento con la palla mi sono presa una pallonata nell'occhio.
La solita fortuna...
Dieci minuti prima dell'inizio della partita ci hanno registrato e ci hanno chiesto il numero. Ero il numero 14.

Inizialmente non sono entrata in campo, ma sono rimasta in panchina a fare il tifo alle mie compagne. Dopo 10 minuti circa il primo set era finito e lo avevamo vinto.
Nel secondo set arrivati a 15 punti sono entrata in campo facendo cambio con una mia compagna di squadra. Dopo 5 minuti dal mio ingresso il secondo set era finito ed avevo toccato la palla solamente tre volte. Cominciato il terzo set ero in panchina nuovamente e poi, a metà tempo, sono entrata in campo: ero in ansia!!
Abbiamo vinto anche il terzo set. Alla fine della partita abbiamo fatto una scivolata verso la tribuna come segno di vittoria. La classe non è acqua!



1 RISPETTO DELLE REGOLE

2 RISPETTO DEGLI ALTRI

3 RISPETTO PER SE STESSI

4 VALORIZZAZIONE DELLE DIVERSITÀ E DELLE UNICITÀ

5 FRATELLANZA SPORTIVA

6 LEALTÀ SPORTIVA

7 IMPARARE DALLA SCONFITTA

8 GIOCO PER DIVERTIMENTO

9 NON VIOLENZA

10 BUON ESEMPIO



FIFA

For the Game. For the World.

LE 10 REGOLE FAIR PLAY DELLA F.I.F.A.

1 Giocare per divertirsi.

2 Giocare con lealtà.

3 Attenersi alle regole del gioco.

4 Portare rispetto ai compagni di squadra, agli avversari, agli arbitri e agli spettatori.

5 Accettare la sconfitta con dignità.

6 Rifiutare la corruzione, il doping, il razzismo, la violenza e qualsiasi cosa possa arrecare danno allo sport.

7 Fare tante partite per donare l'incasso a coloro che ne hanno bisogno.

8 Aiutare gli altri a resistere ai tentativi di corruzione.

9 Denunciare coloro che tentano di screditare lo sport.

10 Onorare coloro che difendono la buona reputazione dello sport.

PER UN FUTURO PIU' ROSEO

di Alice Bonazza



Sara Gama e le altre

Il calcio femminile in Italia è discretamente diffuso. Possiamo sicuramente migliorare...

Sara Gama (capitana della Juventus e dell'Italia femminile) nella sua autobiografia dice di aver giocato all'estero dove tutto è stato diverso per lei.
In altri Paesi se sei una ragazza e giochi a calcio ottimamente arrivi rapidamente in nazionale.
L'Italia femminile ci ha fatto emozionare nel mondiale del 2019, arrivando fino ai quarti ed è stata fermata solo dalla fortissima Olanda. In quel momento tutta l'Italia era davanti alla TV a guardare quelle ragazze. La cosa più indecente è che in Italia il calcio femminile **NON È PROFESSIONISTICO!!**

Molte calciatrici, infatti, la mattina lavorano e il pomeriggio si allenano. Un'altra cosa davvero insensata è legata al "dove" e al "quando" si giocano le partite della Serie A di calcio femminile.
Solitamente tutti i match si svolgono in orari compresi tra le 15 e le 19 di sera e si giocano in campetti che sembrano quelli dell'oratorio. Per riuscire a scoprire se la Nazionale femminile gioca devi andare a consultare gli archivi segreti della Nato.
Alla radio piuttosto che trasmettere la telecronaca di una partita di qualificazione ai Mondiali femminili di calcio fanno ascoltare partite come Bologna-Cagliari (ci siamo capiti...). Ma per favore!! C'è qualcuno che neanche sa che esiste la Serie A di calcio femminile. Tutto questo dovrebbe cambiare, anzi deve, perché la parità di genere inizia da qui!!



Sara Gama

SIAMO QUELLO CHE SOGNAVAMO
SIAMO #RAGAZZEMONDIALI





IL VIAGGIO DEI VIAGGI
UN'IDEA NUOVA
UN'IMPRESA MAI TENTATA

FRENGUS

DOCUMENTARI

IL LATO NASCOSTO DELLA STORIA

GUARDA
SU FRENGUS

CALCIO E DINTORNI

di Enrico Gasparini
Vanea Ciobanu e
Roman Romaniv



BREVE STORIA DEL CALCIO



Il calcio è uno sport proveniente dall'Inghilterra ed è **nato nel 1848**.
A quel tempo era molto diverso da come lo conosciamo oggi. Si giocava, infatti, nelle piazze con un pallone di pezza.
Ora **le regole sono aumentate** e, da sport poco conosciuto, è diventato il gioco più praticato del mondo.
Il calcio è uno sport di contatto, in cui sono presenti due squadre formate da **11 giocatori** ciascuna.
L'obbiettivo del calcio è mandare la palla nella porta avversaria, che è protetta da un portiere (di cui vi parleremo nelle prossime pagine), passandosi la palla con i piedi senza farla prendere agli avversari.
Essendo uno **sport di contatto**, c'è bisogno di una figura che moderi il gioco: **l'arbitro**, che sa il regolamento e controlla che non ci siano falli o, se ce ne sono, punisce il colpevole con tre tipi di avvertimenti:
avvertimento verbale, quando il fallo non è grave, **cartellino giallo** quando il fallo non è gravissimo. In caso di **due gialli**, o intervento molto pericoloso, si riceve il **cartellino rosso**.
Questa è l'ultima sanzione, la più forte e porta all'esclusione del giocatore dal rettangolo di gioco. La vita di un calciatore professionista è **molto impegnativa**: quasi tutti i giorni si allena insieme alla sua squadra sul campo da calcio e in palestra.
I ragazzi vengono presi sin da giovani nelle squadre e vengono formati per diventare bravi calciatori, anche se veramente pochi diventano campioni come **Roberto Baggio**, storico attaccante del Brescia.

IL PAGELLONE DI Atleticamente



6
TESTA
Non era certo la sua specialità: poca reattività per superare gli avversari in altezza

8
VISIONE DI GIOCO
Da seconda punta, sapeva arretrare e impostare la manovra da dietro lanciando i compagni

8
VELOCITÀ
Rapido con il pallone tra i piedi e anche quando si trattava di concludere in porta

7
SINISTRO
Non era il suo piede preferito, ma lo usava per iniziare il dribbling e andare via

9
DRIBBLING
Fulminante se doveva uscire da una doppia marcatura, elegante se doveva superarne soltanto uno

9
DESTRO
Fantastico quando doveva dipingere strane traiettorie del pallone. Tocchi delicati e perfetti

6
POTENZA
I muscoli non sono mai stati i suoi migliori alleati: puntava sull'agilità, non sulla forza



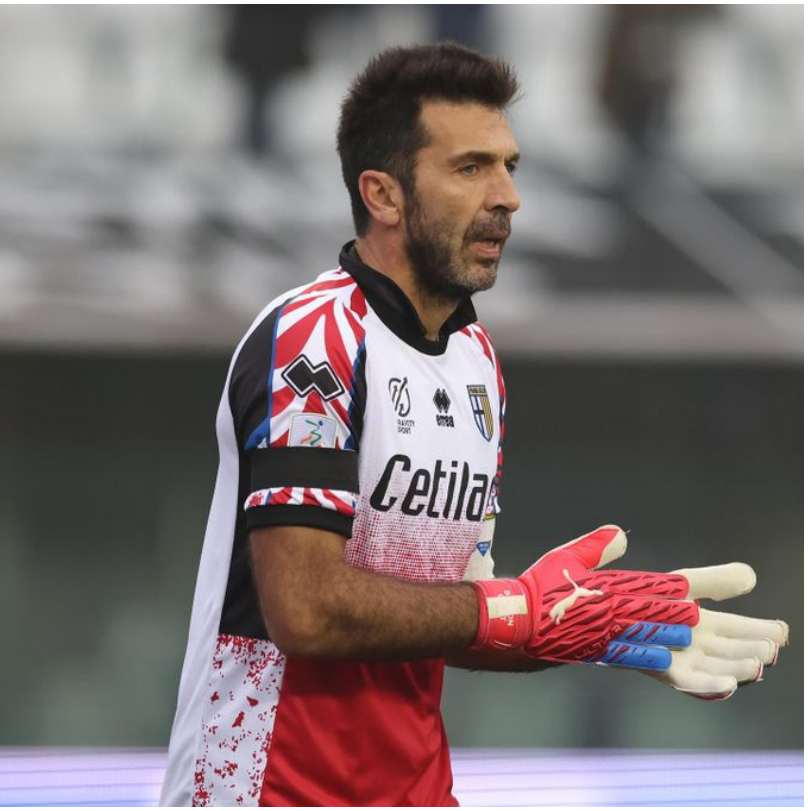


UNA PARTITA DI CALCIO DIVERSA

Immaginiamo una futura semifinale di Coppa Italia...
Questa partita di calcio avverrà il 15 maggio tra il Montichiari e il Milan. Il big match deciderà chi andrà in finale contro la Juventus.
Inizia la partita - "La palla è del Montichiari, il clima è freddo e umido. I giocatori stanno cercando di dare il massimo.
Gli spalti sono pieni! Tutti stanno incitando i loro colori. Ecco, ora ci sono addirittura i fumogeni nella curva del Milan a cui subito risponde il rosso fumo che si leva dalla curva del Montichiari.
Il Milan parte subito forte all'attacco. Ecco Ibra che prova il tiro da fuori area all'altezza della lunetta dell'area! La palla sembra andare troppo veloce per il portiere… Attenzione... Grandissimo intervento del difensore, ex Real, Sergio Ramos. Salva la palla sulla linea la passa in attacco con un lancio lungo a Lewandowski che si gira bene, tira e....Gooooooooooooooooooooool!
Troppo potente per il portiere Navas ed è 1 a 0 per il Montichiari [...] fine primo tempo!
I giocatori devono riposarsi, riscaldarsi e cambiare i vestiti fradici in vista dei prossimi 45 minuti.
Inizia il secondo tempo e subito il Milan combatte per segnare il gol del pareggio. Attenzione! Sterling il neoacquisto mette la palla in mezzo. Messi, l'ultimo arrivo in casa Milan, prova a fare lo scorpione. ma prende il portiere col tacchetto della scarpa. Signori al novantesimo questo potrebbe essere un grave problema per i rossoneri. L'arbitro, il signor Pairetto, dice che è espulsione. Si alza un coro dalla curva del Montichiari. Messi viene chiamato *pepsi* e anche *pessi...mo* Questa era l'ultima occasione per i rossoneri

VITTORIA PER IL MONTICHIARI!
LA FINALE TRA JUVENTUS E MONTICHIARI SARÀ GIOCATA IL 28 MAGGIO ALLE 21:30

di Vanea Ciobanu





TANTI RUOLI UN SOLO PORTIERE

Il calcio ha 11 ruoli diversi e tutti hanno più o meno importanza.
Tutti i ruoli sono importanti, ma oggi andremo a vedere nello specifico il ruolo del portiere.
Questo è uno dei ruoli più difficili perché comprende anche il gioco con le mani e comporta grandi responsabilità, perché è proprio il portiere a salvare la squadra nei momenti più difficili.
I portieri devono mettere i guanti che attutiscono l'urto della palla, quando la si vuole respingere, ma aiutano anche ad avere una presa (grip) più buona dato che la superficie del guanto è fatta in materiali antiscivolo.
In ogni caso, se si desidera avere una presa migliore, prima di tutto ci si deve allenare, ma esiste anche uno spray che si spruzza sulla superficie del guanto per “incollare” la palla.
Il portiere ha il compito di parare i tiri in porta degli avversari, cioè evitare il gol.
Per questo si può dire che quello del portiere sia il ruolo più delicato, perché se scegli male il tempo dell'intervento poi è dura difendere il risultato...

di Romaniv Roman



DICEMBRE 2021

VOLTEGGI

di Sara Baresi





Nadia Comaneci

LA GINNASTICA ARTISTICA È UNA DELLE QUATTRO DISCIPLINE OLIMPICHE APPARTENENTI ALLA MACRO-AREA DELLA GINNASTICA E SI DIVIDE NELLA SEZIONE MASCHILE E FEMMINILE.

LA GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE PREVEDE QUATTRO DIFFERENTI SPECIALITÀ, OVVERO QUATTRO DIFFERENTI ATTREZZI SUI QUALI LA GINNASTA PUÒ ESEGUIRE I SUOI ESERCIZI: IL CORPO LIBERO, IL VOLTEGGIO, LE PARALLELE ASIMMETRICHE E LA TRAVE. IL GINNASTA, SOSTIENE ALLENAMENTI PIÙ O MENO INTENSI, RISPETTO AL SUO LIVELLO TECNICO DI APPARTENENZA. L'ALLENAMENTO SERVE PER ASSIMILARE E ACQUISIRE I NUMEROSI ELEMENTI GINNICI, PER I QUALI È NECESSARIO SVILUPPARE DIVERSE CARATTERISTICHE: COORDINAZIONE, MOBILITÀ ARTICOLARE, FORZA, VELOCITÀ, RITMO, AGILITÀ E DINAMISMO.

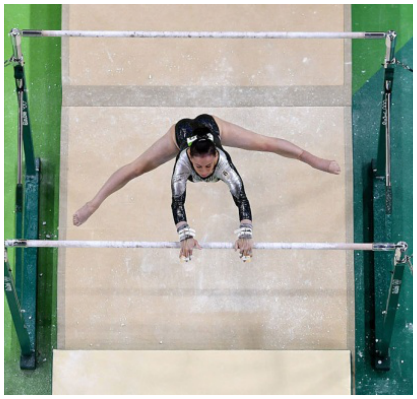
L'ARTE DELLA GINNASTICA

Pratico ginnastica artistica da **8 anni**, l'ho scoperta perché delle mie amiche la praticavano e, dato che non facevo nessuno sport, mia mamma mi ha portato a fare una prova. All'inizio, se devo essere sincera, non mi piaceva molto, ma alla fine è diventata la mia più grande passione.

L'anno scorso ho fatto **la mia prima gara provinciale** e sono riuscita ad arrivare prima alla trave. Quest' anno ai regionali sono arrivata quinta alla trave e sono riuscita a qualificarmi ai nazionali in tutte le specialità arrivando ottava. In gara porto **la trave**, il **corpo libero** e il **volteggio** mentre la parallela spero di inserirla l'anno prossimo. Le specialità che preferisco sono **trave e corpo libero**, mentre **volteggio lo odio proprio**.

Spero di poter praticare ancora questo sport per molto tempo e di migliorare sempre.

UNO SGUARDO ALLE SPECIALITÀ



PARALLELE ASIMMETRICHE

Le parallele asimmetriche, o comunemente "parallele", sono un attrezzo che richiede forza nelle braccia, elasticità e dinamismo. Le ginnaste eseguono movimenti in gran velocità e i passaggi più spettacolari sono quelli caratterizzati dai grandi salti con ripresa dello stesso staggio oppure passando da uno staggio all'altro. L'esercizio inizia con un'entrata e termina con un'uscita, nella quale la ginnasta si stacca definitivamente dallo staggio ed atterra sul tappeto.



TRAVE

La trave di equilibrio o comunemente "trave", è un attrezzo su cui l'atleta deve eseguire una routine composta da salti, elementi acrobatici, giri ed elementi artistici in un massimo di 60 secondi.
Se l'atleta supera il tempo stabilito è prevista una penalità sul punteggio finale dell'esecuzione. L'esercizio inizia con un'entrata e termina con un'uscita. Secondo il regolamento della Federazione Internazionale, la trave deve essere posta ad un'altezza di 125 cm, deve essere lunga 5 m e larga 10 cm.



CORPO LIBERO

Il corpo libero maschile prevede una serie di esercizi senza musica e senza l'ausilio di strumenti specifici al di fuori del suolo, termine col quale si può alternativamente definire il corpo libero. Per il corpo libero si ricorre all'uso di un quadrato ampio 12×12 metri, con un metro di "sicurezza" intorno. Il corpo libero femminile si svolge su una pedana in tutto simile a quella del corpo libero maschile. Esso prevede una serie di esercizi collegati a elementi coreografici, accompagnati da una base musicale. L'uscita dalla pedana porta ad una penalità per entrambi i settori



VOLTEGGIO

Nel volteggio il o la ginnasta corre lungo una corsia, non più lunga di 25 metri, batte a 2 piedi su una pedana posizionata davanti alla tavola e dopo aver appoggiato le mani sull'attrezzo esegue l'esercizio. Il punteggio si basa su diversi parametri. Le ginnaste devono arrivare al suolo in modo pulito, senza salti o passi successivi all'atterraggio, ed entro una porzione definita del tappeto. Devono inoltre dimostrare una buona tecnica ed esecuzione del volteggio stesso. Elementi eseguiti in maniera non ottimale portano ad una sottrazione di punti come anche il mantenere troppo a lungo le mani sulla tavola o il tocco dei piedi sulla tavola. Per poter vincere una medaglia in questa specialità, sono necessari due salti. Per poter competere nel concorso generale individuale o nella finale a squadre, uno solo.

La prima gara

di Sara Baresi

Mi ricordo ogni singolo secondo della mia prima gara, ero molto in ansia anche perché sapevo che non avrei avuto accanto a me la mia allenatrice, ma solo una compagna di squadra.
A causa del coronavirus potevano entrare solo due insegnanti per società e hanno fatto entrare le allenatrici di altri gruppi.
Sempre a causa del Covid non c'era il pubblico anche se, fuori dal palazzetto, le persone potevano seguirci attraverso un maxischermo.
Appena sono entrata sono andata direttamente negli spogliatoi per togliermi la tuta della squadra e indossare il body per la competizione.
Arrivata sul campo gara sono andata direttamente alla postazione secondo il mio ordine di attrezzi che era: volteggio, corpo libero e trave. Nel **primo attrezzo** avevo a disposizione due salti e successivamente dovevo eseguire due volte la ruota.
Il primo salto è andato molto bene e sono riuscita ad arrivare in piedi e a bloccare l'atterraggio. Alla fine dei due salti ero molto contenta perché nel riscaldamento, prima della gara, non riuscivo a saltare come desideravo e il salto mi usciva diciamo "una schifezza".
Alla fine però il punteggio è stato di 9,600 su 10.
Sono poi rimasta ferma per 30 minuti prima del mio **turno al trampolino e alle parallele** che però non ho svolto perché sono attrezzi facoltativi e la mia allenatrice ha deciso di non farceli fare.
Nel corpo libero non sono poi andata bene. Ho svolto la mia coreografia con tutti gli elementi corretti, ma arrivata ad un punto, mi sono girata dal lato sbagliato e mi sono anche sbilanciata in un passo. Il punteggio dell'attrezzo è stato di 9,500. Quando è arrivato **il turno della trave**, ero molto in ansia perché avevo paura di fare una figuraccia e di cadere nel pennello cambio piede, alla fine è andata bene e sono riuscita a bloccare e a fare tutto alla perfezione.
Il mio punteggio è stato di 9,200. Arrivata **al momento delle premiazioni** ero molto in ansia e speravo di vincere qualcosa.
Avevano già premiato tutti gli attrezzi, mancava solo la trave, hanno chiamato la ginnasta che era arrivata terza, poi hanno detto: "Al secondo posto per *l'A.S.D. Ginnastica leonessa:* Sara Baresi!"
Ero felicissima e mi sono precipitata subito sul podio, ma poi c'è stato un attimo di silenzio e i giudici hanno iniziato a dire: "Ah no! In realtà …", lì per lì mi sono detta: "Vuoi vedere che si sono sbagliati e mi tolgono dal podio?" Poi invece: "…Una correzione: **al primo posto Sara Baresi**". Lì, al momento, non avevo capito, vedevo le mie compagne che dovevano gareggiare dopo di me alzarsi in piedi e esultare. Finite le premiazioni siamo andate negli spogliatoi e abbiamo fatto una foto di gruppo. Una volta uscita dal palazzetto sono andata dai miei genitori che si sono subito complimentati. **È stata una giornata bellissima**. Spero **di migliorare sempre**.



DI MARTINA BONTEMPI

In punta di piedi

Definisco la danza un'arte, perché è lo sport che consente di esprimere più emozioni. Ho iniziato a ballare a cinque anni e mi ha sempre appassionato...

La danza classica

Si comincia con il "Gioco danza", ovvero un modo di ballare "giocato", semplicemente perché fino ai sette/otto anni non si hanno le capacità fisiche per ballare in modo corretto. Dopo si imparano le forme base della danza come: le posizioni. il tempo, si prende confidenza con il proprio corpo e si acquista elasticità... Ad una certa età tutto ciò si sviluppa e "si mettono le punte"; l'età varia da persona a persona, ma la maggior parte delle danzatrici incomincia intorno ai dodici anni. Per stare sulle punte le ballerine pongono sull'estremità della scarpa del gesso e, per non avere dolore alle dita dei piedi, le posizionano sopra una spugnetta/cuscinetto alta circa due cm.
La danza classica è definita ''delicata'', ma in certe circostanze è tutto l''opposto.
Ho sempre ammirato **Alina Somova**, una ballerina che ha danzato in molti celebri spettacoli come, ad esempio: "Il lago dei cigni".
Definisco la danza un'arte, perché è lo sport che consente di esprimere più emozioni. Ho iniziato a ballare a cinque anni e mi ha sempre appassionato.
Ho messo negli allenamenti impegno e dedizione, perché danzare è la cosa che amo di più al mondo; posso trasmettere tutte le mie emozioni: rabbia, felicità, tristezza, disgusto, delusione...
E' un divertimento incredibile!





SECRET HISTORY

SIGNUM



SCOPRI
I BARBARI

...e tu
quanto
sei barbaro?

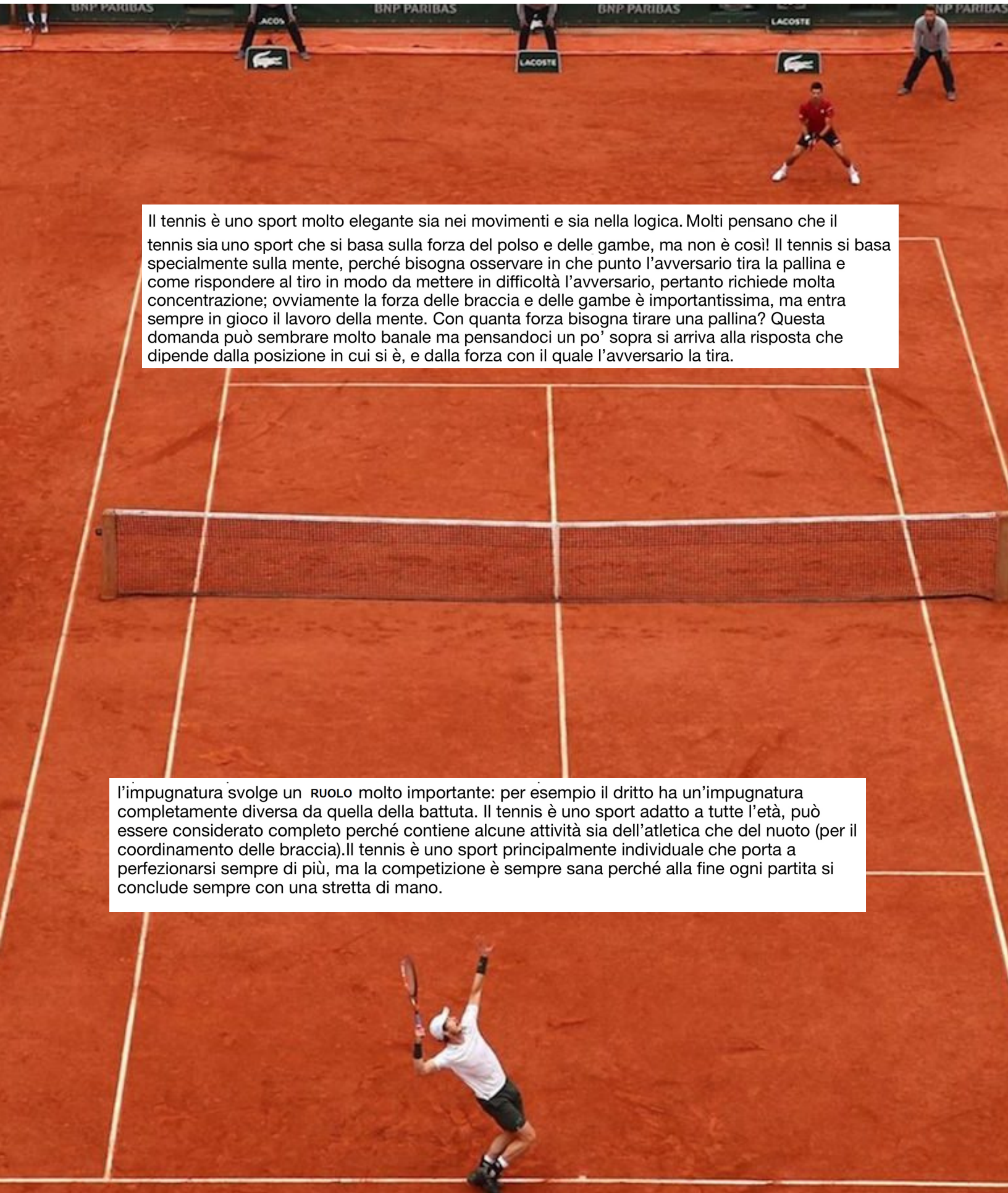
AI CONFINI DELL'IMPERO

Come cadde il più grande impero della storia?

ROVESCIO

di Sofia Tavella





Il tennis è uno sport molto elegante sia nei movimenti e sia nella logica. Molti pensano che il tennis sia uno sport che si basa sulla forza del polso e delle gambe, ma non è così! Il tennis si basa specialmente sulla mente, perché bisogna osservare in che punto l'avversario tira la pallina e come rispondere al tiro in modo da mettere in difficoltà l'avversario, pertanto richiede molta concentrazione; ovviamente la forza delle braccia e delle gambe è importantissima, ma entra sempre in gioco il lavoro della mente. Con quanta forza bisogna tirare una pallina? Questa domanda può sembrare molto banale ma pensandoci un po' sopra si arriva alla risposta che dipende dalla posizione in cui si è, e dalla forza con il quale l'avversario la tira.

l'impugnatura svolge un RUOLO molto importante: per esempio il dritto ha un'impugnatura completamente diversa da quella della battuta. Il tennis è uno sport adatto a tutte l'età, può essere considerato completo perché contiene alcune attività sia dell'atletica che del nuoto (per il coordinamento delle braccia).Il tennis è uno sport principalmente individuale che porta a perfezionarsi sempre di più, ma la competizione è sempre sana perché alla fine ogni partita si conclude sempre con una stretta di mano.

A CANESTRO

di Emanuele Begni
Sebastiano Sandrini



DI EMANUELE BEGNI

Terzo tempo

Come tutti quelli della mia zona, tifo il Basket Brescia Leonessa e mi ricordo ancora una partita di qualche anno fa, vinta di un punto con la tripla sullo scadere del tempo...

Se si conoscesse meglio il basket, sono sicuro che piacerebbe a molte più persone. Pratico questo bellissimo sport da sette anni e mi sono appassionato moltissimo. Per i primi tre anni ho giocato nel basket Sarezzo, mentre nei successivi quattro nel Cus Brescia.
Come tutti quelli della mia zona, tifo il Basket Brescia Leonessa e mi ricordo ancora una partita di qualche anno fa, vinta di un punto con la tripla sullo scadere del tempo, messa a segno da Luca Vitali.
Le regole del basket sono tante, alcune semplici mentre altre più complesse, ma appena ci si gioca, viene spontaneo rispettarle, anche senza fermarsi a pensare.
.

Da quest'anno, mio fratello è riuscito ad entrare nella squadra giovanile (under 15) del Brescia e, oltre a giocare, ha accesso anche ad alcune partite gratuite della prima squadra. Il weekend scorso, infatti, io e lui siamo andati a vedere la Germani, che ha giocato contro la Virtus Bologna, perdendo di ventinove punti.
La settimana scorsa, sia io che lui, abbiamo disputato una partita. La sua squadra ha vinto di diciassette punti contro il Gorgonzola Milano. Mio fratello ha giocato abbastanza bene: ha segnato dodici punti, ha preso otto rimbalzi e ha fatto undici assist.
Io, invece, ho giocato con la mia squadra contro il Lions Brescia, una squadra non fortissima che abbiamo battuto con uno scarto di trentanove punti. Ho fatto diciotto punti, tredici rimbalzi e quindici assist. Tra questi ne ho fatti tre molto belli: uno con un mio compagno, non solo di squadra, ma anche di classe. Ho intercettato una rimessa degli avversari e...





ASSIST
CANESTRI
RIMBALZI

proprio prima di cadere fuori dal campo, sono riuscito a passare la palla al mio amico all'indietro e lui ha segnato. Ho eseguito poi un bel "dai e vai" con un altro mio amico: gli ho passato la palla, mi sono mosso verso il canestro, dove lui mi ha ripassato la palla e infine ho segnato. L'ultimo assist pregevole che ho fatto (quello che mi è piaciuto di più) l'ho messo a segno con il mio compagno di classe. Stavo per tirare, quando ho visto un altro compagno vicino al canestro, da solo. Quindi ho fatto finta di tirare e gli ho passato la palla e lui, ovviamente, ha segnato.
Il risultato finale è stato di sessantadue punti a ventitré a nostro favore; quindi, direi che, come prima partita, è andata molto bene e spero di continuare a giocare come ho fatto la settimana scorsa.

DI SEBASTIANO SANDRINI

Dream Team

Nazionale U.S.A. 1992

RIVISTA DI SPORT "ATLETICAMENTE"

Tutte le squadre nazionali americane sono forti, anzi fortissime, ma ce n'è una più forte in assoluto: la nazionale U.S.A. del 1992 allenata dal coach Mike Krzyzewski. Il Dream Team (la *squadra dei sogni*) è il soprannome che venne dato alla squadra statunitense di pallacanestro che vinse la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Barcellona del 1992, schierando un mix di campioni come mai si erano visti tutti assieme: Karl Malone, John Stockton, Christian Laettner, David Robinson, Patrick Ewing, Scottie Pippen, Clyde Dexler, Chris Mullin, Charles Barkley e ultimi ma non per importanza: Magic Johnson, Larry Bird e Michael Jordan.

Per me questa squadra è la più grande in assoluto e a giudicare dai video che ho visto direi che si divertivano anche, sia ai Mondiali che alle Olimpiadi.

RELAX

di Valentina Maffezzoni





Preparatevi a scoprire i luoghi del vero relax

DI VALENTINA MAFFEZZONI

LEGGETE L'ARTICOLO NELLA VASCA

LE TERME

Le terme sono dei luoghi di benessere e serenità. Aiutano a calmarsi e ti purificano pure la pelle.

STORIA:

Le **inventarono i romani nel I secolo a.C**. le terme erano un percorso che si faceva. Si iniziava con un bagno caldo. Poi si passava al frigidarium e infine al tepidarium. Le terme più prestigiose e grandi all'epoca erano quelle di Caracalla, Traiano e Diocleziano. Tre imperatori romani.

SCIENZA E BENESSERE:

Il primo beneficio delle terme è il relax. In secondo luogo l'acqua, la sua temperatura molto alta favorisce più calma e rilassamento.

ALCUNE TERME IN ITALIA:

Le terme cascate del Mulino in Toscana,
Le terme Libere Bornio in Lombardia,
Le terme Bullicame in Lazio,
Le terme Grotta delle Ninfee in Calabria
E le terme San Filippo in Toscana.

Ci sono numerose terme anche in Emilia-Romagna e a Verona.



TRUCCHI DEL MESTIERE

I cosmetici principali sono i trucchi e per noi donne sono degli oggetti per sentirci belle e apprezzate. Ci sono varie marche, tipi, colori e sfumature di trucco. Per esempio esistono: i fondotinta, i blush in crema o in polvere, gli illuminanti, i correttori, i mascara, gli ombretti, gli eyeliner, i rossetti e i gloss. Di solito le ragazze iniziano a truccarsi dai 15 anni, ma nella nuova generazione si iniziano a truccare anche dagli 11 anni. Visto che iniziano a truccarsi così presto non utilizzano molti prodotti; per esempio usano soltanto il mascara, il gloss e il blush.

Ovviamente non tutte si truccano allo stesso modo, per esempio ci sono ragazze che utilizzano più prodotti e in quantità maggiore. Ad esempio mascara, gloss, illuminate, blush, ombretto e eyeliner e ragazze che usano pochi trucchi e anche in poche quantità, come mascara, blush e gloss. Sono uno strumento che fa sentire molte donne apprezzate. Sono degli oggetti che utilizzano quasi tutte le ragazze. Però, non sono solo le ragazze a truccarsi, ci sono anche i ragazzi che lo fanno, perché anche loro magari non si piacciono e con il trucco possono nascondere delle cicatrici o dei particolari che non apprezzano nel proprio viso.

I cosmetici principali sono i trucchi e per noi donne sono degli oggetti per sentirci belle e apprezzate. Ci sono varie marche, tipi, colori e sfumature di trucco.

DI VALERIA GOZZOLI

Truccandoci esprimiamo la nostra creatività

Alcuni, non solo si truccano, ma fanno anche molte cose che solitamente fanno le ragazze. Per esempio: la ceretta, la piastra, la manicure e la pedicure. Secondo me, se una ragazza non si trucca non dovrebbe essere criticata dagli altri, o se invece un ragazzo si trucca non dovrebbe essere giudicato perché penso che ogni persona, donna o uomo, ragazzo o ragazza, debba decidere di vivere la propria vita infischiandosene dei pensieri altrui.



IL DIVANING

di Luca Avoletti





ESCLUSIVA

DIVA NING

Occorrono una televisione (preferibilmente cinquanta pollici), un divano ed un frigorifero pieno

SCRITTO SUL DIVANO

Mettetevi comodi

Lo sport più praticato in questo periodo è il divaning:

Il ***divaning***, è un nuovo sport creato da una persona che ha capito le vere esigenze dell'umanità. In questo sport **non ci sono regole se non rilassarsi**, vince chi resta di più sul divano senza mai scendere.

Occorrono una televisione (preferibilmente cinquanta pollici), un divano ed un frigorifero pieno.

Al momento il campione in carica è Homer Simpson restando quattro giorni, 13 ore, 51 minuti e 12 secondi circa.

C'è anche **una variante a squadre**, ma è più complessa perché oltre a dover cercare di rimanere il più possibile sul divano si aggiunge la difficoltà di dover sopportare il tuo compagno di squadra.

Consigli per sopravvivere:

1)Avere tutto a portata di mano per non doversi alzare

2)Stare vicino a un bagno (in caso di emergenze)

3)Far rifornire agli altri il frigo, così avrai cibo per sempre

4)Portati anche un fornello, se devi cuocere qualcosa


ALIEN ZONE
LA CLONAZIONE