

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2018)
Heft: 70

Rubrik: Sport

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: 17.04.2026

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

Quattro nostri giovani, impegnati con lo sport, l'arte e la formazione: Viola, Salomé, Jordi e Joel si raccontano

Dal 2001 la Scuola Professionale Sportivi Élite di Tenero (SPSE), riconosciuta da Swiss Olympic, con il label di Swiss Olympic Partner School, permette di coniugare il percorso sportivo agonistico con quello formativo professionale.

Essa è un fiore all'occhiello della formazione professionale ticinese e permette a molti giovani di praticare la disciplina sportiva preferita, non dimenticando però l'importante parte scolastica.

Attualmente è frequentata da 151 allievi che praticano 26 discipline sportive e 3 formazioni artistiche (musica, danza e arti circensi). 25 sono i calciatori appartenenti al Team Ticino, alcuni dei quali già inseriti in squadre di Super o Challenge League, oppure trasferiti in squadre giovanili d'oltralpe quali per esempio il Grasshoppers e lo Young Boys. Infatti, sempre più allievi optano per una personalizzazione della formazione, sfruttando la possibilità di seguire gli studi a distanza (blended learning). Gli atleti riescono ad allenarsi regolarmente e nel contempo, con programmi personalizzati, seguono le lezioni che gli permetteranno di conseguire il diploma di impiegato qualificato di commercio, con maturità professionale. Potranno in seguito proseguire gli studi, preparandosi adeguatamente alla vita lavorativa, dopo la carriera agonistica.

Ho avuto il piacere di incontrare e conoscere tre giovani delle Terre di Pedemonte e uno delle Centovalli, che la frequentano. A loro ho posto qualche domanda per capire come si trovano e quali sono le loro aspirazioni future.

La prima impressione è veramente positiva: ragazzi diversi nell'aspetto, ma molto simili nell'atteggiamento. In loro traspare serenità e felicità, che si interpretano come benessere generale. Un portamento orgoglioso, dal significato evidente: "Sono in forma" e "Mi trovo al posto giusto". Essi sono consapevoli che alla SPSE possono perfezionare la loro passione sportiva, senza lasciar perdere l'altra parte importante, che caratterizza la fase evolutiva di un adolescente: la formazione. Costruirsi un percorso professionale, che garantisca un futuro dopo, o anche durante, la tua carriera sportiva è senz'altro motivo di orgoglio e gratificazione.

Dapprima incontro Jordi Terzi, di Golino, classe 2000, all'ultimo anno di formazione. Fra un attimo deve affrontare un esame di diritto e ovviamente ciò ha la priorità sull'intervista, perciò lo incontro da solo. Jordi è un hockeista dell'HCL, juniors élite; fisico già bel formato, piazzato, spalle larghe, quello che in gergo si dice "una roccia".

Ti ricordi quando è stato il momento nel quale ti sei avvicinato ad un'attività sportiva?

Personalmente non ho ricordi precisi del momento in cui mi sono avvicinato per la prima volta al ghiaccio. Sono stati i miei genitori che mi hanno stimolato ad iniziare con questa bellissima disciplina. Verso i quattro anni mi hanno accompagnato a conoscere l'Hockey e da quel momento ho iniziato a muovere i primi passi sul ghiaccio alla pista Siberia di Ascona.

Come hai scelto la tua disciplina? Avevi un'alternativa?

La scelta non è stata difficile, mio fratello si allenava nell'HCA e, spontaneamente anch'io



volevo seguirlo, così ho chiesto il permesso ai miei genitori e ...

Ho praticato pure il calcio per diversi anni nel ruolo di portiere, ma dal momento in cui gli allenamenti di hockey si sono intensificati ho dovuto, a malincuore, lasciare il pallone, concentrandomi sul disco. Il momento è coinciso con la mia partenza da Ascona verso Ambri, dove ho iniziato a giocare nei Moskito Top.

Perché la scelta della SPSE?

Ho scelto questa scuola perché mi permette di svolgere a tempo pieno l'attività sportiva nell'hockey a livello Élite. In più mi dà la possibilità di prepararmi per svolgere il lavoro che ho sempre desiderato, ovvero il Guardia caccia e pesca.

Come coniughi lo studio e l'allenamento?

Non è evidente riuscire a coniugare allenamento e studio, visti gli orari in cui termino gli allenamenti e le numerose partite, ma con un po' di buona voglia e una buona organizzazione del tempo si può fare.

Descrivi un giorno/una settimana tipo.

Di regola mi alzo la mattina verso le 7:30, quando, velocemente, faccio colazione. Prendo lo scooter e mi sposto verso Tenero dove alle 8:30 iniziano le lezioni. Alle 12:50 vado in mensa, dove carico al massimo le energie facendomi una bella mangiata. Alle 16:20 termino le lezioni e vado a Lugano con un mio amico, che mi accompagna in

macchina. Alle 18:30, solitamente inizio allenamento.

Verso le 21 finisco di allenarmi, tempo di dociarmi cambiarmi e subito dopo parto in direzione del mio appartamento di Lugano, gentilmente concesso dall'HC Lugano, che si trova proprio in faccia alla Resega.

Verso le 21:30 mi preparo una buona cena e parlo un po' della giornata e dello sport con il mio amico e coinquilino (Loic Vedova).

Dopo mangiato svolgo compiti o studio per le verifiche scolastiche.

Attorno alle 23:30/mezzanotte, solitamente vado a letto. Cerco di riposare al massimo perché il martedì mattina alle 7:30 devo trovarmi in palestra pronto di nuovo ad allenarmi. Finita la sessione mattutina torno a scuola, seguo le lezioni e ritorno a Lugano per l'allenamento serale.

La settimana tipo è più o meno la seguente:

- Lunedì: scuola
- Martedì: dalle 07.30 alle 08.15 palestra. Dalle 08.30 alle 9.30 allenamento sul ghiaccio.
- Mercoledì: dalle 18.30 alle 19.30 palestra, poi dalle 19.45 alle 21.00 allenamento sul ghiaccio.
- Giovedì: dalle 07.30 alle 08.15 palestra. Dalle 08.30 alle 9.30 allenamento sul ghiaccio.
- Venerdì: palestra 45 min. dopo di che un'ora sul ghiaccio.
- Sabato e Domenica: partite secondo i calendari.



Jordi

I risultati si vedono: nel sito dell'HCL, non ancora aggiornato, Jordi è descritto come alto 157 cm e 52 kg di peso; adesso mi dice che è alto 175 cm e pesa 80 kg!

Quali sono tuoi migliori risultati finora? Le tue ambizioni?

Sono molto felice di aver potuto svolgere vari tornei con la nazionale U15 e di aver giocato molto quest'anno negli Juniori Élite dell'HCL. Il più grande traguardo raggiunto finora è quello poter indossare la maglia del Lugano, visto che sono un grande tifoso di questa squadra. Il mio sogno è sempre quello di tutti i miei compagni di squadra: riuscire un giorno a giocare una partita da titolare nella prima squadra del Lugano! Ad ogni modo anche se non ci riuscissi sono già sin d'ora felice ed orgoglioso di quello che ho fatto in ambito sportivo. Il mio hockeista di riferimento è Alexandre Ovechkin (n.d.r. fenomeno russo che gioca nella NHL ... grande scelta Jordi ...) o Maxim Lapierre. Anche professionalmente cercherò di puntare al massimo per riuscire ad avere un ottimo lavoro.

Sono appena terminate le Olimpiadi Coreane ... Un sogno o un'ambizione concreta?

Beh, il sogno più grande sarebbe poter indossare la maglia della Nazionale Svizzera da giocatore del Lugano, per poter onorare al massimo questo fantastico Cantone e questa fantastica Nazione.

Di fronte ai tuoi coetanei, interpreti la tua scelta più come un arricchimento o come una rinuncia?

Non è evidente e facile dover fare così tanti sacrifici a quest'età, ma sono felicissimo di quello che sto facendo; quindi, anche se non posso divertirmi spesso con i miei amici, le soddisfazioni sportive compensano queste mancanze. I veri amici, anche se non li vedo spesso, continuano a supportarmi e so che posso contare su di loro in qualsiasi momento.

Riflettiamo sullo stile di vita odierno. Quali insegnamenti e consigli vorresti trasmettere in generale e ai giovani in particolare?

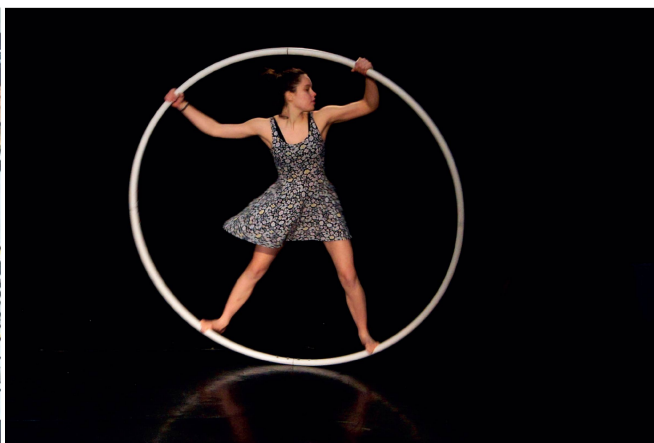
Dico loro di cercare di coronare i propri sogni, lavorando al massimo e impegnandosi sempre, perché anche in caso di insuccesso, si potrà affermare di averci provato.

Un consiglio che vorrei dare è quello di appunto dare sempre il 100% in tutti gli ambiti, personali, sportivi e professionali, per non arrivare magari alla fine dicendo, "se mi fossi impegnato ce l'avrei fatta".

Evitare ogni rimpianto e cogliere le proprie occasioni!

Come ti immagini fra 10 anni?

Voglio immaginarmi indipendente, con la mia



Salomé

casa, un buon lavoro e il mio guadagno mensile fisso. Per il resto vedremo cosa mi riserverà il tempo.

Insomma, i miei piani sono chiari, ma sono consapevole che anche il destino gioca la sua parte!

La vita nelle Terre di Pedemonte / Centovalli. Pregi e difetti?

Sono molto felice di essere cresciuto nelle Centovalli con uno spirito da vero Ticinese.

Sono grato ai miei genitori di avermi tramandato la passione per lo sport e le passioni della pesca, sin da piccolo. Il mio cugino Gianni mi ha avvicinato alla caccia e anche questo passatempo mi ha conquistato. Mi rendo conto che i ragazzi che vivono in centro città possono incontrare più difficoltà ad avvicinarsi a queste attività.

Il lato piacevole dei nostri paesi è che sono abbastanza piccoli, quindi ci si conosce tutti e gli amici abitano vicino.

Se proprio voglio segnalare un piccolo difetto di Golino è la difficoltà negli spostamenti. Se non hai la patente e guidi almeno uno scooter è impegnativo raggiungere le destinazioni per la scuola o gli allenamenti. Infatti la stazione ferroviaria più vicina si trova ad Intragna, ed il bus postale che transita da noi ha degli orari poco pratici.

Salutò Jordi, che corre per la sua verifica, incontro in gruppo:

Viola Garbani, (VG) di Cavigliano, classe 2000, che terminerà la parte scolastica nel 2019, poi lo stage in azienda di 52 settimane per l'ottenimento della Maturità Professionale (MP). La sua attività sportiva è lo sci, specialità Slalom e Slalom gigante,

Salomé Manz, (SM) di Tegna, classe 2000, terminerà la parte scolastica a giugno ed entrerà in azienda per l'ottenimento della MP in arti circensi.

Joel De Taddeo, (JDT) di Verscio, classe 2002, primo anno di formazione, sciatore, specialità Slalom, Slalom Gigante e Super G.

L'atmosfera, da subito, è rilassata, appagante e gradevole; osservando questi giovani sportivi, mi vedo alla loro età, quando sognavo una scuola come la SPSE... studiare e allenarsi ... che godimento! Ma per me è nata almeno 30 anni troppo tardi! Torniamo al 2018, alla loro vita e alle loro esperienze:

Quando vi siete avvicinati ad un'attività sportiva?

VG – Oltre allo sci che ho iniziato da piccolissima a 3 anni, mi ricordo anche che a 6 anni mi divertivo eseguendo delle acrobazie su un cavallo di nome Nuvola.

SM – La mia famiglia è composta da artisti,

in particolare mio papà Andreas è un comico, quindi per me è stato naturale avvicinarmi a questo mondo. A 7 anni mi sono iscritta alla Scuola Dimitri per bambini ed ho iniziato a seguire i primi giochi e insegnamenti.

JDT – All'incirca all'età di tre anni ho iniziato sulle piste di sci a Cardada.

Come avete scelto la vostra disciplina? Avete un'alternativa?

VG – Lo sci è stata una scelta spontanea perché ho seguito mio fratello maggiore che già lo praticava. Poi ad 8 anni ho deciso di iniziare con la competizione!

SM – Dopo aver provato i diversi attrezzi ed aver sperimentato gli esercizi base, la mia preferenza si è rivolta verso la ruota; mi permette di essere creativa e offre differenti variabili. Come seconda opzione mi stimola la pratica dell'acrobazia mano a mano.

JDT – Le prime volte sugli sci ero accompagnato da mio papà, poi col trascorrere del tempo mi sono appassionato, e la scelta è scaturita spontaneamente. Ero anche un grande appassionato di calcio, ma al momento in cui sono entrato a far parte della Federazione Ticinese di Sci ho dovuto scegliere definitivamente su quale disciplina concentrarmi.

Perché avete scelto la SPSE?

VG – Ho scelto la SPSE perché è una scuola che offre la possibilità di allenare il tuo sport e in contemporanea seguire una formazione scolastica. Lo sci alpino, per ovvie ragioni, obbliga ad assentarsi spesso da scuola, quindi per me la SPSE rappresenta la soluzione ideale.

SM – Ho scelto questa scuola perché mi offre la possibilità di seguire costantemente i miei allenamenti senza penalizzare l'ottenimento della maturità professionale.

JDT – Perché è una scuola che coniuga perfettamente allenamento e studio.

Come coniugate lo studio e l'allenamento?

VG – Quest'anno ho deciso di dividere l'anno scolastico in due anni, ciò significa che frequento metà delle materie d'esame quest'anno e l'altra metà le affronterò l'anno prossimo. Questo mi permette di avere meno pressione e raggiungere migliori risultati sia in ambito sportivo che in quello scolastico.

SM – Mi trovo nel terzo anno e gli esami finali bussano alla porta! Ogni momento libero lo dedico allo studio!

JDT – Durante la giornata mi concentro prevalentemente sull'allenamento, e la sera sullo studio.



Joel

Mi descrivete un giorno/una settimana tipo?

VG – Il nostro programma non è fisso, però per dare un'idea posso descrivere un modello di settimana:

Lunedì e martedì: gare sulle piste di sci dell'Abetone (Italia – Toscana) – Slalom e slalom gigante.

Mercoledì: scuola.

Giovedì: palestra dalle 09.30 alle 11.30. Pomeriggio: scuola.

Venerdì: allenamento dalle 09.00 alle 11.30 sulle piste di Prato Leventina.

Sabato e Domenica: allenamento a secco (palestra) ev. riposo.

Descrivo anche come mi preparo sul luogo delle competizioni: arrivati sulla neve mi preparo facendo un paio di piste di riscaldamento, a dipendenza di quanto tempo ho a disposizione prima della ricognizione. Completata la ricognizione mi concentro per la partenza della gara, riscaldandomi con diversi esercizi a secco. Otto concorrenti prima della mia partenza, il mio allenatore o un mio compagno di squadra, mi aiuta a pulire gli scarponi per poter poi calzare gli sci. Gareggio, se arrivo al traguardo... attendo le mie compagne di squadra e andiamo insieme al ristorante a riscaldarci e a rivestirci. Dopodiché ci si prepara per la seconda manche compiendo ancora alcune discese prima della vera e propria ricognizione.

SM – La mia settimana tipo è la seguente:

Lunedì: scuola e poi dalle 17.30 alle 22.00 allenamento presso la Scuola Dimitri.

Martedì: allenamento dalle 9.30 alle 11.30 a scuola. Di seguito dalle 18.00 alle 21 danza contemporanea.

Mercoledì: Scuola e poi dalle 18.00 alle 22.30 danza acrobatica sempre alla Scuola Dimitri.

Giovedì: scuola e poi dalle 17.30 alle 22.00 allenamento presso la Scuola Dimitri.

Venerdì: scuola e poi dalle 16.00 in avanti 4 ore di allenamento individuale.

Sabato: 2 ore di allenamento individuale.

Domenica: allenamento facoltativo.

JDT – La mia settimana tipo è la seguente:

Lunedì: scuola.

Martedì/mercoledì/giovedì: dalle 08.00 fino alle 11.30 allenamento in pista a Cari o ad Airolo.

Venerdì: scuola.

Sabato e domenica: gare Interregionali che comprendono il Canton Ticino, Grigioni, San Gallo ed il Liechtenstein.

Quali sono stati i vostri migliori risultati finora? Quali le vostre ambizioni?

VG – Un terzo posto in una gara FIS all'Abetone nel 2018. Per me è un risultato doppiamente importante perché sto cercando di ri-



Viola

trovare la mia migliore condizione dopo una distorsione alla caviglia.

SM – L'esperienza di un mese alla Scuola di circo di Torino. Le mie ambizioni sono quelle di continuare e imparare nuove tecniche e migliorarmi costantemente. Ho anche l'ambizione di entrare a far parte di una Scuola di Circo e per questo ho in programma diverse audizioni; in Belgio, a Parigi e a Stoccolma!

JDT – A livello cantonale, campione ticinese 2018 di Super-G a Bosco Gurin, mentre a livello interregionale dei buoni piazzamenti nei primi dieci in Slalom e Slalom Gigante. A breve si svolgeranno i campionati svizzeri U16; mi piacerebbe piazzarmi nei migliori quindici. Il mio atleta di riferimento è Felix Neureuther.

Sono appena terminate le Olimpiadi Coreane ... Un sogno o un'ambizione concreta?

VG – Penso che come per ogni atleta sia un'ambizione concreta.

SM – Nell'ambito circense non esistono delle Olimpiadi. Il mio sogno è visitare il mondo partecipando a spettacoli; progettando miei spettacoli e, perché no, diventandone la regista.

JDT – Al momento sicuramente solo un sogno.

Nei confronti dei vostri coetanei, la vostra scelta la interpretate come un arricchimento o anche come rinuncia?

VG – Per me questa scelta è un chiaro arricchimento. Ho imparato ad essere più autonoma, indipendente nell'organizzazione dei viaggi. Per un campo di allenamento ci siamo recati sino in Argentina!

Ho avuto l'occasione di conoscere tante persone, esprimermi in diverse lingue (tedesco e francese in primis).

SM – Per me questa mia scelta è sicuramente un arricchimento dato che sto realizzando il mio sogno!

JDT – Un arricchimento e nessuna rinuncia. Oltre a divertirmi molto con i miei compagni di squadra ho imparato a conoscere molti luoghi diversi e ho avuto la possibilità di conoscere nuove persone che sono diventate anche miei amici.

Riflettiamo sullo stile di vita odierno. Quali insegnamenti e consigli vorreste trasmettere in generale e ai giovani in particolare?

VG – Grazie allo sport agonistico ho imparato molto nel cercare i migliori atteggiamenti per affrontare con successo le grandi sfide agonistiche ma anche della vita quotidiana. Ad esempio il desiderio di combattere, riuscire a convivere e condividere con gruppi per periodi prolungati, imparare a sopportare le sconfitte. Questo per me è un grande insegnamento per la mia vita futura!

SM – Come detto, ho la fortuna che il mio desiderio si sta trasformando in realtà e quindi consiglio ogni giovane di seguire la propria via, passione e cercare di realizzarla, anche a fronte di sacrifici e tanto lavoro.

JDT – Lo sport è un valore personale, ti aiuta nella cura della propria forma e della propria mente. È un sano divertimento.

Come vi immaginate fra 10 anni?

VG – Non lo so ancora. Vivo pienamente il presente e non guardo ancora troppo verso il futuro. Mi lascerò sorprendere ...

SM – Mi immagino di girare il mondo grazie alla mia arte!

JDT – Nel pieno della maturità nella mia disciplina sportiva e magari mi immagino di diventare una guida alpina.

La vita nelle Terre di Pedemonte / Centovalli. Pregi e difetti?

VG – È un posto tranquillo dove sono cresciuta in un bell'ambiente familiare.

Un difetto? gli orari della Centovallina! Non aiutano certo chi è in viaggio costante come me e gli sportivi in generale.

SM – La vita nelle terre di Pedemonte è molto paesana, tranquilla e piena di bella natura.

JDT – Mi trovo molto bene, è un posto molto tranquillo dove tutti ci conosciamo.

Grazie ragazzi per avermi dato la possibilità di conoscervi e di farvi conoscere meglio ai nostri lettori! Questa intervista è l'ennesima conferma che la maggior parte dei giovani ha le idee chiare sugli obiettivi da perseguire nella vita, sia a livello personale che professionale.

A mio parere, siete degli esempi, dei modelli ai quali tanti vostri coetanei possono ispirarsi. Spero che i vostri sogni e obiettivi possano realizzarsi.

Vedo Jordi con la maglia della Nazionale Svizzera di hockey a disputare il Campionato del Mondo; Viola gareggiare in uno slalom gigante e, subito dopo Joel nel Super G, in diretta televisiva alla RSI. Leggo di Salomé che sta presentando il suo spettacolo di regista e protagonista al Circo Nazionale di Mosca. Che bello!

Grazie anche per aver rafforzato e comprovato, con la vostra forza e la vostra determinazione, che viviamo in un territorio bellissimo, le Terre di Pedemonte e le Centovalli, un po' discoste dai grandi centri, che però non preclude la possibilità di realizzare i sogni di chi con spirito di sacrificio li sa coltivare. Facciamo in modo di preservare tutto ciò che abbiamo, per permettere anche ad altri giovani di crescere con questi sani principi.

Mauro Giovanelli