

THE MASK

ANNO VII: NUMERO XIII



A FULL MASCHERONI PRODUCTION



themaskmagazine

The Mask Magazine



Themask-liceomascheroni.it

Contattaci via social o con una email a themask@liceomascheroni.it per i tuoi suggerimenti. La redazione si riunisce una volta al mese e non è composta solo di redattori, ma anche di fotografi, grafici, disegnatori, programmatori e sondaggisti. Cosa aspetti? Unisciti a The Mask!

Lo sport nell'anima

Sport. Una sola parola, ma così tante sfumature. Allenarsi, superare i propri limiti e raggiungere degli obiettivi. L'attività fisica costa sacrificio, ma i benefici che essa ci dona sono davvero innumerevoli. Per certi versi lo sport può essere definito un maestro di vita: ci insegna la dedizione, la costanza, la determinazione, la sana competizione, e chi più ne ha più ne metta. È per questo motivo che viene promosso con grande enfasi tra bambini e ragazzi. Coltivare una passione quando si è ancora giovani aumenta le probabilità di prostrarla anche nell'età adulta, influenzando positivamente la propria routine quotidiana.

L'attività fisica assume, infatti, un ruolo fondamentale all'interno della vita di ciascuno. Molti associano lo sport al perdere peso. Quanti di voi, salendo sulla bilancia, si sono ripromessi di iscriversi in palestra? Magari come proposito dell'anno nuovo, oppure come obiettivo per la prova costume. Mi dispiace contraddirvi, ma nello sport non si tratta solo di mantenersi in forma e perdere qualche chilo di troppo. È molto, molto di più.

Lo sport può essere visto come una via di fuga. Una via di fuga dallo stress, dall'ansia e dalle preoccupazioni che ci inseguono ogni giorno. Che tu stia correndo in mezzo al verde, o nuotando tra le acque zeppe di cloro di una piscina, la tua mente avrà sempre la capacità di staccare la spina dalla vita di tutti i giorni. Si proietterà in una dimensione parallela e nessun timore verrà a cercarti. Ci sarai solo tu, con il tuo

cuore martellante e il respiro affannato.

Per alcune persone, lo sport diventa uno strumento talmente potente da diventare ragione di vita. Basti pensare a tutti quegli atleti che hanno fatto della loro passione una professione a tutti gli effetti. Campionati, mondiali e Olimpiadi: gli sportivi non sono solamente in cerca di una medaglia o di un record da detenere. Il motivo che li spinge a dare il meglio di sé in ogni competizione varia da persona a persona. C'è chi dichiara di farlo per ottenere il riconoscimento del proprio lavoro e chi per riscatto personale.

Ma lo sport non vive solamente in chi lo pratica. Abita anche nell'anima di una tifoseria allo stadio, o di un pubblico ad una gara di ginnastica. È un po' come un collante. Tiene unite le persone. Serate trascorse in compagnia, spese a vedere e commentare una partita di calcio. Oppure ad una semplice competizione a cui partecipa il proprio migliore amico. Quanto sono preziosi questi momenti?

Nella speranza che questo tema possa essere gradito a voi mascheroniani, non posso far altro che salutarvi e augurarvi una buona estate! Vi immagino già, chi all'ombra sotto l'ombrellone e chi, in mare, a tuffarsi tra le onde. I ragazzi di quinta dovranno aspettare ancora un po', ma scommetto che la lunga attesa sarà ricompensata. Tre, due, uno... ESTATE!!!

- *Martina Baldoni*

Associazione Genitori

INTERVISTA AL PRESIDENTE DAVIDE DE NICOLA

Che cos'è l'Associazione Genitori in breve e di che cosa si occupa?

La risposta a questa domanda potrebbe essere doppia: quella formale, in cui viene definita l'Associazione dei Genitori del Liceo Mascheroni secondo i criteri dello statuto, e quella informale, che preferisco: quella vissuta dai genitori, che ne fanno parte, che hanno nel loro DNA quello di sostenere i ragazzi nel loro accrescimento culturale, fornendo occasioni di sostegno, anche economico, a iniziative che la scuola propone. Un esempio concreto che mi viene in mente è la partecipazione alla spesa per i lettori madrelingua: grazie al sostegno dell'Associazione dei Genitori si è potuto estendere il progetto agli studenti delle classi terze. L'attenzione dei membri dell'Associazione è anche verso la formazione e il supporto dei genitori, che, spesso, si trovano ad affrontare il mondo dell'adolescenza, del rapporto con i propri figli, degli insuccessi scolastici, della perdita di autostima e del modo migliore per sostenere, limitando i conflitti, in questa fase evolutiva i propri figli.

Ci tengo a dire che l'Associazione dei Genitori lavora gomito a gomito con il Comitato dei Genitori, formato dai rappresentanti

di classe: di fatto si tratta di un gruppo molto coeso di genitori impegnati a dare il loro contributo per il buon funzionamento della scuola.

Come è entrato a far parte dell'Associazione Genitori?

Quasi per caso. Una sera, mia moglie e io abbiamo partecipato a una riunione che i rappresentanti dell'Associazione dei Genitori avevano indetto per i genitori "neoarrivati". Sono rimasto affascinato dalla passione e dai progetti messi in campo da questi "collegli genitori" e, alla richiesta di far parte del gruppo di lavoro, mi sono sentito chiamato in causa. Ho dato la mia disponibilità e sono stato eletto nel Consiglio Direttivo, come "revisore dei conti", mentre ora, dopo diversi anni, sono diventato il presidente. Mi sono sentito onorato di questa nomina, ma ho anche percepito la responsabilità di "fare le cose per bene" nel rispetto di tutti i ragazzi e dei loro genitori, che hanno riposto la loro fiducia nel nostro operato. Ho avuto il piacere di conoscere molte persone: i dirigenti scolastici e i loro collaboratori, gli esperti e i genitori che si sono prodigati nel proporre progetti dedicati agli studenti del Mascheroni. Si è parlato di orientamento,



di partecipazioni a concorsi, di approfondimenti, di materiale didattico ormai obsoleto (negli anni passati abbiamo ad esempio contribuito alla sostituzione dei proiettori per le LIM). Insomma un “lavoro” a 360°...

Quest’anno sono state proposte due visite guidate in Città Alta, ci racconta qualcosa in merito?

Il nostro Vice Presidente, Livio, ha la passione per la cultura, per i viaggi e le visite di istruzione. Un giorno ha proposto di organizzare una visita guidata in Città Alta, amata dai turisti, ma poco conosciuta dai bergamaschi... E così, grazie ai suoi contatti, è riuscito a realizzare questo progetto. Il 27 ottobre scorso un gruppo di genitori ha avuto la fortuna di visitare alcuni dei luoghi più belli della nostra città. Il progetto è piaciuto, al punto che si è

replicato poco più tardi, il 1° dicembre, dove la nostra preparatissima guida ci ha illustrato le meraviglie della Natività nelle opere d’arte di Città Alta.

Abbiamo visto l’Associazione presente anche ai vari Open Day, com’è andata?

Ci è piaciuto molto metterci a disposizione dei “visitatori” che, partecipando agli Open Day, cercavano di capire la nostra scuola. Abbiamo reclutato i diversi membri dell’Associazione e del Comitato, e abbiamo allestito la nostra postazione, che offriva ai ragazzi e ai loro accompagnatori un piccolo rinfresco, ma soprattutto permetteva loro di scambiare opinioni e impressioni con chi negli anni passati si trovava con gli stessi dubbi e le stesse domande e che poi ha scelto il Liceo Mascheroni.

Abbiamo scoperto che Lei è un fan di The Mask, è vero?

Io confesso di essere un “divoratore” di The Mask. Mi piace molto il lavoro che i ragazzi svolgono, scrivendo articoli dei generi più disparati. Mi impressionano alcuni ragionamenti negli articoli “socio-politici”, le analisi economiche, gli spunti sportivi, le recensioni cinematografiche e, ultimamente, l’enigmistica e le interviste ai prof. Inutile dire che gli “Ipse dixit” mi fanno “smattare”... Un bellissimo lavoro di squadra. Bravi!

- *Martina Baldoni*

Manifestazione di incoerenza

IL NOSTRO RISCONTRO QUOTIDIANO

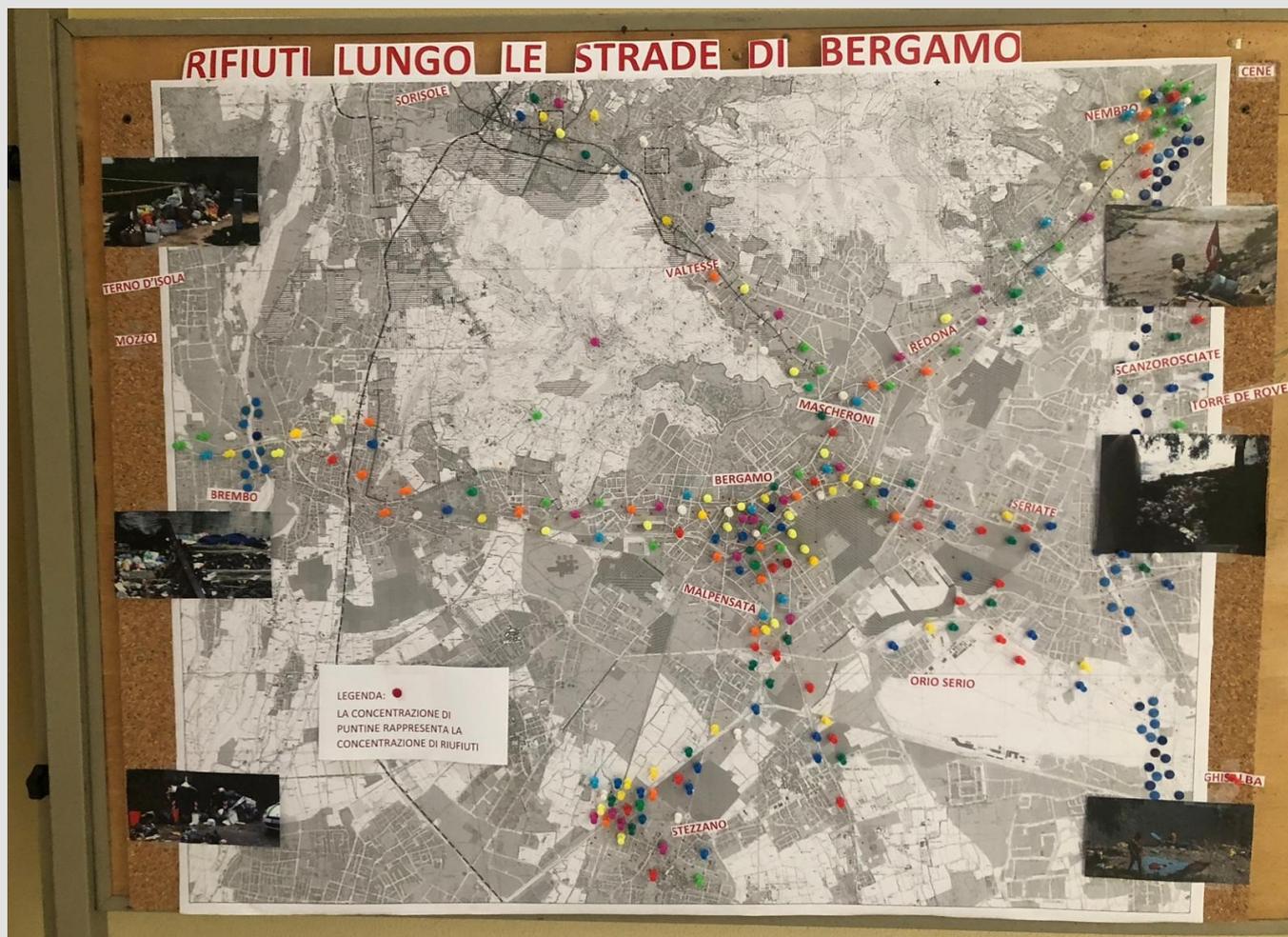
All'indomani della grande manifestazione studentesca contro il cambiamento climatico, la classe 2E del "Liceo Scientifico Statale Lorenzo Mascheroni" si è soffermata a riflettere sul fatto che la salvaguardia del nostro pianeta non può essere frutto di mere strategie politiche e sociali; occorre, piuttosto, che sia la mentalità delle persone a entrare nell'ottica del cambiamento, partendo dalle proprie azioni quotidiane.

Convinti che le grandi opere discendano da quelle piccole, abbiamo intuito che anche noi, ogni giorno, possiamo fare molto per aiutare la Terra, scoraggiando il malcostume della "immondizia selvaggia", che oltraggia la tutela dell'ambiente e dell'igiene pubblica, pregiudicando la salute delle nostre città. Così, abbiamo ideato un cartellone mappato, inerente ai nostri percorsi quotidiani, al fine di evidenziare il nesso di causalità tra i nostri incivili comportamenti sulle strade che praticiamo e l'inquinamento ambientale. Da una rapida ricognizione del territorio, è emerso che le nostre vie sono imbrattate di rifiuti di ogni sorta e, in primis, da mozziconi, gomme americane, fazzoletti di carta e scontrini.

Purtroppo, in molti sottovalutano la portata inquinante di un mozzicone di sigaretta: ciò che somiglia a un innocuo cilindro, di un materiale simile all'ovatta, è costituito, di fatto, da acetato di cellulosa, una sostanza plastica che ha tempi di degrado nell'ambiente assai lunghi. Occorrono infatti dai tre ai quindici anni perché un filtro riduca le proprie fibre a una materia invisibile all'occhio umano (invisibile, ma comunque presente nell'am-

biente). Inoltre, l'impatto nocivo dei mozziconi sull'ambiente è andato progressivamente peggiorando, anche a causa di nuovi filtri sintetici (e non più di pura cellulosa) che ne hanno reso ancor più difficile lo smaltimento in natura. Peraltro, la legge che impedisce il fumo negli spazi chiusi ha diminuito la fruizione dei posacenere: problema molto sentito nelle aree urbane. I mozziconi di sigaretta contengono sostanze alquanto tossiche, come nicotina, ammoniaca e benzene, che vengono sprigionate rapidamente e contribuiscono a inquinare l'aria che respiriamo, nonché le acque dei fiumi, dal momento che spesso finiscono, trascinate dalla pioggia, nelle fognature e da qui nei nostri fiumi, mari ed oceani, inquinandoli.

Non meno grave è il problema delle gomme da masticare, parimenti nocive, che deturpano il decoro urbano. Spiattellate e appiccicaticce, esse si trovano un po' dappertutto e palesano l'indifferenza, nonché l'ostilità dei cittadini nei confronti dell'ambiente in cui vivono: sui cordoli dei marciapiedi, incastonate tra i cubetti di porfido, sulle strisce bianche dei passaggi pedonali, sulle panchine, sui monumenti e persino tra i sedili degli autobus. Questa è la situazione che si prospetta ai nostri occhi ogni giorno, e con la quale conviviamo senza neanche capacitarci della gravità del problema: si consideri che una gomma da masticare, smaltita incivilmente per strada, impiega dai cinque ai sette anni per biodegradarsi nell'ambiente e che per la sua rimozione sono spesso necessari prodotti chimici e particolari sistemi di fresatura. Inoltre va detto che le gomme americane, oggi, sono



fatte di vera e propria “plastica”. La materia prima è un polimero derivato dal petrolio e ciò che le rende elastiche è il polisobutene, un lubrificante dannoso per l’ambiente, perché non biodegradabile e altamente inquinante.

Sulla scorta di quanto è emerso dalla nostra indagine possiamo, pertanto, affermare che la sostenibilità ambientale rappresenta, oggi, uno dei paradossi della società moderna, in quanto da un lato è ormai consolidata la consapevolezza e la coscienza collettiva per un futuro sostenibile, ma dall’altro si stenta a mettere in atto quelle semplici pratiche quotidiane che ognuno dovrebbe attivare perché si possa arrivare a risultati concreti.

A nostro avviso, occorre promuovere nuovi valori, nuovi atteggiamenti e comportamenti orientati alla sostenibilità, con l’obiettivo di favorire la costruzione di un senso di appartenenza, di identità e responsabilità nei confronti del territorio che abitiamo, generando un consenso duraturo a tut-

ti i livelli generazionali, sociali e istituzionali. L’emergenza ambientale, dal nostro punto di vista, rappresenta un’“emergenza cognitiva”: vita e ambiente sono un binomio inscindibile e, per questo motivo, dobbiamo rivedere stili di vita e modalità di comportamento. Noi riteniamo che solo l’“intelligenza ecologica” possa salvare il pianeta. Servono nuovi equilibri, nuove soluzioni, nuove vie che coniughino, in modo corretto, i diritti e i doveri, il rispetto e la scienza, il progresso e la conservazione. Dobbiamo assumerci le nostre responsabilità “manifestando” ogni giorno la nostra coscienza di cittadini, con azioni coerenti con il fine che perseguiamo. Occorre purificare il proprio vivere quotidiano con una sobrietà virtuosa che si traduca in gesti di civiltà e di rispetto per le persone, per la comunità e per l’ambiente. Ma dobbiamo farlo noi, e farlo ora, con impegno, con entusiasmo, fiducia e speranza.

- I ragazzi della 2E

PRATICO ANSIA AGONISTICA

A differenza di ciò che si può pensare, lo sport non è solo fisico, ma necessita anche di una preparazione psicologica.

L'attività sportiva richiede costanza e impegno nell'allenamento, forza di volontà, capacità di sopportare la pressione emotiva di una gara, fatica e sacrifici.

Con lo sport l'atleta riesce a comprendere i propri limiti e obiettivi in base alle proprie motivazioni.

Spesso si sottovaluta quindi la dimensione psicologica all'interno dello sport, pensando che non sia un aspetto allenabile o controllabile e che non influenzi significativamente la prestazione. In realtà, numerose ricerche dimostrano il contrario: la concentrazione, l'autocontrollo, la conoscenza del proprio modo di pensare, sentire e comportarsi di fronte a una competizione sportiva sono tutti ambiti sui quali è possibile intervenire per affrontare la gara con il miglior equilibrio psicofisico possibile.

L'ansia, tra tutte le emozioni, risulta la peggior nemica della prestazione sportiva agonistica, in grado di influenzarne negativamente i risultati. L'ansia è "uno stato caratterizzato da sentimenti di paura e di preoccupazione non connessi, almeno apparentemente, ad alcuno stimolo specifico, diversamente dalla paura che presuppone un reale pericolo" (<https://www.stateofmind.it>).

Durante lo stato di ansia avviene l'attivazione del sistema nervoso simpatico che provoca una serie di alterazioni fisiche e biochimiche, le quali a loro volta contribuiscono a un peggioramento della prestazione fisica.

Un'altra emozione che spesso emerge negli atleti durante una competizione è la rabbia.

Il voler dare tutto, anche più delle proprie possibilità fisiche, è spesso espressione di rabbia e sfocia in un atteggiamento aggressivo che può portare a esagerare i movimenti e ad andare oltre le proprie capacità tecniche e pratiche.

La rabbia può essere anche espressione di frustrazione, ad esempio per una serie di risultati negativi ottenuti nelle precedenti competizioni, o di rivalsa. Qualunque sia la causa, l'atleta arrabbiato si presenta alla gara con un atteggiamento poco produttivo, non adeguato alla prova a cui deve sottoporsi.

Questa serie di emozioni disfunzionali, che spesso si associano a una competizione, non sono eliminabili, ma gestibili. È stato ampiamente dimostrato che le tecniche di allenamento mentale permettono all'atleta di riconoscere le proprie modalità di pensiero e le emozioni ad esse collegate, imparando a modificarle e a gestirle.

In particolare, tra gli atleti è molto diffuso il ricorso a tecniche di rilassamento che vengono utilizzate per allenare l'atleta a confron-



tarsi con le situazioni più critiche e aumentare l'autocontrollo.

Vorrei trattare di una tecnica in particolare, il training autogeno, utile anche per chi soffre di forti attacchi di panico o di ansia anche a livello scolastico e privato.

La capacità di raggiungere uno stato di rilassamento è fondamentale nella preparazione di ogni sportivo. Il rilassamento non coincide con uno stato di riposo, come si può pensare, ma in una normalizzazione di tutte le funzioni vitali e, nello sport, a un loro migliore utilizzo.

Permette, infatti, di creare uno stato psicofisico caratterizzato da una riduzione della tensione muscolare e da sensazioni soggettive percepite come benessere, serenità e tranquillità.

Alcune tra le tecniche più utilizzate sono il Rilassamento Progressivo di Jacobson e il Training Autogeno, inventato da H. Schultz agli inizi dello scorso secolo, che mira al rilassamento del corpo e al controllo della respirazione.

I sei esercizi fondamentali sono "esercizio della Pesantezza", "rilassamento vascolare", "il Caldo", "Ritmo e Respiro", "il Plesso Solare" (diaframma) e "la Fronte". Tutti questi esercizi sono riportati in diversi libri e sui maggiori siti di psicologia e psicoterapia.

Sono stati a lungo illustrati gli innumerevoli benefici che si possono ottenere con la pratica costante dell'allenamento autogeno: distensione dell'organismo, recupero delle energie fisiche e psichiche, miglioramento delle prestazioni, normalizzazione e autoregolamentazione delle funzioni corporee, maggiore introspezione e coscienza di sé, e anche riduzione della percezione del dolore.

È quindi fondamentale, per un atleta, essere in una condizione di tranquillità prima di una competizione, senza sottovalutare il potere della nostra psiche che molte volte gioca brutti scherzi anche al nostro corpo, il quale risponde in modo negativo ai numerosi stimoli che riceviamo.

- Anna Nozza

Nel mondo occidentale grazie alla cultura greco-romana nello sport vige il motto "Citius!, Altius!, Fortius!" "Più veloce!, più in alto!, più forte!" e ha quasi come unico scopo la vittoria. Diversamente, nello sport in Oriente vi è un'attenzione più incentrata sull'armonia che lega mente e corpo, con il fine di raggiungere un equilibrio che consenta il benessere e la longevità. Basti pensare a tutto ciò che ci hanno insegnato Rocky Balboa e il signor Miyagi. Premessa: in questo articolo mi occuperò per lo più di sport da combattimento orientale.

Iniziamo quindi la nostra avventura dall'aikido.

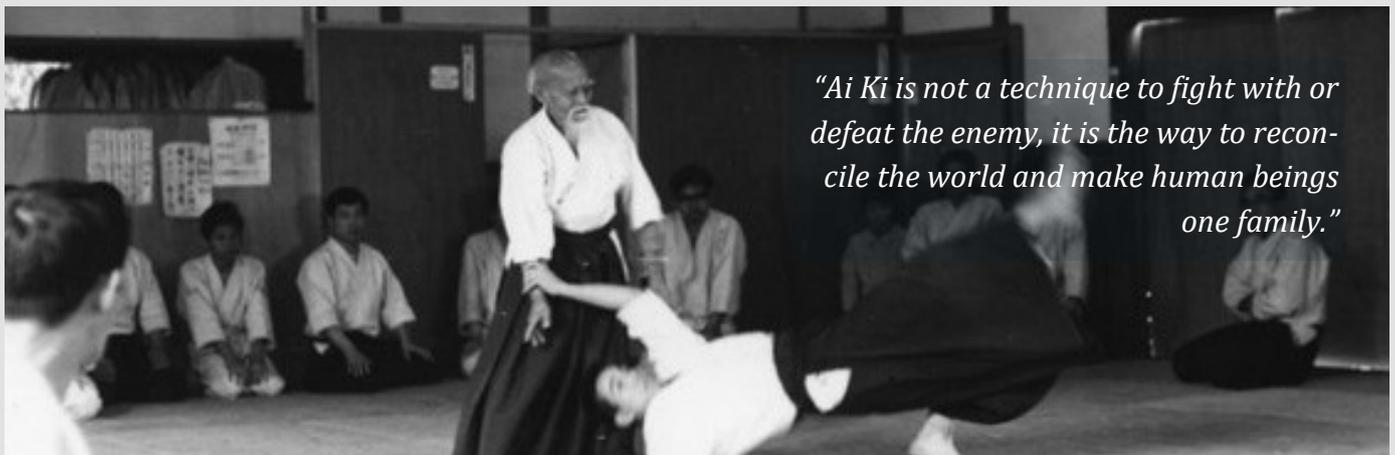
L'aikido è un'arte marziale che ha come obiettivo la difesa. Infatti si distingue da altre arti di combattimento proprio per questa sua caratteristica; mentre la box si basa sul mettere K.O. il proprio avversario, nell'aikido si blocca l'avversario attraverso tecniche difensive. Ciò rispecchia a pieno i suoi principi filosofici ed etici. È uno sport che pone l'attenzione sullo sviluppo spirituale: lo stesso nome "aikido" lo rivela. Infatti "ai" significa armonia, ma anche unione, "ki" significa spirito o energia vitale, e infine "do" significa via o percorso; per cui, l'aikido è "la via per unire armonia e spirito". Inoltre, per chi segue questa via, non la pratica soltanto all'interno del tatami, ma anche al di fuori, nella vita di tutti i giorni. Identificato come arte marziale più misteriosa, l'aikido è accessibile a tutti indipendentemente dall'età e dal genere.

Secondo in lista troviamo il kendo: l'arte della katana. Come il precedente, è di origine giap-

ponese, tuttavia, a differenza dell'aikido, è considerato un vero e proprio sport. Il kendo è essenzialmente l'evoluzione sportiva del kenjutsu e significa propriamente "La via (do) della spada (ken)". L'obiettivo principale dello sport consiste nel realizzare due colpi convalidati dall'arbitro. Il kendo non è visto come una tecnica di combattimento, ma come un percorso di crescita personale: il kendoka (colui che pratica il kendo) deve essere grato al compagno che lo colpisce perché gli mostra i suoi punti deboli, e deve colpire con spirito di generosità. Nel kendo non sono importanti la forza o la velocità con cui i colpi sono inflitti, proprio perché l'obiettivo non è "stendere" il proprio avversario, ma sono messe in rilievo l'eleganza e l'armonia immesse nel colpo.

Difatti, nelle gare di kendo ci sono tre arbitri che hanno proprio il compito di assegnare i colpi secondo questa filosofia ki-ken-tai-ichi: "spirito, spada e corpo devono essere nel colpo un tutt'uno armonico affinché questo possa essere considerato valido".

Ritornando alle arti marziali corpo a corpo, vi presento il karate ("mano vuota"/"senza armi"). L'antichissima arte del karate, risalente al XIV secolo, nasce dalla fusione dello Shaolin Quanfa (kung fu), del bujitsu e delle tradizioni cittadine del posto d'origine (Okinawa). Come possiamo dedurre dalle sue origini, quindi, il karate comprende una vasta gamma di tecniche di combattimento e non solo, molte delle quali ora in disuso. Inoltre, il karate non ha il solo scopo di preparare il corpo ai fini del combattimento, ma anche quello di rafforzare



"Ai Ki is not a technique to fight with or defeat the enemy, it is the way to reconcile the world and make human beings one family."

l'anima per resistere nei tempi duri. Tuttavia, nel karate moderno, più sportivo, si dà più importanza alle tecniche che portano più facilmente alla vittoria che a quelle sul rafforzamento dello spirito, e tutto ciò porta a ignorare uno degli scopi fondamentali del karate stesso. A questo proposito, molti maestri di grande rilievo hanno espresso il proprio scontento: «Karate non è un gioco. Non è uno sport. Non è nemmeno una tecnica di difesa personale. Karate è per metà una disciplina fisica, l'altra metà spirituale. Il Karateka, che ha alle spalle gli anni di esercizio e la meditazione richiesta, è un uomo sereno e pacifico. Egli non ha alcun timore. Nel mezzo di una casa in fiamme egli resta calmo». (Oyama Masutatsu)

È giunta l'ora del kung fu. Per cominciare, è necessario chiarire che il kung fu non è un'arte marziale di per sé, come erroneamente si pensa, e non è esattamente il termine con cui si indicano le sole arti marziali cinesi: il kung fu ("eseguito con abilità") è l'ottenimento di esperienza in una qualsiasi abilità: non necessariamente si tratta di arti marziali, per le quali il termine più adatto sarebbe wushu ("arte marziale"). Quindi, chiarito questo, analizziamo il kung fu che riguarda le arti marziali. In questo caso, il kung fu significa il raggiungimento della assoluta padronanza della tecnica, ovvero nelle tecniche delle arti marziali. Le arti marziali cinesi si suddividono in interne ed esterne.

Le arti interne (nèijiāquán) si fondano sullo studio e lo sviluppo di elementi come lo spirito, la mente ed il qi (respiro, o energia interiore). Si caratterizzano per una completa rilassatezza muscolare, "morbidezza"; non si intende un abbandono del corpo, ma ci si riferisce ad uno stadio psico-fisico in cui i muscoli sono decontratti e i sensi sono reattivi, pronti a reagire. Non bisogna opporre la forza muscolare a quella dell'avversario, ma bisogna sfruttare la sua, cedere, farlo passare oltre, di modo che questo si ritrovi in una posizione sfavorevole nella quale non possa più nuocere. Per questa caratteristica di completa decontrazione muscolare, le arti interne vengo-

no chiamate anche morbide, mentre quelle esterne dure. Le arti esterne (wàijiāquán), infatti, sono veloci ed esplosive, incentrate principalmente sull'uso della forza fisica e dell'agilità. Si basano sul fisico per giungere allo sviluppo del qi, che, nonostante sia meno accentratato, è comunque presente, unito alle capacità fisiche in una fase avanzata dell'apprendimento.

Altra arte marziale che si serve di supporti esterni è il kyudo ("via dell'arco"). Si tratta per certo di un'arte basata sull'arco tradizionale giapponese, privo di un qualunque tipo di mirino, se non la postura. Utilizza tre strumenti principali: l'arco, la freccia e il bersaglio, ma non bisogna trascurare il proprio stato d'animo interiore, fondamentale per il tiro: è sufficiente una lieve agitazione interiore per compromettere la tecnica. Il kyudo tradizionale non vede nel tiro una mera azione delle mani che aprono l'arco fino al punto in cui la corda viene sganciata per far partire la freccia; piuttosto, il tiro viene vissuto come esperienza totale dell'essere umano. Per comprendere ciò, è necessario tenere presente un assunto fondamentale del kyudo: "grazie a un'attitudine corretta si ha un corretto tiro". Fondamenti principali per questo sport sono la calma interiore, e quindi ancora una volta l'armonia tra spirito e corpo, la virtù della perseveranza e del controllo, e infine la bellezza: un tiro elegante e bello è caratterizzato da una perfetta padronanza dello spirito e della tecnica.

Purtroppo sono riuscita a riportarvi soltanto alcune delle molteplici discipline orientali, ma per concludere vorrei riportare almeno il nome di altre discipline che potrebbero interessarvi e il Paese di cui sono originarie: Vovinam viet vo dao (Vietnam), Kurash (Uzbekistan), Taekwondo (Corea), Escrima kali (Filippine), Krav maga (Israele) e Muay Boran (Thailandia).

- Nicole Vargas

Storia del presente

ORIGINI DEI GIOCHI OLIMPICI, L'ANTICA GRECIA

I Giochi Olimpici, comunemente chiamati anche Olimpiadi, come è noto, sono un evento sportivo mondiale ai quali partecipano grossomodo tutte le nazioni del pianeta e che si tiene a una cadenza quadriennale. Il periodo di tempo che intercorre tra un'edizione dei Giochi e un'altra è detto "olimpiade". Ad esempio, nel momento in cui questo articolo viene scritto, ci troviamo nell'olimpiade tra i Giochi Olimpici di Rio de Janeiro 2016 e i Giochi Olimpici di Tokyo 2020.

I moderni Giochi Olimpici

I moderni Giochi Olimpici, così come sono a noi noti, vengono istituiti alla fine del XIX secolo. Essi erano stati banditi dall'Imperatore Teodosio nel IV secolo d.C., in quanto erano ritenuti una festività pagana. Con la scoperta delle rovine della città di Olimpia (1776), città sede delle Olimpiadi antiche, si riaccende l'interesse nella popolazione per questo tipo di eventi. Il Barone de Coubertin, francese, è il principale fautore dell'organizzazione delle Olimpiadi, con lo scopo di avvicinare tra loro le nazioni di tutto il mondo e permettere agli atleti di confrontarsi in competizioni internazionali. Così, nel 1896 si tiene la prima edizione delle Olimpiadi moderne, ad Atene, a cui partecipano 285 atleti maschi, poiché le donne rimarranno escluse fino alla seconda edizione, i Giochi Olimpici di Parigi del 1900.

Primi giochi olimpici

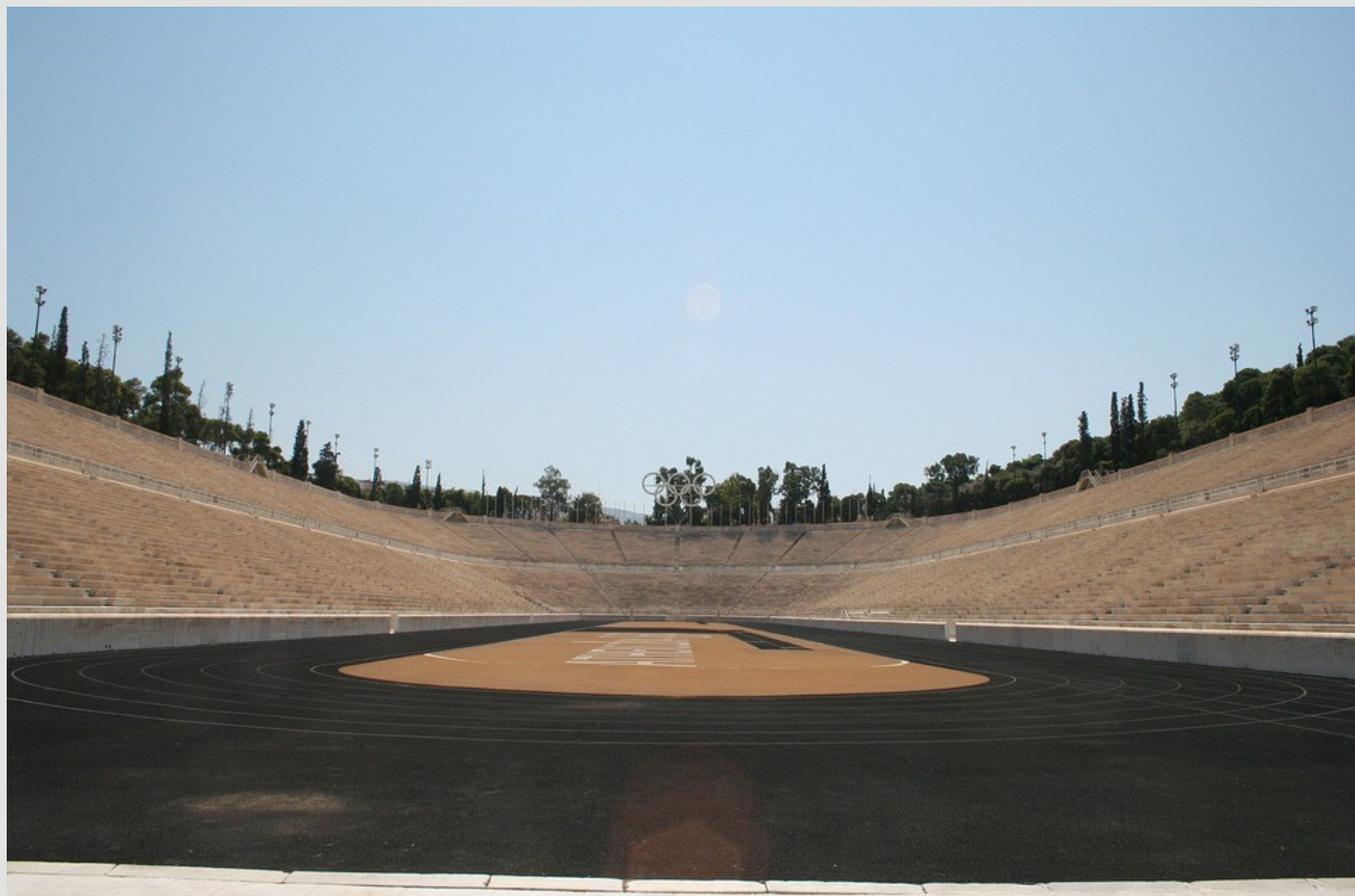
Le Olimpiadi nascono originariamente nell'Antica Grecia e la prima edizione ufficiale è datata 776 a.C., svoltasi nella città di Olimpia, sede permanente dei giochi. Si tengono ogni quattro anni e, durante la loro disputazione, viene osservata da tutte le poleis la *ekecheiría*, ovvero la tregua olimpica, nella quale tutte le guerre, le rivalità e le inimicizie venivano sospese fino al termine dei giochi. Inoltre, la città di Olimpia era anche un importante centro religioso all'epoca: in concomitanza con le Olimpiadi si teneva un discreto numero di celebrazioni nei templi della città. La tradizione dei Giochi continua per dodici secoli, fino al 393 d.C., anno in cui l'imperatore Teodosio vieta la disputazione di ulteriori Giochi, dopo ben 293 edizioni, perché legati alla religione pagana.

Discipline

Le discipline disputate nelle competizioni olimpiche sono tutte specialità che hanno un risvolto anche militare. Per la corsa sono lo *stadion*, ovvero una corsa di uno stadio, equivalente a 192,28 metri e quindi la gara per i velocisti; il *diaulos*, una gara di lunghezza doppia dello stadio; il *dolichos*, una corsa di quasi cinque chilometri, per la resistenza; e l'*hoplitodromos*, una corsa di diaulos ma con l'elmo e lo scudo. Inoltre vengono corse an-

Ipse Dixit:

Sostieni la continuata esistenza di una delle parti più caratteristiche del TheMask! Un insegnante ne spara una grossa? Inviaci la citazione per mail, sui social o lasciandola nella cartelletta al bar!



che gare con carri e di equitazione. Per le prove di forza si hanno il Pentathlon (salto in lungo, lancio del giavelotto, lancio del disco, corsa, lotta in un'unica competizione), pugilato, lotta libera e il pancrazio.

Maratona

La maratona era una gara di corsa lunga 42,195 chilometri istituita con la prima edizione delle Olimpiadi moderne. Essa prende il nome dall'omonima battaglia, la battaglia di Maratona, del 490 d.C., in cui i greci sconfissero i persiani sbarcati per invadere la Grecia. Con lo scopo di portare ad Atene, lontana 40 chilometri da Maratona, nel modo più veloce possibile, la notizia della vittoria nello scontro, venne scelto un giovane emerodromo, ovvero un messaggero addestrato a correre lunghissime distanze tra le poleis in poco tempo (da Ermes, il messaggero degli dei nella mitologia greca). Sul nome di questo messaggero le fonti antiche divergono: generalmente gli viene associato il nome di Filippide o di Fidippide, ma sono molti gli storici che invece parlano di

un Tersippo o di un Eucle. Nel romanzo "Marathon" di Andrea Frediani, l'evento viene presentato come una competizione a tre, tra Tersippo, Eucle e Filippide, con lo scopo di raggiungere per primi la città di Atene e dare la notizia, quasi a mettere pace nella disputa per il nome dell'emerodromo. Quel che è certo, però, è che il corridore, stanco per la corsa e per aver combattuto duramente anche nella battaglia, arriva ad Atene, dà la notizia alla polis dicendo "Nenikèkamen" (abbiamo vinto), e stramazza al suolo morto per la grande fatica. Il suo intervento preverrà la consegna della città nelle mani della flotta persiana che la teneva sotto scacco, in quanto le autorità ateniesi vengono a sapere che il nemico è ormai sconfitto e che è costretto alla ritirata. In onore di questo evento, de Coubertin e gli organizzatori delle Olimpiadi in Grecia decisero di organizzare una competizione della stessa lunghezza che è chiamata maratona. - *Sebastian Regus*

Il genere e lo sport

Le differenze di genere saturano la nostra società ed il nostro modo di pensare. Arriviamo ad auto-convincerci che il nostro essere maschi, piuttosto che essere femmine, ci porti a seguire certe strade invece che altre.

Il rischio è quello di diventare la copia di un modello pre imposto alla nascita.

Il genere, infatti, è definito dall'enciclopedia Treccani come l'insieme dei tratti socio-comportamentali che si attribuiscono ad un sesso (cioè come si crede che una persona debba apparire e si deva comportare), pertanto si tratta soltanto di una mera costruzione sociale.

Per questo motivo, quando si parla di un amministratore delegato, senza neanche farlo apposta, si pensa ad un maschio e, quando si parla di un segretario, si pensa a una donna.

Questi meccanismi di associazione sono presenti pure nello sport: è così che, ancora al giorno d'oggi, nel XXI secolo, esistono discipline prettamente maschili e altre prettamente femminili.

Me se lo sport è educazione e formazione dell'individuo, perché vi sono differenze e discriminazioni all'interno di esso?

Le più penalizzate sono sicuramente le donne, ancora inesorabilmente legate all'ambito della vita casalinga e a caratteristiche quali bontà e dolcezza.

Il fatto che le loro prestazioni fisiche non siano paragonabili a quelle maschili non giustifica il fatto che vengano escluse a priori da certi sport più "fisici"; come, viceversa, accade agli uomini quando si parla di sport che richiedono grazia ed eleganza.

È di fatto raro trovare una disciplina che ponga i riflettori su entrambi i sessi; in gran par-

te dei casi uno tende a prevalere sull'altro.

Eliminare ogni distinzione sarebbe però un'utopia, proprio perché la fisiologia porterebbe vantaggi ad alcuni rispetto ad altri. Quando è necessario, quindi, è giusto che le gare vengano separate.

A livello mediatico e per numero di seguaci, sono ancora gli sport praticati da uomini i più visibili e i più seguiti. La maggior parte dei programmi sportivi parla di atleti maschi, ed è risaputo che i ruoli di spicco all'interno delle società vengano sempre ricoperti da uomini (e questo non solo nello sport).

Tappa fondamentale per la tanto agognata parità di genere sono stati i Giochi Olimpici di Londra del 2012, quando le donne hanno potuto per la prima volta gareggiare in ogni sport. Questo vale anche per le donne degli Stati del Qatar, Arabia Saudita e Brunei, dove, nei loro Paesi d'origine, queste sono subordinate all'uomo anche secondo la legge.

Non bisogna dimenticare, però, che ci sono anche sport preclusi agli uomini, come la ginnastica ritmica, della quale, a livello olimpionico, non esiste un corrispettivo maschile.

Lo sport, però, essendo portatore di principi di tolleranza, eguaglianza, parità e reciprocità, dovrebbe valorizzare le differenze tra i giocatori, piuttosto che accentuarle, trasformandole in sana competizione.

Nelle famiglie, ma anche in ambito esterno, bisognerebbe alimentare i sogni dei bambini e delle bambine, qualsiasi attività scelgano di fare, scordando tutti gli stereotipi basati sull'appartenenza a un determinato genere.

Non bisogna mai dimenticare che lo sport, come molte altre cose nella vita, è UNISEX!

- *Margherita Ravasio*

Ipse Dixit:

Sostieni la continuata esistenza di una delle parti più caratteristiche del TheMask! Un insegnante ne spara una grossa? Inviaci la citazione per mail, sui social o lasciandola nella cartelletta al bar!



PUNTO di FUGA

Anno III - Numero 13

Marzo 2019

CMT: una malattia o una sorella? - Nadine Di Cio



Cos'è la CMT?

La Charcot Marie Tooth (per i pigri CMT, per gli amici Carla Maria) è una patologia degenerativa a carico del sistema nervoso periferico. È caratterizzata dalla perdita del tono muscolare e della sensibilità al tatto, specialmente negli arti. I sintomi sono però molto vari: in alcuni soggetti le capacità motorie rimangono pressoché invariate, in altri si può addirittura arrivare all'atrofizzazione degli arti, con conseguente necessità di una sedia a rotelle.

Nonostante sia una tra le malattie rare più diffuse e nonostante i grandi progressi della ricerca, non è ancora stata trovata una cura.

Grazie alla fisioterapia e all'utilizzo di ortesi come plantari, però, la sintomatologia dei pazienti può essere alleviata arrivando addirittura ad attenuarsi.

Come si vive la CMT?

Non si vive una malattia rara, si vive una vita.

Voi vivete con un fratello a fianco, io vivo con una sorella di nome Carla Maria.

Come ben sapete, se non siete figli unici, tra fratelli è sempre necessario trovare compromessi. Non potete gio-

care a carte da soli, così come vostro fratello non può fare la lotta senza di voi. Ed ecco che un pomeriggio giocherete a carte, mentre il successivo farete la lotta.

Io non posso dormire senza Carla Maria, come non posso andare a scuola lasciandola a casa. Perciò abbiamo trovato un accordo: andiamo a scuola in bicicletta e di notte sopportiamo i crampi. A entrambe dispiace accontentare l'altra ma lo facciamo ugualmente poiché siamo consapevoli che sia l'unica maniera di vivere vantaggiosa per ambedue.

So che prima o poi mia sorella romperà il patto: è inevitabile. Un giorno sarò solo una marionetta nelle sue mani, eppure non la odio. Sarò felice di essere riuscita a farmi rispettare fino a quel giorno e le sarò grata come voi siete grati ai vostri fratelli, perché mi ha resa forte e conscia dei miei limiti.

Essere considerati rari, non equivale a essere soli, bensì a vivere costantemente accompagnati da qualcuno.

Avere un handicap non equivale a essere senza potenzialità, bensì a saper resistere alle manipolazioni del proprio handicap.

Siate consapevoli.

Lo sport come Rinascita

L'approccio allo sport e la sua importanza nella vita di ciascun individuo e il tema su cui il liceo Mascheroni ha deciso di focalizzarsi questo mese. Abbiamo intervistato Denis Bonetti, membro di un'associazione sportiva di Bergamo chiamata SBS (Special Bergamo Sport), che promuove lo sport tra le persone disabili, e non. Denis, avente una paraplegia livello t4/t5/t7 (altezza torace), ha deciso di condividere con noi la sua esperienza.

Come ha conosciuto questa associazione sportiva?

Il 25 maggio 2008 ho avuto un incidente in moto. Ho riportato una lesione midollare che ha causato la mia paraplegia. Ho subito un intervento chirurgico per stabilizzare la colonna vertebrale, dopodiché sono stato trasferito dal Papa Giovanni al centro riabilitativo di Mozzo.

All'interno del centro, durante la riabilitazione, ho conosciuto Claudio, il quale qualche anno prima aveva subito il medesimo incidente. Confrontandomi con lui, ho conosciuto l'attività sportiva per le persone con lesioni midollari e ho scoperto la SBS.

È stato difficile approcciarsi allo sport?

Il centro riabilitativo offriva la possibilità di provare quattro tipi di sport diversi; tennis, basket, tiro con l'arco e scherma.

L'approccio è stato molto difficile in quanto la paraplegia aveva influito molto sulla mia resistenza fisica e sulla mia capacità di controllare il corpo. Il tono muscolare della "parte sana" (arti superiori) era molto basso e perciò imparare a spingere una carrozzina e spostarmi costava fatica.

Dall'altra parte c'era il deficit della parte muscolare dell'addome che, essendo sotto il livello della rottura della colonna vertebrale, era praticamente inesistente. Una lesione midollare causa l'incapacità di controllare il proprio corpo dalla rottura fino ai piedi.

Per questi motivi, all'inizio è stato difficile e anche una sfida con me stesso!

Quanto è importante per Lei lo sport?

Il ruolo dello sport e della sport terapia è stato fondamentale nel periodo di recupero e anche dopo le dimissioni dal centro riabilitativo.

Mi ha permesso all'inizio di formare di nuovo la mia struttura fisica, irrobustire le braccia e le spalle, dandomi maggior controllo del corpo e maggior sicurezza in me stesso, per gli spostamenti in carrozzina e, per esempio, per i passaggi dalla sedia al letto e viceversa.

Mi ha permesso di non isolarmi nel momento in cui ho subito il trauma dell'incidente e della coscienza che non avrei più camminato. Ho cono-

QUANDO LA DISABILITÀ NON RAPPRESENTA PIÙ UN OSTACOLO



- Martina Baldoni

sciuto ragazzi che prima di me avevano vissuto la stessa esperienza e mi sono confrontato con loro: essi mi hanno incoraggiato ad affrontare il mio percorso senza cadere prigioniero di paure e timori.

Quante ore si allena a settimana?

Gli allenamenti previsti sono tre a settimana, di circa due ore con tutti gli allievi della scuola di tennis. Ci alleniamo ad Alzano e a Scanzorosciate e partecipiamo a tornei nazionali e internazionali che si svolgono sia in Italia sia all'estero (Alghero, Forlì, Roma, Brescia, Torino, Cantu, Francia, Svezia, Praga, ecc...).

L'Italia per fortuna è uno degli Stati più attivi nell'organizzazione dei tornei. Organizziamo poi molti incontri dimostrativi nelle feste dello sport dei paesi limitrofi a Bergamo e tornei in scuole di tennis per fare conoscere la nostra realtà a più persone possibili.

Molti ragazzi disabili girano le varie scuole della città per raccontare agli studenti la loro esperienza e per sensibilizzarli sul tema della disabilità; che cosa si sentirebbe di dire ai ragazzi che leggeranno questa intervista?

Andare nelle scuole di ogni età e una delle attività che promuoviamo con più piacere. I messaggi che cerchiamo di divulgare possono essere riassunti in tre punti:

- Portare la nostra testimonianza a ragazzi che in un vicino futuro ini-

zieranno a guidare: raccontiamo le nostre storie e i nostri errori, cerchiamo di fare capire loro che avere un'auto o una moto è sinonimo di responsabilità. Crediamo tutti che "a me non accadrà mai..", ma purtroppo basta una distrazione nostra o di un altro guidatore per cambiare per sempre le nostre vite.

- Cercare di dimostrare che, nonostante la vita a volte ci metta di fronte a prove che possono apparirci insormontabili, bisogna essere tenaci e cercare di guardare positivamente a ciò che abbiamo davanti e non a quello che potremmo aver perso.
- Cercare di far capire che non dobbiamo provare vergogna nel chiedere aiuto quando da soli non riusciamo a risolvere un problema, perché ognuno di noi ha bisogno di qualcuno, e c'è sempre qualcuno che avrà bisogno di noi.

Perciò chi leggerà questa intervista; spero capisca l'importanza di imparare ad apprezzare se stesso e la propria vita, gli amici che ha intorno e la famiglia, e spero che possa sempre trovare la forza di superare quei piccoli o grandi intoppi che la vita metterà sulla sua strada, ricordando sempre che, se proprio sembrerà insormontabile, intorno a se avrà sempre chi potrà aiutarlo.



PHB, lo sport è vita

- Francesca Ariano

La PHB è un'Associazione ON-LUS che sostiene la pratica sportiva per persone disabili e dal 2012 è

Associazione Benemerita del Comune di Bergamo.

Quinto Piano ha intervistato Mauro Olivieri, presidente della PHB.

QP: Che cos'è la PHB?

MO: La PHB è un'associazione sportiva dilettantistica iscritta al registro del volontariato. Ciò significa che lavora tramite l'attività dei soli volontari, che sono anche i soci dell'associazione. La finalità principale della PHB è la promozione dello sport per persone con disabilità.

QP: Quali sono le principali attività della PHB?

MO: L'associazione è nata come polisportiva. Oggi i settori più attivi sono il nuoto, il tiro con l'arco, la ginnastica e il basket. Il nuoto è l'attività principale: ci sono quasi 150 ragazzi disabili iscritti, che fanno attività agonistica o un corso di acquaticità. Le squadre agonistiche sono divise in disabilità fisica e disabilità intellettiva, perché le federazioni sportive sono due federazioni distinte. C'è poi il tiro con l'arco, che è un'altra disciplina storica ed è aperto sia a disabili sia a normodotati, dato che la federazione è unica. Le ultime due nate sono la ginnastica e il basket. La ginnastica (ginnica) è un avviamento allo sport per i bimbi di elementari e medie con disabilità. Il basket è un nuovo sport che al momento si pratica a livello amatoriale. Il significato dell'acronimo è "basket in-

tegrato", perché le squadre sono composte da ragazzi disabili e normodotati. Si gioca tutti insieme, è molto divertente e valorizza tutte le abilità residue dei singoli.

QP: Qual è lo scopo sociale della PHB?

MO: Lo scopo dell'associazione quando nacque nel 1982 era quello di creare degli atleti che potessero ottenere risultati a livello agonistico. È indubbio che fare sport per una persona con disabilità abbia un risvolto sociale determinante: attraverso lo sport e magari il raggiungimento di importanti risultati si è in grado di accettare meglio la propria disabilità, di integrarsi meglio nella società e quindi di vivere meglio. Quindi c'è un beneficio di cui noi non siamo direttamente responsabili, ma piuttosto siamo lo strumento affinché si abbia tale beneficio. È questo e forse il significato più importante dell'attività della PHB.

QP: Quali sono gli obiettivi per il futuro?

MO: Lo spirito è quello di continuare a essere un'associazione di volontariato, strutturandoci sempre meglio perché gli atleti agonisti riescano a ottenere risultati essendo seguiti da tecnici preparati e con regimi di allenamento idonei. Se una delle finalità sin dall'inizio è stata quella di accogliere sempre più ragazzi, difatti abbiamo cercato di privilegiare la fruibilità di quest'attività piuttosto che la specializzazione come atleti e come agonisti, oggi cerchiamo di fare entrambe le cose.



QP: Come si finanzia la PHB? Ci sono supporti da parte del Comune di Bergamo?

MO: La PHB è finanziata attraverso le sponsorizzazioni di privati e le quote di iscrizione dei disabili. Inoltre abbiamo il 5x1000 e partecipiamo ai progetti della regione Lombardia per i finanziamenti. Il Comune di Bergamo, dove si svolgono la maggior parte delle attività e dove c'è la sede legale della PHB, ci ha sempre sostenuto. La spesa principale è l'affitto delle piscine. Su questo il Comune ha concesso un'agevolazione, che non vale solo per la PHB ma per tutti i disabili che facciano sport all'Italcementi. Salutato Mauro, che subito si è messo in acqua con i suoi ragazzi per il corso di acquaticità, Quinto Piano ha intervistato Gloria Benedetti, volontaria della PHB da vent'anni e dirigente del settore nuoto.

QP: Come mai hai deciso di diventare una volontaria PHB?

GB: È stato un avvicinamento casuale e poi è diventato un pezzo di vita importante, quasi una missione. L'ora di volontariato del sabato nel settore amatoriale si è trasformata in un'attività più impegnativa, perché seguendo

la squadra agonistica gli allenamenti si svolgono ogni giorno. Abbiamo avuto la fortuna di avere sempre un bacino di utenza stimolante, quindi persone che con il tempo e le risorse a loro disposizione ci hanno creduto e hanno costruito insieme a noi quella che adesso è la PHB. Credo che a livello umano sia uno scambio dal valore inestimabile, al di là dell'azione benefica che si traduce nella parola volontariato. È qualcosa di più profondo, diventa parte della tua vita e metti la tua esperienza a disposizione di un progetto che è cresciuto insieme alla squadra. Non è partito con l'ambizione delle Olimpiadi, è partito con "Iniziamo a nuotare, se ci divertiamo continuiamo a farlo", fino a che qualcuno è davvero riuscito ad arrivare sul tetto del mondo. È questo e stimolante secondo me per entrambe le parti, tanto da organizzare la giornata in modo da avere sempre uno spazio per questo progetto.

QP: Quali sono i punti di forza di questo progetto?

GB: Avere a che fare con persone di età, sesso, disabilità diverse, ciascuno con le sue difficoltà, le sue ambizioni e con il tempo che riesce a mettere a disposizione, è molto stimolante. Si va dal ragazzino che si avvicina per la prima volta alla piscina all'atleta che nel corso degli anni ha costruito una carriera agonistica che è terminata in campionati europei, Olimpiadi, campionati del mondo. È questo che si fa insieme di giorno in giorno, perché l'allenatore senza l'atleta non è nessuno e l'atleta da solo non arriva sempre dove potrebbe. È un gioco di squadra. È con tutte le difficoltà, e troppo la mia famiglia.



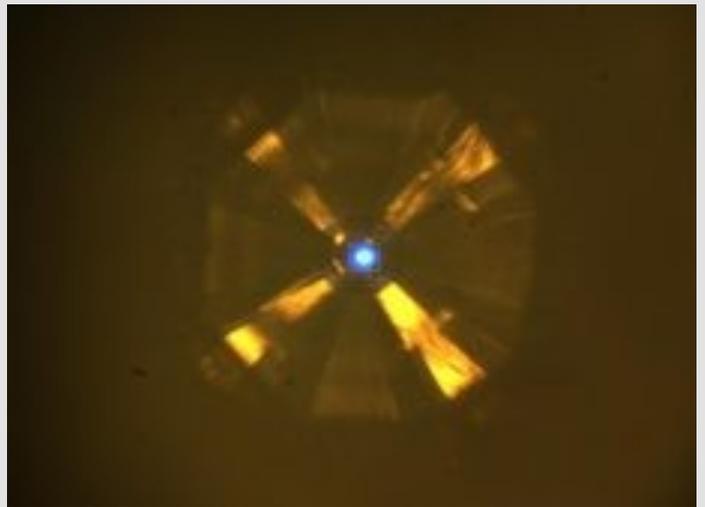
Così in fondo e così ancora più vicino.

SUPERCONDUTTIVITÀ

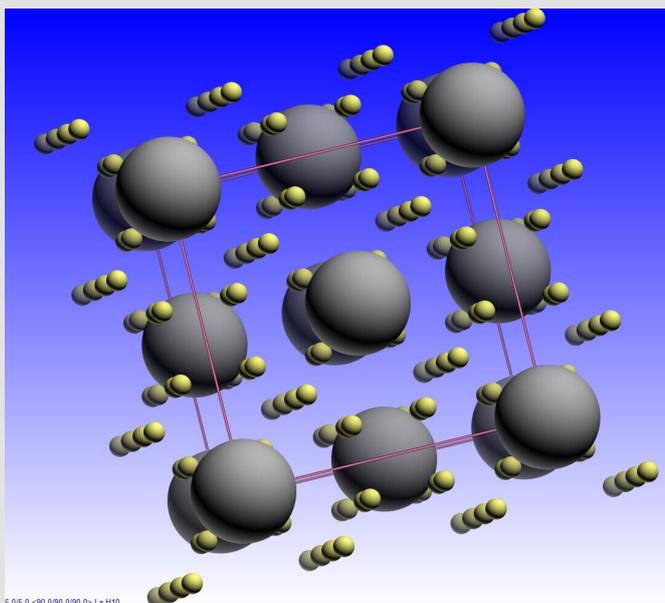
Nel 1911, H. Kamenlin Ones dell'Università di Leida, nei Paesi Bassi, scoprì inaspettatamente che la resistenza elettrica del mercurio scompare improvvisamente quando esso viene raffreddato a $-268,98^{\circ}\text{C}$. Più tardi, scoprì che molti metalli e leghe hanno la proprietà di perdere la resistenza elettrica a bassa temperatura.

La temperatura alla quale il materiale diventa un superconduttore è chiamata temperatura critica. È stato presto scoperto che sarebbe stato molto utile trovare materiali superconduttori con una temperatura critica superiore a $-269,1^{\circ}\text{C}$.

I superconduttori oggi includono macchine ospedaliere per la risonanza magnetica, generatori che convertono l'energia meccanica in energia elettrica (come il vento e i generatori idroelettrici) e acceleratori di particelle come il "Large Hadron Collider" svizzero. L'uso di magneti realizzati con bobine superconduttive può ridurre la perdita di energia meccanica nel generatore e sarà la chiave per massimizzare l'uso della produzione di energia alternativa.



Secondo un rapporto del 23 maggio 2019, si è affermato che la superconduttività è una proprietà di determinati materiali che consente agli elettroni di fluire senza generare resistenza elettrica, ottenendo in tal modo un flusso di corrente efficace al 100%. Se la corrente genera calore, maggior passaggio di corrente genererebbe maggior calore, ed è per questo che si ha il bisogno di operare in ambienti freddi, in maniera inversamente proporzionale all'intensità di corrente che si sta spostando. Il precedente record di bassa temperatura era meno 73 gradi Celsius, che è una temperatura difficile da raggiungere e mantenere. È possibile invece aggiungere anche il fattore pressione per rendere la superconduttività possibile.



Sebbene la superconduttività si verifichi a pressioni molto elevate, il risultato è comunque un grande passo avanti nella produzione della superconduttività. A temperatura ambiente gli scienziati possono utilizzare questo fenomeno per raggiungere l'obiettivo finale della tecnologia avanzata. Ma poiché tale raffreddamento è costoso, limita la sua applicazione a livello mondiale.

Le recenti previsioni teoriche indicano che una nuova classe di materiali a base di idruri superconduttori può aprire la strada alla superconduttività ad alta temperatura.

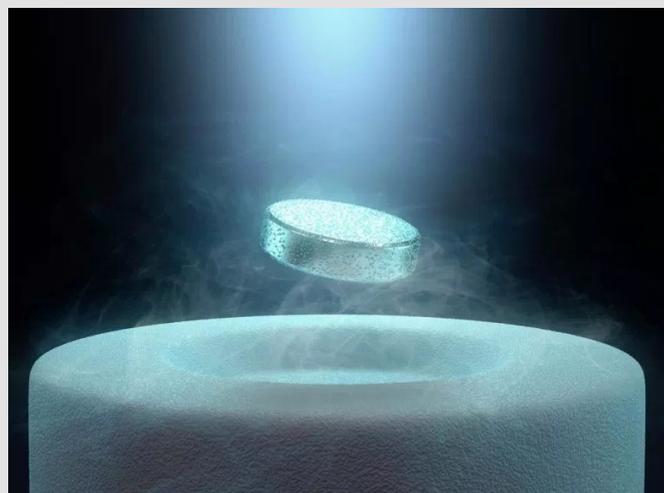
L'unico problema è che il materiale deve essere posizionato sotto una pressione estremamente elevata da 150 a 170 gigapascal, più di 1,5 volte la pressione al livello del mare. Solo in queste condizioni di alta pressione, un minuscolo campione largo solo pochi micron può esibire la superconduttività alle nuove temperature.

Infatti, il materiale mostra tre delle quattro caratteristiche richieste per dimostrare la superconduttività: riduce la resistenza elettrica, abbassa la temperatura critica nel campo magnetico esterno e mostra cambiamenti di temperatura quando alcuni elementi vengono sostituiti da diversi isotopi.

Non è stata rilevata alcuna quarta caratteristica, chiamata effetto Meissner, in cui il materiale espelle qualsiasi campo magnetico. I ricercatori hanno detto che questo è dovuto al fatto che il materiale è molto piccolo e questo effetto non può essere osservato.

Nell'esperimento, i ricercatori dell'Advanced Radiation Center dell'Università di Chicago hanno schiacciato una piccola parte del materiale tra due piccoli diamanti per applicare la pressione richiesta e quindi utilizzare i raggi X della linea di luce per rilevare la sua struttura e composizione.

- *Ayoub Benlouali*



I benefici dello sport

E PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE

Nel mondo moderno esistono davvero innumerevoli prodotti di bellezza che permettono di ringiovanire, ma una cosa è certa: nessun prodotto sarà mai efficace quanto fare attività fisica con moderazione.

Fare sport regolarmente è molto utile soprattutto per prevenire alcune malattie alla colonna vertebrale. Ottimizza anche il metabolismo ed è vantaggioso per l'apparato circolatorio, in quanto abbassa il battito cardiaco a riposo e diminuisce la possibilità di sbalzi di pressione. Anche i polmoni sono chiamati in causa: una maggiore attività fisica infatti aiuta la respirazione e ossigena meglio il sangue.

Anche se può risultare strano, un altro vantaggio derivato da un'attività fisica regolare è quello di combattere disturbi dell'umore come la depressione o l'ansia; strano da pensare, ma fare attività aiuta il rilascio di ormoni da parte di particolari ghiandole che generano una sensazione di benessere: quindi, se vi sentite giù, provate a farvi una corsetta!

Ovviamente ci si può prendere un momento di pausa ogni tanto, ma è meglio non abituarsi a una vita sedentaria, perché, oltre a

provocare gravi malattie, come il diabete, può addirittura portare a una morte prematura.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, sono raccomandati almeno 60 minuti al giorno di attività fisica per i ragazzi fino a 18 anni, mentre bastano 150 minuti settimanali per gli adulti.

Per evitare questi problemi, bisognerebbe rimanere meno di 7 ore seduti su una sedia: certamente, per i ragazzi, ci sarà il problema legato alla scuola che li costringe a stare seduti dalle 4 alle 6 ore al giorno. Perciò, cari mascheroniani, sfruttate al meglio i momenti liberi come l'intervallo, facendovi un giro per il Mascheroni: qualsiasi pretesto va bene, anche andare a salutare un amico in un'altra classe.

Fate molta attenzione se passate molto tempo seduti (superando le 10 ore), perché si rischiano gravi problemi al cuore e la circolazione subisce danni irreversibili. Ricordate, quindi, di svolgere regolarmente attività fisica e di seguire una dieta sana ed equilibrata.

- Jacopo Scharf

Ipse Dixit:

Sostieni la continuata esistenza di una delle parti più caratteristiche del TheMask! Un insegnante ne spara una grossa? Inviaci la citazione per mail, sui social o lasciandola nella cartelletta al bar!

Volti

*La magia delle guance di un uomo che si colorano di rosso
di chi è stanco ma ha ancora il coraggio di emozionarsi.*

E la bellezza della giovinezza dipinta sul tuo volto

che mi parla

mi dice che c'è ancora tempo

per sbagliare

per gioire

per gridare

per piangere in una stanza stretta

dove sta rinchiuso tutto il Mondo che ti serve.

ciò che sei non può stare su un foglio

tra le parole di una poesia

tra i confini di un volto disegnato a matita,

Tu sei di più.

ma mentre ti guardo io ti scrivo nella mia mente

con la certezza che questa immagine non passerà mai.

Tu non passerai mai.

- Caterina Invernizzi

PRISONERS

Un thriller cupo, intenso, disturbante e "labirintico"

Gli eventi di *Prisoners* si scatenano quando, in una grigia e piovosa cittadina americana, durante il Giorno del Ringraziamento, l'equilibrio delle famiglie Dover e Birch viene turbato dal rapimento delle loro ultimogenite, Anna e Joy, due bambine di sei e sette anni svanite senza lasciare traccia.

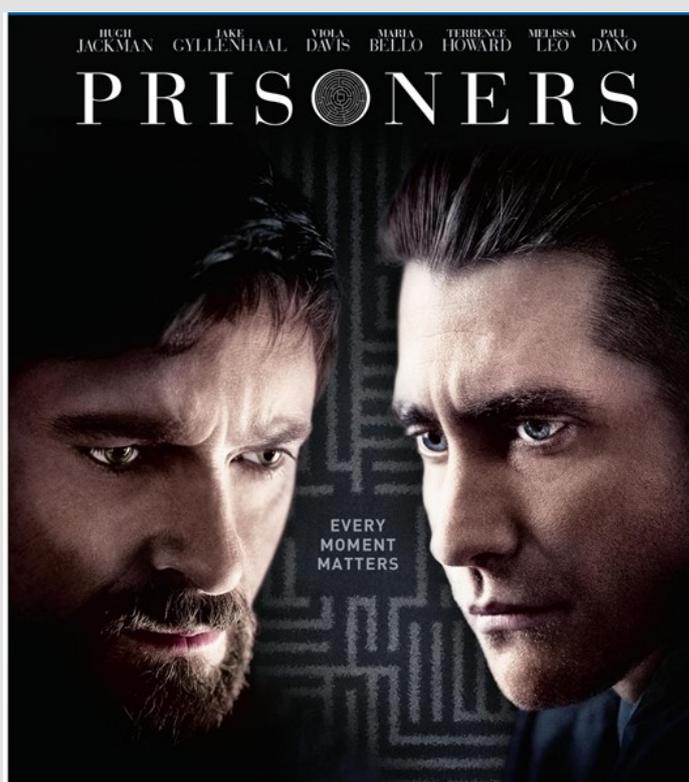
Così, per i loro genitori, ha inizio un traumatico incubo dal quale sembra non esserci via d'uscita. Con il trascorrere del tempo, il panico prende il sopravvento e, mentre la moglie si imbottisce di psicofarmaci per attutire il dolore, Keller, il padre di Anna, interpretato dal grande Hugh Jackman, inizia una caccia all'uomo senza esclusione di colpi e, utilizzando metodi estremi, si accanisce contro un sospettato, un ragazzo con problemi mentali. Nel frattempo, le indagini vengono affidate al detective Loki, il bravissimo Jake Gyllenhaal, il quale inizia ad avere dubbi su chi sospettare poiché il comportamento di Keller diventa sempre più equivoco, e la piccola cittadina rivela di avere più scheletri nell'armadio, o - per meglio dire - nello scantinato, di quanto si potesse immaginare. L'atmosfera cupa e carica di una forte tensione emotiva è stata in grado di tenerci con il fiato sospeso per tutte le due ore e mezza di durata del film.

Questo thriller, in apparenza caratterizzato da una trama tradizionale, si trasforma in un'inquietante analisi della natura umana. Lo spettatore, infatti, è portato a interrogarsi sulla correttezza dell'agire morale dei personaggi e, in particolare, se siano lecite le azioni di Keller, padre disperato, violento e pronto a utilizzare ogni mezzo a

propria disposizione pur di salvare la figlia. Se infatti inizialmente tendiamo ad identificarci con Keller e a giustificare le azioni, con il procedere della trama queste diventano sempre più brutali e, nonostante riusciamo ancora a capire le motivazioni dell'uomo, non siamo però più in grado di schierarci davvero dalla sua parte.

Questo film è capace inoltre di trasmettere pienamente il senso di smarrimento e disorientamento che i personaggi sperimentano all'interno della storia: ci sono momenti in cui le speranze di risolvere il caso e di ritrovare le bambine sembrano del tutto perse e ci si debba semplicemente rassegnare a lasciarle andare.

- *Eleonora Cortinovis e Matteo Masolini*



Enigmask

Enigmi

Carissimi lettori, dopo un lungo anno scolastico siamo giunti alla fine di questo entusiasmante viaggio. Poiché molti di voi si sono sovente lamentati per l'eccessiva semplicità dei quesiti, ho deciso di preparare per l'ultimo numero un enigma impossibile, al quale solo i più fini decrittatori, matematici, linguisti e lettori sapranno rispondere.

Se trovate la soluzione, inviatela, rigorosamente in lingua originale, all'indirizzo semwell.ferrari@studenti.liceomascheroni.it. Contattami anche se avete bisogno di indizi. Avete fino a settembre per risolverlo, non demordete! Buona estate a tutti, ci diamo appuntamento all'anno prossimo!

Lettera misteriosa

Vagando per una terra sconosciuta, un peregrino errante si imbatte in un enigmatico papiro sul cui recto è scritta un'indecifrabile poesia. Sul verso, invece, si legge un indizio per decrittare il testo misterioso.

Sapresti dire a che cosa si fa riferimento nel testo sul recto del papiro?

N.B.: Eventuali segni diacritici presenti nel testo in chiaro (accenti e dieresi) sono stati ignorati in fase di cifratura e i caratteri speciali sono stati sostituiti con elementi equivalenti. Gli spazi, le maiuscole e la punteggiatura sono invece fedeli al testo originale.

- Semwell Ferrari

RECTO

Bsszn, uym vigwj nea hbvah tynpzzigx0:
Byme, zdi kzojzyk, Vhbdl, ywp szgck, bndjqj E_bkdh,
velksfkt ve zupleppwl Nqagm,
yxrvxzkqs fwdwm Nbeuwpq, zylxkitel faxee Nxhmggl,
pbajvdo Bknafc fewcdq, lyelcabs ifkem Gxdvqs,
srubo duydngevj Xvgo wlrq skj faeazl Kaj.

VERSO

Se la chiave del problema vuoi scovar,
un'ardua radice quadrata devi calcolar.
Sei volte l'infinita somma degli inversi è il radicando
dei quadrati di tutti i naturali che puoi andar cercando.
Una lunga stringa otterrai,
delle cui cifre ti servirai
e l'enigma decifrerai.

THE MUSIK

THE END... or ... THE BEGINNING

**BUONGIORNO RAGAZZI! Ma che dico?!
CIAO A TUTTI!**

Eccoci arrivati ormai all'ultimo articolo di quest'anno: dopo ben sette numeri dove abbiamo affrontato svariati temi, ora non resta che chiudere in bellezza.

Nell'ultimo articolo vi ho parlato della musica per il nostro pianeta e, ahimè, mi sono scordata di citare il brano sull'ambiente per eccellenza, ossia "Earth" di Lil Dicky. Questa canzone è stata registrata dal rapper Lil Dicky in collaborazione con altri ventotto artisti, i quali hanno dato vita a una meravigliosa armonia. Eccovi l'elenco degli artisti: Justin Bieber, Ariana Grande, Halsey, Zac Brown, Brendon Urie, Hailee Steinfeld, Wiz Khalifa, Snoop Dogg, Kevin Hart, Adam Levine, Shawn Mendes, Charlie Puth, SIA, Miley Cyrus, Lil Jon, Rita Ora, Miguel, Katy Perry, Lil Yachty, Ed Sheeran, Meghan Trainor, Joel Embiid, Tory Lanez, John Legend, Backstreet Boys, Bad Bunny, Psy, Kris Wu Choir Vocals by: Denise Janae, Naari Michele, Tiffany Palmer, Onitsha Shaw, George Potts e Mark Hood.

Per non parlare del video ufficiale ricreato sulla base di uno stupendo cartone animato, i cui personaggi sono diversi animali. A ognuno di essi corrisponde la voce di uno tra i cantanti sopraccitati.

Tra le figure VIP presenti vi è anche Leonardo Di Caprio che ha realizzato una collaborazione tramite la sua fondazione chiamata "Foundation" (LDF) per la quale

una parte dei profitti derivanti dalla canzone, dal video musicale e dal merchandising sarà assegnata a selezionate organizzazioni non-profit in prima linea nell'attuazione di soluzioni ai cambiamenti climaticilegate alla stessa fondazione di Di Caprio.

Ora però torniamo a questo nuovo e ultimo articolo dell'anno dove vorrei proporvi alcuni brani per la nostra estate.

Al primo posto mi sento obbligata a citare "Con calma" di Daddy Yankee & Snow. Sono fermamente convinta che questo brano occuperà il posto dei tormentoni spagnoli che non possono mai mancare all'appello.

Al secondo posto - medaglia d'argento - non può che esserci la nuova canzone di Ed Sheeran e Justin Bieber "I don't care", la quale sembra aver deluso molti fan, ma non è detto che non ne abbia anche raccolti dei nuovi.

Al terzo posto, non per i miei gusti, ma per quelli degli ascoltatori in generale, non posso mettere altro se non "Arrogante" di Irama, brano appena uscito e che ha già raccolto mezzo milione di visualizzazione. Non si sa mai, potrebbe anche superare i 110 milioni di ascolti di "Nera", triplo disco di platino.

Se non avete ancora ascoltato questi brani: **"Fateleooooooooo!!!"**.

Alla prossima, cari lettori!

- Lisa Pesenti

Redazione

Direttrice:

Martina Baldoni

Vicedirettrice:

Silvia Panza

Redattori in questo numero:

Anna Nozza

Ayoub Benlouali

Caterina Invernizzi

Eleonora Cortinovis

Jacopo Scharf

Lisa Pesenti

Margherita Ravasio

Martina Baldoni

Matteo Masolini

Nicole Vargas

Sebastian Regus

Semwell Ferrari

I ragazzi della 2E

Correttore di bozze:

Semwell Ferrari

Copertina:

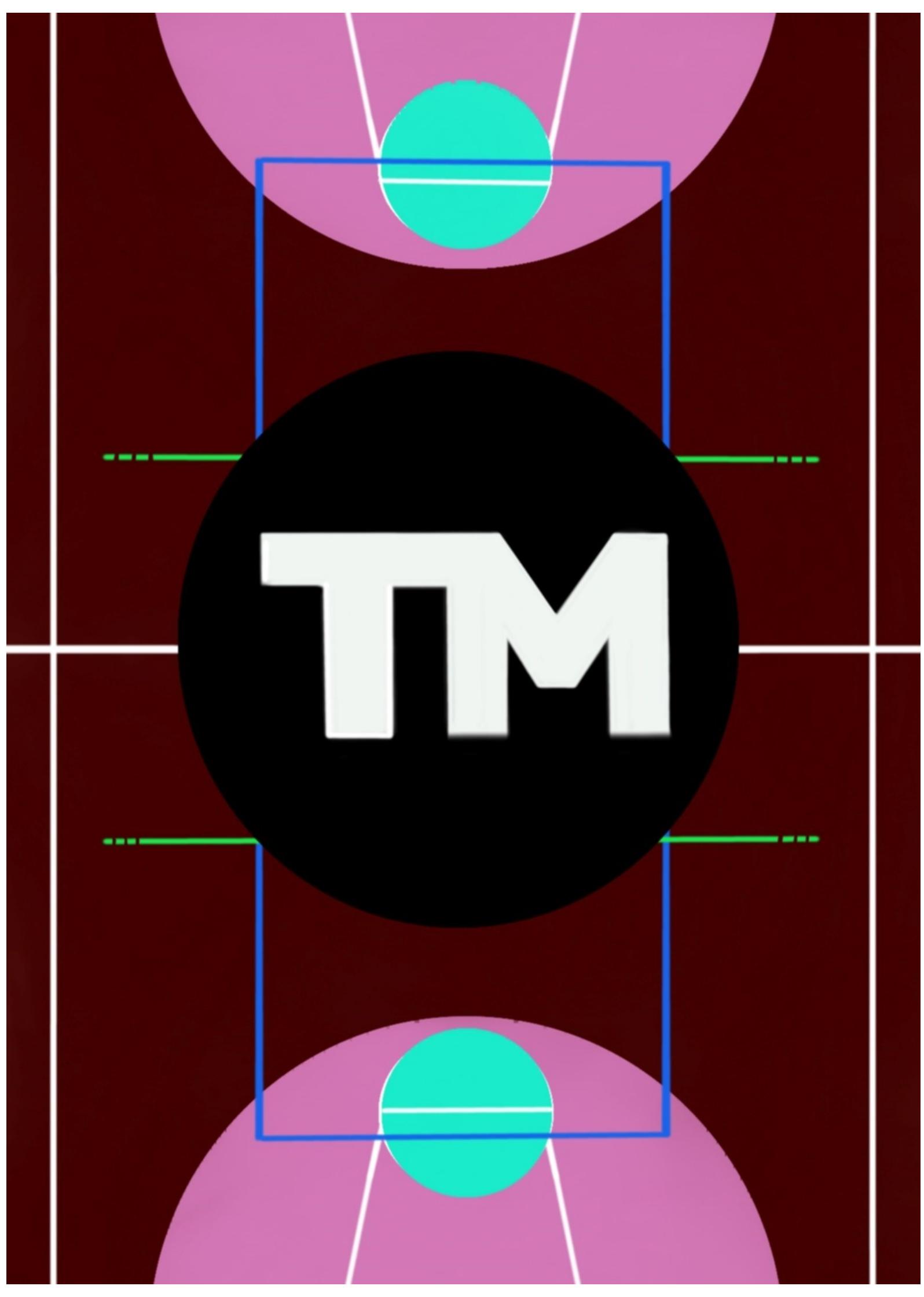
Benedetta Elzi

Grafica:

Milan Wiertz

Nicole Vargas

Contattaci via social o con una email a the-mask@liceomascheroni.it per i tuoi suggerimenti. La redazione si riunisce una volta al mese e non è composta solo di redattori, ma anche di fotografi, grafici, disegnatori, programmatori e sondaggisti. Cosa aspetti? Unisciti a The Mask!

The image features a central logo consisting of the letters 'TMM' in a bold, white, sans-serif font. The letters are set against a solid black circular background. This central element is framed by a blue square border. Above and below the square are two identical decorative motifs: a cyan circle with a white horizontal line through its center, positioned within a larger pink semi-circle. Two thin white lines extend from the top and bottom of the cyan circles towards the center. Horizontal green dashed lines extend from the left and right sides of the central black circle. The entire composition is set against a dark red background with a white grid pattern.

TMM