



Il Cuore in Campo



Valerio si sveglia molto presto, quando il sole è ancora basso nel cielo. Lui ama il calcio più di ogni altra cosa al mondo. Si siede sul letto e guarda il suo pallone preferito vicino alla scrivania. Per Valerio, ogni giorno è una nuova opportunità per migliorare.

Fuori di casa, Valerio incontra la sua amica Alessia. Alessia è una centrocampista molto veloce e corre sempre con grande energia. Insieme, camminano verso il centro sportivo della città. Loro parlano della partita della domenica e della strategia da usare in campo.





Alessia porta uno zaino molto pesante sulle spalle . Dentro ci sono le sue scarpe con i tacchetti, una borraccia d'acqua fresca e la sua maglia fortunata. Lei sa che il successo richiede molta preparazione e non dimentica mai la sua attrezzatura.

Al campo sportivo arriva anche Manuel, il portiere della squadra. Valerio e Manuel iniziano subito la fase di riscaldamento. Fanno stretching per preparare i muscoli allo sforzo fisico intenso. Per loro, la sicurezza e la salute del corpo sono fondamentali.





L'allenatore fischia e l'allenamento duro comincia. Alessia e Manuel corrono intorno al campo per molti minuti senza fermarsi. Il sole scotta sulla pelle e il sudore scende sulla fronte, ma loro continuano a correre. La resistenza è il segreto di un vero campione.

Valerio pensa ai suoi pomeriggi di sacrificio. Mentre molti altri ragazzi guardano la televisione o giocano ai videogiochi, lui si allena sotto la pioggia o sotto il sole. Il calcio richiede tempo e dedizione, ma Valerio è felice di dedicare ogni ora libera a questo sport.





Ora i ragazzi passano alla tecnica con la palla. Valerio calcia il pallone con precisione verso Alessia. Alessia controlla la palla con il petto e poi inizia un rapido dribbling tra i coni di plastica arancioni. Ogni movimento è il risultato di ore e ore di pratica quotidiana.

Manlio è pronto tra i pali della porta.  
Un compagno tira forte, ma Manlio si  
tuffa nell'erba con coraggio per  
fermare il pallone. Si sporca la divisa  
di fango e sente un po' di dolore al  
braccio, ma non importa. Lui difende  
la sua porta con tutto il cuore.





Per Alessia, il calcio non è solo un semplice hobby, è una scuola di vita. Questo sport le insegna la disciplina e il valore del tempo. Ogni minuto passato sul campo la rende una persona più forte e più sicura di sé stessa. Lei non molla mai, nemmeno quando è stanca.

L'allenamento finisce e i ragazzi camminano verso lo spogliatoio. Valerio e Manuel si battono il cinque e sorridono. Sono stanchi e sudati, ma i loro cuori sono pieni di gioia. Il calcio è fatica e sudore, ma insieme agli amici è il gioco più bello del mondo.

