Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 5

Artikel: Il gruppo dei forti
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001583

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il gruppo dei forti

È la carica delle cinquecento giovani speranze dello sport svizzero. Si sono ritrovate al Centro sportivo di Tenero per allenarsi e forgiare lo spirito di gruppo. Fra di essi c'era pure la sedicenne calciatrice Cora Canetta.

Nicola Bignasca, foto: Guido Santinelli

▶ Gioca a calcio dall'età di cinque anni nella squadra femminile del Rapid Lugano. «All'inizio ero la mascotte del gruppo» dice sorridendo la nostra interlocutrice. «Giocavo con ragazze più anziane di me. Ho iniziato più per togliermi uno sfizio e poi con il tempo mi sono resa conto che mi divertivo sempre di più.»

La voglia di continuare è cresciuta di pari passo con i notevoli progressi conseguiti da questo giovane talento. Ma perché ha scelto proprio il calcio? «Perché è un gioco di squadra, in cui ci si diverte moltissimo. È uno sport che stimola le capacità mentali, in quanto la tattica è una componente centrale.»

Esperienze arricchenti

La giovane ticinese ha già acquisito svariate esperienze a livello internazionale. Viene regolarmente convocata nella squadra nazionale svizzera Under 17. «All'inizio ho fatto la gavetta, fungevo da riserva e stavo di picchetto. Il confronto con giocatrici di altri club svizzeri e la partecipazione a tornei internazionali sono opportunità molto arricchenti.» La coesione del gruppo è in cima alla sua graduatoria personale dei fattori da cui dipende il successo. Cora Canetta è cosciente delle differenze che sussistono a questo proposito tra un club e la squadra nazionale: «Il gruppo del Rapid è molto unito. Vedo le giocatrici più spesso dei miei genitori. Nell'Under 17 è più difficile ‹farsi dentro›. Ci si vede solo una fine settimana ogni mese.»

Osare in altri sport

Il campo «Tutti talenti a Tenero», durante il quale abbiamo incontrato Cora Canetta, è un'occasione unica per trascorrere tutta la settimana a stretto contatto con le compagne: «Rivederle è stato molto bello. Per la prima volta non ci siamo limitate ad allenarci unicamente nel calcio, ma abbiamo praticato ogni giorno altri sport. È una sfida interessante perché si impara a conoscere meglio sé stessi, le altre giocatrici e gli altri partecipanti al campo.»

Altri talenti presenti a Tenero confermano l'importanza di questo aspetto: il campo è un'occasione più unica che rara per completare la preparazione specifica nel proprio sport con altre discipline complementari, attraverso le quali si possono affinare componenti della prestazione altrettanto decisive per il successo.

Per Cora Canetta il bilancio è positivo: «ho imparato molto. Queste esperienze mi saranno molto utili anche per intraprendere la formazione di insegnante di educazione fisica e sport.» Un sogno nel cassetto della sedicenne ticinese, oltre all'accesso nella squadra nazionale maggiore di calcio. Buona fortuna. /

Obiettivo Londra 2012

▶ L'ultima edizione del campo «Tutti Talenti a Tenero» (3T) si è svolta dal 22 al 27 settembre 2008 presso il Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero CST, la filiale ticinese dell'Ufficio federale dello sport UFSPO. Hanno partecipato all'evento 439 giovani talenti tra i 12 e i 18 anni, affiliati ai quadri nazionali giovanili di 23 Federazioni sportive nazionali, fra le quali si annoverano ad esempio la squadra nazionale femminile U17 di calcio, Swiss cycling con i settori strada, BMX, Mountainbike, Ciclocross e acrobazia, la squadra nazionale maschile U17 di pallamano e le due squadre nazionali U18 maschile e femminile di hockey su prato.

Le giovani speranze dello sport svizzero – tutte potenziali candidate ad una partecipazione ai prossimi Giochi olimpici di Londra 2012 – hanno avuto l'opportunità di allenarsi quotidianamente per una mezza giornata nella propria disciplina. La seconda parte della giornata era dedicata alla pratica di discipline sportive complementari assieme ai colleghi di altre federazioni. Gli studenti della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin hanno allestito un programma di esercitazione delle competenze motorie specifico al profilo della prestazione di ogni sport. Una variegata offerta culturale e un aggiornamento relativo alle ultime scoperte in ambito di alimentazione sportiva hanno completato il programma.

La formula del 3T ha soddisfatto pienamente le aspettative degli allenatori e dei partecipanti. Oltre alla possibilità di allenarsi intensamente nel proprio sport, essi hanno apprezzato in particolar modo quei momenti prettamente dedicati a forgiare lo spirito di gruppo. La sfida del Gigathlon – assolvere in un giorno un lungo percorso con i pattini inline, la canoa, la mountain bike, il nordic walking e la corsa in salita – ha permesso loro di mettere alla prova le attitudini emotive e mentali di se stessi e dei propri compagni. Un'esperienza unica che ha stimolato la coesione del gruppo.

Il campo «Tutti Talenti a Tenero» (3T) si inserisce nelle misure di promozione dei talenti adottate dall'Ufficio federale dello sport UFSPO nell'ambito della Concezione del Consiglio federale per una politica dello sport in Svizzera. L'organizzazione è gestita dall'UFSPO con la sua filiale CST a Tenero, in collaborazione con Swiss Olympic e con il prezioso sostegno di partner come Cornèrcard, Società Sport-Toto e cool&clean.

› *www.3-t.ch*