

**coop**  
Cooperazione

«Mens sana in corpore sano» dicevano già gli antichi.

# Sport giovanile EPPUR CI SI MUOVE...

PAGINA 12

La ginnastica ritmica abbina grazia e disciplina.

Basta cercare e si troverà lo sport giusto per i più piccoli.

**QUANDO LE API VANNO A SCUOLA** PAGINA 36

**RIPARTE LA STAGIONE DELL'HOCKEY** PAGINA 105

La preghiamo di annunciare il cambiamento d'indirizzo alla posta, oppure per telefono (gratuito): 0800 400 400 o per mail: [abo.cooperazione@coop.ch](mailto:abo.cooperazione@coop.ch)

GAA 1953 SION RESPONSE ZENTRAL



# Sportivi in erba

## DIETRO LE QUINTE DEL FENOMENO

◆ **Sportissima.** La manifestazione incita, soprattutto i più piccoli, a fare movimento. I racconti di chi, la propria scelta, l'ha già fatta. — PATRICK MANCINI

# COPERTINA



Lo sport da piccoli deve essere anche divertimento: l'esempio di Tina Celio lo dimostra.

**L**a cosa che più mi dà motivazione? Il divertimento. E la tranquillità di sapere che se un giorno dovessi essere stufa, i miei genitori non mi obbligherebbero a continuare». Poche parole che riassumono la storia sportiva di Tina Celio, 12 anni, campionessa ticinese e svizzera di ginnastica ritmica. Tina fa parte di quegli oltre 48mila ragazzini di età compresa tra i 6 e i

16 anni che praticano sport in una società sportiva della Svizzera italiana. E alla vigilia di Sportissima, l'evento che ormai da dieci anni incita a fare movimento, racconta la sua scelta. Fatta di tanto entusiasmo, ma anche di tanti sacrifici. «Perché in Ticino – spiega – ci sono solo tre località in cui puoi iniziare a fare ritmica: Locarno, Breganzona e Biasca. Io, essendo di Bellinzona, mi dovevo spostare tutti i giorni fino a Biasca».

Link  
[www.cooperazione.ch/sportissima](http://www.cooperazione.ch/sportissima)

Foto: Sandro Mahler

## COPERTINA



Tina: «Se un giorno fossi stufa, i miei genitori non mi obbligherebbero a continuare».

●●● E ora che Tina fa parte del centro regionale di ginnastica ritmica, la situazione a livello di trasferte giornaliere è addirittura peggiorata. I talenti come la 12enne bellinzonese, infatti, si allenano a Tenero e a Losone. Per almeno 23 ore a settimana. «Appena finisco scuola – dice Tina – mia mamma mi viene a prendere e mi porta ad allenarmi. Finisco verso le otto e mezza di sera e a volte mi capita pure di cenare in auto. Ma a me non pesa. Riesco anche ad andare bene a scuola». Un dettaglio non da poco se si considera che diversi giovani abbandonano l'attività fisica regolare proprio in concomitanza con l'aumento degli impegni e delle difficoltà di natura scolastica. «Ma finché continuerò a impegnarmi e a ottenere buoni voti sui banchi, non ci saranno problemi. I miei genitori mi hanno comunque sempre detto che la scuola deve avere la precedenza», ribadisce con convinzione la piccola Tina.

### L'amore per la velocità

Un altro giovane confrontato con un'attività sportiva piuttosto intensa è Celeste Conceprio, 12enne di Corzoneso. Celeste ha optato per uno sport invernale, lo sci, e fa parte dell'Adula Snow Team. «Sono cresciuto in una zona di montagna – ammette – e già da piccolino i miei genitori mi portavano sulla neve, a Campo Blenio». Ma la vera ragione per cui Celeste ha deciso di fare sci a livello competitivo è un'altra. «Adoro la velocità, durante le discese sento proprio l'energia nel mio corpo e provo una sensazione di grande libertà. Lo sci l'ho sempre guardato anche in tele- ●●●

## “A motivarmi è il divertimento”

Tina Celio, 12 anni, campionessa svizzera di ginnastica ritmica.



Tina apprezza molto le componenti individuali e di squadra della ginnastica ritmica.

## SPORTISSIMA IL CONTRIBUTO DI COOP

Domenica 14 settembre «Sportissima» spegne dieci candeline. Nata nel 2005, in occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica designato dall'Onu, la manifestazione propone attività per tutti, indistintamente. E incentiva, in particolare i più piccoli, a iniziare un'attività sportiva. Sette le località toccate dall'evento, che si svolgerà tra le 9.30 e le 17: Bellinzona, Biasca, Capiasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra. Coop, sponsor principale della manifestazione, sarà presente a Tenero e a Lugano. «Ci saranno due postazioni "La mia terra" – spiega Beatrice Lundmark, responsabile PR/Sponsoring in Ticino per Coop – e le persone presenti potranno sperimentare giochi, attività ricreative e degustazioni di prodotti locali. In tutte le località, oltre a un gadget, i partecipanti che fanno trenta minuti di sport riceveranno anche un buono Coop».

⇒ Per saperne di più:  
[www.sportissima.ch](http://www.sportissima.ch)





Celeste in mezzo al suo equipaggiamento: lo sci per lui è soprattutto sinonimo di velocità.



L'esperto

**Marco Bignasca**,  
direttore  
dell'Ufficio  
cantonale  
dello sport.

## «Il Ticino è una palestra all'aperto»

### Per quale motivo un bambino oggi dovrebbe iniziare a praticare uno sport?

Perché fa bene alla crescita della persona. Sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico. Lo sport permette di avere relazioni con tante persone, ma anche di conoscere meglio il proprio corpo e le proprie potenzialità. Dal punto di vista dell'autostima è molto importante. Fare movimento, soprattutto quando si è molto giovani, è fondamentale. Specialmente in un'epoca dove le nuove tecnologie ci spingono a stare fermi: in Svizzera un bambino su cinque è in sovrappeso.

### Come valuta l'offerta delle società sportive ticinesi?

Il Ticino è una palestra a cielo aperto: c'è tanto, soprattutto negli agglomerati urbani dove i servizi sportivi comunali fanno un ottimo lavoro e dove le famiglie hanno una grande scelta. Nelle periferie, invece, le possibilità sono un po' più ridotte. E spesso capita che le scelte dei ragazzi si concentrino su un ventaglio di 3-4 sport, perché si pensa che non ci siano alternative. Molte volte, però, guardando qualche chilometro più a valle si potrebbero scoprire opportunità inattese e interessanti. L'invito che rivolgo ai genitori è quello di osare di più.

### Meglio uno sport individuale o di squadra?

Il discorso è complesso. In alcuni sport di squadra domina il concetto che devono giocare i migliori. E questo è frustrante per il ragazzo. Per fortuna ci sono belle eccezioni. Nel minibasket, ad esempio, i piccoli atleti giocano tutti almeno un determinato numero di minuti. Negli sport individuali il ragazzo, anche se «sulla carta» è debole, è stimolato a gareggiare, a mettersi in gioco. L'importante è che un giovane faccia un'attività che gli piace e che lo gratifichi. ●

Foto: Sandro Mahler

## “A me piace stare in gruppo”

Sophie Locatelli, 9 anni, di Claro.

... visione». Celeste, che sta per iniziare la seconda media, pratica anche il calcio, come portiere. «Ma lì è una questione di squadra. Dello sci mi piace il fatto che a scendere in pista sono da solo».

### Uno sport con gli amici

Di squadra, ma non meno gratificante, è la disciplina scelta da Sophie Locatelli, 9 anni, di Claro. «Il basket per me è bellissimo – sostiene la bimba, che veste i colori del Bellinzona – perché mi fa restare in contatto con tanti altri bambini: a me piace stare in gruppo». Sophie, capelli biondissimi e viso angelico, appare come una bimba timidissima. In realtà, ci dice chi la conosce bene, è un peperino. «Mi piace anche insegnare ai bambini più piccoli come si fa a giocare. Spesso mi esercito a casa mia, nel giardino. Metto delle sedie di fronte a me al posto degli avversari e cerco di fare canestro».

### In campo anche i più deboli

Campo e regole adattati alla statura dei piccoli atleti. Due allenamenti a settimana e la partita ogni due weekend. Vista la giovane età, Sophie fa ancora parte della categoria minibasket. In cui regna una regola che dovrebbe fare scuola anche negli altri sport di squadra. «Da noi – dice Sophie – devono potere giocare tutti per un certo numero di minuti, anche i più deboli. È molto bello perché così tutti hanno la possibilità di imparare».

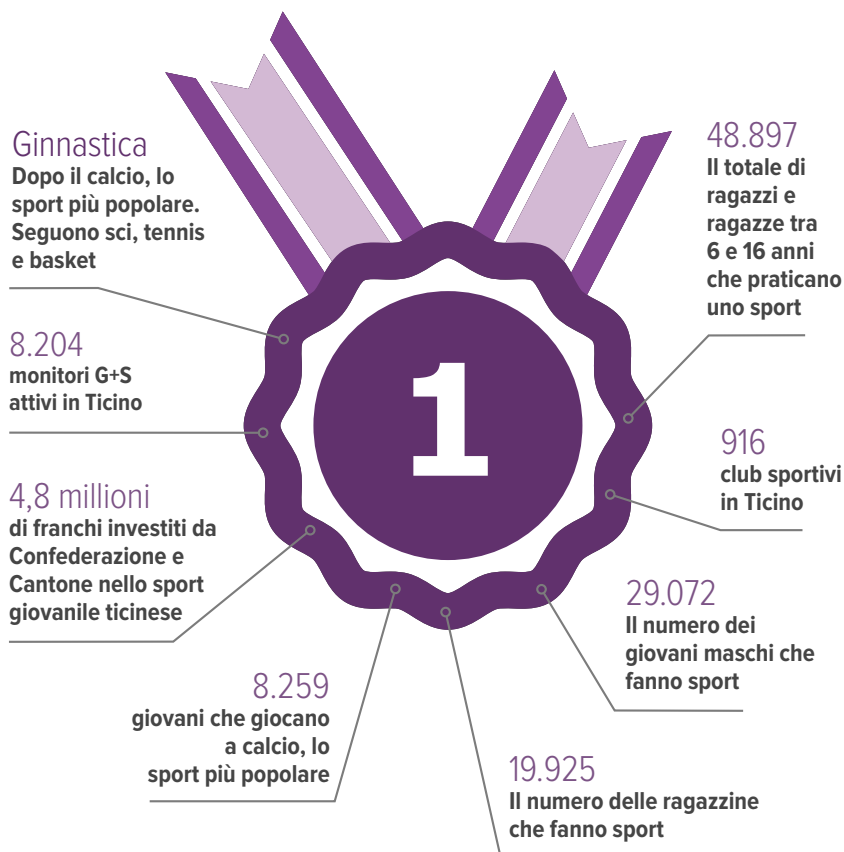
### Un grande impegno

L'aspetto individuale affascina invece Tina. «Perché così se vado male, non mi sento in colpa per gli altri» precisa. E aggiunge: «Però quando si vince è bellissimo. Senti che hai tanto merito». Poi torna sul concetto di scelta. «Ho iniziato a fare ritmica in prima ...»



Sophie Locatelli: capelli biondissimi e viso angelico, ma anche tanta energia.

## LO SPORT GIOVANILE TICINESE IN CIFRE



## COPERTINA

... elementare. I miei genitori mi hanno subito detto che questo non era uno sport come un altro, che c'era da sudare parecchio e soprattutto da impegnarsi oltre la media».

### Lo sforzo dei genitori

Dalla valutazione dei costi alla stima dell'impegno effettivo richiesto da allenamenti e gare, il ruolo di mamma e papà è fondamentale nella scelta dello sport dei ragazzi. «Anche perché poi – sottolinea Celeste – tocca a loro alzarsi all'alba con te e accompagnarti nel punto di ritrovo del gruppo, soprattutto nei primi anni, quando sei ancora piccolo e su certe cose non ti sai arrangiare. Inoltre i genitori ti sostengono con i soldi. Lo sci ad esempio è abbastanza costoso. Tra materiale, giornaliera, trasferte per le gare si spendono cifre non indifferenti». Sognano di arrivare lontano, Celeste, Tina e Sophie. Ma per adesso restano liberi e spensierati. «La ginnastica ritmica – fa notare Tina – si pratica solo a livelli d'élite. È uno sport particolare. Ed è anche molto ripetitivo: in palestra faccio e rifaccio gli stessi esercizi per mille volte. Per poi arrivare a fare solo poche gare, tutte concentrate in primavera. Nonostante questo, io continuo a prendere tutto come se fosse un bellissimo gioco che mi dà la possibilità di mettermi sempre alla prova». ●



Cominciare da piccoli per arrivare lontano: a Sophie lo sport piace perché è attività in gruppo.

Foto: Sandro Mahler

## CONSIGLI UTILI ALCUNI SPORT E LE RAGIONI PER CUI PRATICARLI

**Volley:** stimola la coordinazione e mantiene in movimento tutte le parti del corpo; con il beach volley offre un'interessante alternativa all'aperto.

**Unihockey:** è veloce, divertente e spettacolare, consente di fare tanta attività fisica. In più è economico.

**Scherma:** aiuta a migliorare i riflessi e la gestione sia del corpo sia delle emozioni.

**Curling:** non richiede partico-

lari sforzi fisici, ma è molto strategico e coinvolgente, e soprattutto sviluppa la coordinazione e il lavoro in team.

**Golf:** a torto lo si etichetta come sport per ricchi. In realtà alcuni club offrono interessanti possibilità per i più piccoli.

**Nuoto:** sport faticoso per eccellenza. Insegna ad avere costanza e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi.

**Judo:** richiede il rispetto delle

regole e del prossimo. Stimola l'introspezione.

**Ciclismo:** aiuta a coltivare il concetto di equilibrio. È faticoso, ma permette ai ragazzi di scoprire posti nuovi.

**Corsa d'orientamento:** insegna a ragionare in tempi brevi, a prendere delle decisioni. Allo stesso tempo si è sempre immersi nella natura.

**Aletica:** sport che non richiede particolare equipag-

giamento, ma grande sacrificio. Permette di capire le potenzialità del proprio corpo e di orientarsi su varie specializzazioni.

**Ginnastica attrezistica:** dalla sbarra agli anelli, si lavora con vari attrezzi. Unisce coordinazione e prestazione fisica.

**Hockey su ghiaccio:** pattinare, restare in equilibrio, raggiungere il disco e passarlo al compagno: sport che forma il carattere e lo spirito di gruppo.