



La Ginnastica

Bollettino sociale della Società Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso

andrà
tutto
bene



Sommario

Redazionale	pag. 2
Il commento del presidente	pag. 3
Assemblea Sociale Ordinaria	pag. 4
Ginnastica Artistica	pag. 5
Atletica	pag. 7
Vita Sociale	pag. 7
Salute e sport	pag. 8
La nostra storia	pag. 9
Monitori in vetrina	pag. 11
Io mi alleno a casa	pag. 12

Impressum

Tiratura: 1'050 esemplari
Apparizione: 5 edizioni all'anno
Distribuzione: a soci e sostenitori

Responsabile:
Lorenzo Amato

Redattori:
Fulvio Castelletti, Antonio D'Incecco,
Chiara Caletti Rossi

Fotografie:
Diversi

Composizione e stampa:
Progetto Stampa SA, Chiasso

Prossima edizione: **giugno 2020**

Consegna materiale entro il
22 maggio 2020 in sede

oppure spedire a:
SFG Chiasso, casella postale
6830 Chiasso

info@sfgchiasso.ch
www.sfgchiasso.ch

Ci trovi anche su:



CAFFÈ
CHICCO D'ORO®

Si è fermato tutto!

Tempi tristissimi! Chi mai si sarebbe immaginato una simile vicenda?

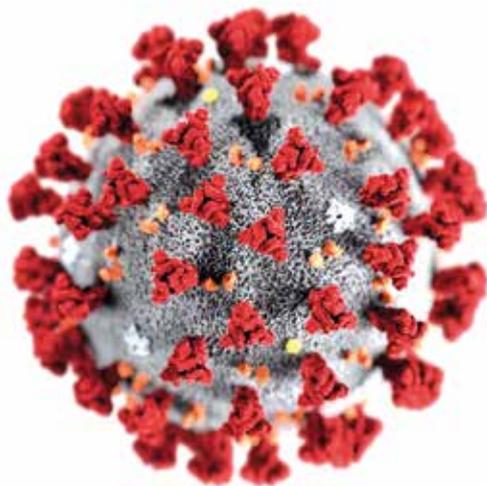
Viviamo in un'epoca tecnologica, dove tutto è sotto controllo, dove il perfezionismo è imperante, dove nulla (o quasi) avviene senza una percezione o una coordinazione anticipata. Eppure, ancora una volta abbiamo dovuto prendere atto di quanto l'uomo sia e rimanga, in fondo, ancorato a una fragilità evidente.

Siamo stati travolti, sopraffatti, da quella che qualche potente di questo mondo inizialmente ha definito come "una semplice influenzetta" salvo poi doversi ricredere clamorosamente.

Il mondo improvvisamente ci è crollato addosso, imponendoci un radicale cambiamento di vita. La sofferenza la vediamo quotidianamente attraverso i media, ma la percepiamo anche fra di noi, nel muoverci guardandoci per le strade, nell'evitarci l'un l'altro "perché così si deve fare".

Tutto si è improvvisamente fermato. Era giusto e indispensabile fare così per riuscire a sconfiggere la BESTIA, come da più parti si è definita questa terribile pandemia.

Industrie, uffici, negozi, scuole, attività artigianali, strutture sportive: tutto chiuso. E pure noi, naturalmente!



Come ogni attività sportiva, anche la nostra ha dovuto adeguarsi alla gravissima situazione in atto.

A livello nazionale e dunque anche nell'ambito ACTG e FTAL, ogni manifestazione è stata annullata almeno fino al termine del mese di giugno.

Poi si vedrà. Si vuole sperare di vedere la fatidica "luce in fondo al tunnel".

Le nostre palestre sono desolatamente vuote ma attendono di essere di nuovo affollate, di rivedere l'energia e la vitalità di sempre. Di ritrovare la gioia di muoversi, di rivedere il sorriso sui volti di tutti i giovani (e non solo) che la frequentano quotidianamente.

Nel frattempo, il Comitato Direttivo è al lavoro, per programmare la ripartenza dell'attività, e stabilire in maniera accurata quali saranno le misure da adottare in accordo alle direttive cantonali e federali.

Ci ritroveremo, questo è certo, "ce la faremo" si proclama da tempo.

Quanto sta succedendo segnerà per sempre la mente e il cuore di tutti ma ritrovare la vita di sempre dovrà essere un imperativo indispensabile.

Magari cercando, tutti assieme, di renderla migliore di prima.

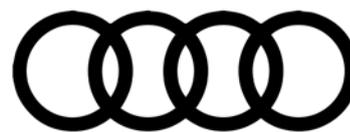
La Redazione



MÖVENPICK
Albergo Touring Chiasso

Mövenpick
Albergo Touring Chiasso
Piazza Indipendenza 1
6830 Chiasso

Tel. +41 (0)91 682 53 31
Fax +41 (0)91 682 56 61
albergo.touring@moevenpick.com



AMAG Mendrisio

Via Rinaldi, 3
CH-6850 Mendrisio

+41 91 640 40 80
www.amag.ch

Insieme ce la faremo!

Cari amici, le affermazioni “*Restiamo a casa*” e “*Insieme ce la faremo*” sono sicuramente fra le frasi maggiormente citate negli ultimi due mesi. In effetti come già riportato nel redazionale, ci troviamo in una situazione che ha cambiato i nostri classici canoni di vita e che ha condizionato e condiziona anche la nostra Società. **In questo momento tutto passa in secondo piano e prima di tutto viene la nostra salute!**

Possiamo sintetizzare il periodo in tre momenti ben precisi: Come primo abbiamo assistito il 6 marzo ad una Assemblée Ordinaria (ad inizio pandemia, e in accordo alle direttive cantonali) che ha visto la partecipazione di una sessantina di soci a “distanza di sicurezza” evitando qualsiasi contatto quando normalmente si superano le cento unità. In seconda battuta la chiusura categorica di qualsiasi attività pochi giorni dopo, ed in fine l'ultimo Comitato Direttivo lunedì 6 aprile in modalità Skype!



Potremmo indicare quest'ultima come innovativa rispetto a quanto fatto fino ad oggi, ma per quanto mi riguarda il contatto umano resta pur sempre insostituibile.



Appunto, forse l'aspetto che ci manca maggiormente in tutta questa faccenda è proprio il con-

tatto umano, lo scambio di opinioni, i saluti, le strette di mano e gli abbracci che solitamente ci sono fra di noi o fra nuove conoscenze nel nostro ambiente e fuori.

Le associazioni cantonali e federali hanno annullato tutte le manifestazioni almeno fino a giugno, e anche le nostre attività seguono a ruota le decisioni prese dalle autorità, le quali vanno per altro ringraziate per avere assunto posizioni difficili da digerire ma probabilmente indispensabili per il nostro futuro. Con molto dispiacere abbiamo così deciso di annullare la nostra Accademia Sociale per l'impossibilità di preparare e allenare i nostri ragazzi.



In assenza di gare cantonali, è inoltre difficile capire quando la nostra attività riprenderà.

Non ho verificato, ma penso che negli oltre 150 anni di vita della nostra società, poche altre volte è successo qualche cosa del genere, forse durante le guerre.

Sappiamo che i nostri monitori cercano di stimolare l'attività dei propri iscritti per non perdere completamente il proprio stato fisico, anche per mantenere vivi i rapporti con la Società in questo isolamento.

In ogni caso, ci attiveremo quanto prima per predisporre la nuova stagione sperando che presto tutto quanto ci sta capitando possa essere lasciato alle spalle. Restiamo quindi uniti e, con molta pazienza, aspettiamo di poterci riabbracciare in palestra come prima di questo complicato periodo della nostra vita.

Per terminare un forte abbraccio virtuale e **“RESTIAMO A CASA, INSIEME CE LA FAREMO”** fino a quando le autorità ci daranno nuove indicazioni.

A presto,

Il Presidente
Walter Cremaschi



Walter Marini SA
recupero,
trasporto e smaltimento rifiuti

Casella Postale 86
6833 Vacallo
Tel. 091 683 77 54
Natel 079 354 15 94
www.waltermarini.ch
mail info@waltermarini.ch
magazzino via delle Fornaci 3, Balerna
noleggio benne - lavori con gru fino a 40 metri



Ogni traguardo è importante,
scegli il meglio.

Sporting Swiss+

100% BEST QUALITY

Via Cantonale, 6527 Lodrino
Natel 079 2371914
sportingswiss@bluewin.ch

coppe | medaglie | cristalli | pietre

Assemblea Ordinaria – Sala Diego Chiesa, 06.03.2020

Lavori forzatamente ridotti...

L'Assemblea ai tempi del Coronavirus: una sala Diego Chiesa comprensibilmente caratterizzata da una presenza dimezzata rispetto agli anni precedenti (una sessantina i presenti), distanze rigorosamente mantenute, protocollo ridotto al minimo e frettolosi saluti finali.

Questo il triste scenario di una serata che il CD della Società ha voluto comunque mantenere in calendario perché c'erano ancora i presupposti minimi per poterlo fare, avendo ottenuto il permesso dalle autorità cantonali. E in fondo è stato giusto e bene così!

Come detto, erano una sessantina i soci che hanno voluto rispondere "presente" all'invito annuale. Fra di loro, molto apprezzata la presenza dell'onorevole sindaco Bruno Arrigoni, che ha pure preso la parola al termine dei lavori, del municipale Davide Dosi, di Fabio Corti, già nostro presidente e attualmente presidente del CO del Memorial Gander e membro del Comitato Centrale della FSG e di Paolo Zürcher, il presidente del Consiglio sociale.

I consueti rapporti dei vari responsabili delle singole Commissioni hanno evidenziato ancora una volta lo stato di buona salute della nostra Società.

Occorre però tener conto di un certo lieve calo dei numeri degli affiliati a fronte di una riuscita agonistica che ha di nuovo esaltato il lavoro in atto a tutti i livelli.

I protagonisti di questa ulteriore brillante annata della SFG Chiasso sono poi stati elencati nel dettaglio ma senza la consueta enfasi che avrebbe previsto contatti sociali purtroppo proibiti da indiscutibili ordinanze cantonali. Su tutti sono spiccate le straordinarie prestazioni di **Ilaria Käslin** con la prima storica vittoria per Chiasso e per il Ticino alla Festa Federale di Aarau e del **gruppo femminile di Indica** pure trionfatore nel medesimo contesto.

Sono inoltre stati sottolineati gli importanti traguardi di "monitorato" ottenuti da alcuni nostri tecnici. Li elenchiamo:

per 10 anni di monitorato: **Vittoria Bellusci, Fausta Calzascia, Nico Franzini, Idelma Giudici, Rossana Plebani;**

per 20 anni di monitorato: **Demetrio Errigo**

per 30 anni di monitorato: **Silvio Galliani**

per 50 anni di monitorato: **Fulvio Castelletti**

Si è poi entrati nel merito della programmazione futura che purtroppo è stata successivamente invalidata dalle decisioni precedentemente citate.



Viene così a cadere anche la nostra Accademia sociale prevista il prossimo 10 giugno.

Una rinuncia dolorosa che purtroppo non poteva essere evitata. L'appuntamento principe che ancora resta in calendario, risulta così essere la 37. edizione del Memorial Gander, prevista al Palapenz il prossimo 4 novembre.

 **fiduciariamega**

CH-6830 Chiasso

MC TRANS S.A.
TRASPORTI INTERNAZIONALI

Maghetti Andrea

CH6855 STABIO • Via Vite 5 • Tel. +4191 695 46 70 • Fax +4191 695 46 79

 **VOGASPORT**

Vogasport AG

Bahnhofstrasse 1
8560 Märstetten
T 071 658 71 30
www.vogasport.ch



Vereinssport
Schulsport
Leichtathletik
Kunstturnen

**FOLETTI COMPUTER
SUPERSTORE**

WWW.FOLETTI.COM
CON OLTRE 170'000 ARTICOLI

FOLETTI COMPUTER SUPERSTORE
PARCO COMMERCIALE GRANCIA 1, 2° PIANO
VIA CANTONALE
CH-6916 GRANCIA

Brillante presenza chiassese nelle varie selezioni nazionali

Ilaria e altri sette!

Ancora un grande risultato e dunque ancora un motivo di grandissimo orgoglio per noi. Sono infatti ben otto i rappresentanti della SFG Chiasso presenti nei vari Quadri nazionali rossocrociati per il 2020.

A capeggiare questo bellissimo drappello c'è naturalmente come sempre **Ilaria Käslin**, punto di forza indiscutibile della nostra squadra nazionale maggiore. Nel settore femminile ritroviamo poi anche **Melissa Weber**, selezionata nel Quadro speranze A.

In campo maschile invece ritroviamo dapprima **Mattia Piffaretti** e **Pietro Riva** nel Quadro juniors, mentre Mirco Riva figura fra gli eletti nel Quadro speranze e infine **Leonardo Luzii**, **Michael Buckley** e **Davide Bonacina Paglia** sono selezionati nei Quadri giovanili.

Vogliamo ripeterci ancora una volta: quale altra Società svizzera può vantare una simile presenza nei Quadri nazionali?

Per noi la soddisfazione è davvero immensa: bravissimi a tutti e avanti così!

La SFG Chiasso perde una bravissima rappresentante a Macolin

Nina Ferrazzini "lascia"



È notizia assai dolorosa per noi la rinuncia della nostra **Nina Ferrazzini** da ogni attività nel contesto della ginnastica artistica. Nina, dopo un ottimo percorso giovanile culminato con l'ottenimento di parecchi titoli nazionali di categoria, con la partecipazione ai CEJ di Glasgow 2018 e, quale ultima perla, con il clamoroso 3° posto, alla sua prima partecipazione, nel concorso

multiplo dei CS assoluti 2019, era stata integrata nella squadra nazionale maggiore.

A Macolin, dove si allenava ormai a tempo pieno frequentando nel contempo il liceo per sportivi d'élite a Bienne, era giunta l'estate scorsa. Inizialmente tutto sembrava procedere al meglio ma, purtroppo, con il trascorrere dei mesi qualcosa "si è rotto".

Il malessere che ha invaso Nina l'ha portata a chiedere alla dirigenza nazionale un riposizionamento al Centro regionale di Tenero. Richiesta accolta con grande sensibilità sia da parte dell'allenatore nazionale Fabien Martin, sia dal responsabile dello sport d'élite della FSG, Felix Stingelin.

Effettivamente Nina, a inizio febbraio, ha ripreso ad allenarsi alla palestra Regazzi nel contesto del Centro Regionale Ticino. Per lei rimaneva lo statuto di "quadro nazionale allargato" con ogni prospettiva futura sempre aperta.

Ma il tentativo non è stato coronato dall'esito che tutti si auguravano. Nina "non riusciva più a vivere la palestra con la stessa serenità di prima". La rinuncia è parsa come la conseguenza inevitabile. Una decisione da rispettare malgrado il rammarico di tutti coloro che avevano sostenuto e apprezzato il percorso di questo giovane talento chiassese.

A lei gli auguri da parte di tutti noi affinché possa trovare tante altre soddisfazioni e soprattutto un grosso grazie per quanto ha saputo regalarci. Senza dimenticare, cara Nina, che la palestra di Chiasso sarà sempre aperta per te, chissà mai che...

Possiamo dire "ti aspettiamo"?



Ristorante Pizzeria Carlino
Via V. Vela 5
6830 Chiasso
091 682 68 28

Via Privata Soldati 5
6830 CHIASSO
Tel. 091 682 36 21



Pavimentazioni
stradali
Isolazione tetti
piani
Emulsioni
bituminose DURFIX



falegnameria - arredamenti interni
armadi a muro - cucine - porte
finestre - gelosie - portoncini blindati

Via Fontanella 2
CH-6833 VACALLO
Tel. +41 91 683 76 39
Fax +41 91 683 31 19
CHE-101.497.158 IVA
www.fridelmobili.ch
fridelmobili@sunrise.ch

IMPRESA PITTURA



laudatos@gmail.com - 079 411 34 49

> Progetto Stampa SA

Tipografia Via Simen 7A
CH6830 Chiasso

T. +41 (0)91 690 50 60
F. +41 (0)91 690 50 61
info@progettostampa.ch

Il pensiero di Ilaria Käslin sul difficilissimo momento in corso

«Cerco di vivere con serenità questo triste momento.»

La gravissima pandemia che ha radicalmente modificato tutta la nostra realtà, ha ovviamente colpito anche gli atleti di punta di ogni disciplina sportiva. Tutto è fermo, anche lo sport dunque!

Ma come vive un'atleta che si stava preparando ai grandi eventi internazionali questa difficilissima situazione?

Ne abbiamo parlato con la nostra **Ilaria Käslin** che a fine aprile avrebbe dovuto scendere in pedana a Parigi per i Campionati europei ed invece da alcune settimane si è trovata a dover gestire una situazione completamente diversa.

“In effetti sono ferma ormai da più di un mese. Come ben sai, anche il Centro federale di Macolin ha dovuto adattarsi alle disposizioni federali e dunque ogni possibilità di allenamento è stata sospesa per tutti. Io mi alleno a casa seguendo un programma che ci ha assegnato l'allenatore nazionale ma ovviamente è poca cosa rispetto a quello che normalmente farei in palestra.”

Come hai accusato questo terribile colpo?

“Con tanta delusione ovviamente perché stavamo raggiungendo il picco di forma fisica in vista dei Campionati europei ma la salute viene prima di tutto e quindi tutte noi della squadra nazionale abbiamo capito che la decisione presa era quella giusta.

Quella che si sta vivendo è una vera e propria guerra trasparente e quando vedi e senti dai vari media la tragica realtà del mondo intero, ti rendi conto della gravità della situazione e capisci che lo sport diventa qualcosa di secondario.”

Come stai reagendo a tutto ciò?

“Al momento cerco di stare bene, di vivere al meglio concentrandomi sui miei doveri scolastici a distanza (Ilaria studia psicologia) e mantenendo la giusta forma fisica sperando soprattutto di poter tornare presto anche in palestra. Mi concentro tanto su me stessa nella speranza, ovvia, che questa situazione possa davvero evolvere al meglio. Poi anche lo sport potrà avere un senso, come tutte le altre cose d'altronde.”



Grazie Ilaria e in bocca al lupo per tutti gli impegni che ti attenderanno.

SWICA

SWICA SOSTIENE LO SPORT
CONTRIBUENDO AL RIMBORSO
DELLA TASSA SOCIALE ANNUALE FINO A CHF 600

DSV Logistics SA
Via Passeggiata 24
CH6828 Balerna
tel. +41 091 695 06 06
info.balerna@ch.dsv.com
www.ch.dsv.com

Global Transport
and Logistics

DSV


melis
CARROZZERIA
Via Résiga 14, CH-6883 Novazzano
091 683 52 77 - info@melisdaniele.ch
www.melisdaniele.ch

silver

café

via Carlo Pasta 2
CH-6830 Chiasso
Telefono 091 682 64 25
info@silvercafe.ch

Orari di apertura
Lunedì - Martedì - Mercoledì:
6:00 - 00:00
Giovedì - Venerdì: 6:00 - 01:00
Sabato: 8:00 - 01:00
Domenica: 8:00 - 00:00

Simon Calderari campione ticinese indoor

Erano diversi anni che la SFG Chiasso atletica non vinceva un titolo ticinese assoluto. Ebbene, questa lacuna è stata colmata da **Simon Calderari**, che la settimana scorsa al Palazzetto FEVI di Locarno, in occasione dei Campionati Ticinesi assoluti, ha sbaragliato la concorrenza sulla prova regina dei 60 metri. Lo sprinter di Arzo, ancora U20, dopo essersi aggiudicato la batteria di qualifica in 6"98, si è imposto in finale con un 7"00, un tempo che, pur non rispecchiando appieno il suo potenziale, gli ha permesso di regolare una giovane ed agguerrita concorrenza.

Per Simon, autore di un ottimo 6"90 in un meeting di preparazione a Macolin, si tratta del primo successo a livello assoluto che lo proietta ai nazionali di questo week end a San Gallo con la prospettiva di ben figurare.

Da rilevare anche le apprezzabili prestazioni degli altri due atleti di Chiasso, **Ricky Mazzini**, U18 con 7"70, ed il master **Carlo Fugazzi**, 8"22.



VITA SOCIALE

È già trascorso qualche mese dallo spegnimento della novantesima candela, ma la Redazione de La Ginnastica tiene molto a ricordare lo speciale evento che lo scorso dicembre ha coinvolto il nostro **Paolo Keller**.

In occasione del tradizionale pranzo natalizio, il Gruppo Veterani SFG Chiasso ha festeggiato in un'atmosfera festosa e amichevole i 90 anni di Paolo Keller, membro attivo del gruppo al quale partecipa con assiduità ed esemplare attività.

Complimenti Paolo!



COMPLIMENTI A TUTTI I GINNASTI che hanno partecipato al Superamento test di attrezzistica in particolare a

Beatrice Ragno che nella C2A ha ottenuto la medaglia d'oro!

DrytechTM

Waterproofing System Engineering

IMPERMEABILIZZAZIONI
E RISANAMENTI

091 960 23 40 ticino@drytech.ch www.drytech.ch



FRATELLI **GEROSA SA**

IMPIANTI ELETTRICI E TELEFONICI • ELETTRODOMESTICI
6830 CHIASSO 3 • CORSO S. GOTTARDO 117
TEL. 091 697 63 88 • FAX 091 697 63 83
info@fratelligerosa.ch

Impresa
Fausto Bernasconi S.A.

6830 CHIASSO 6828 BALERNA

Il magnesio: un minerale dalle infinite qualità

Oggi parliamo di **magnesio**, un minerale importante per la produzione di energia e per la salute del sistema nervoso. Il nostro organismo ne è ricco, costituisce infatti l'undicesimo elemento più abbondante nel nostro corpo: nella misura del 60% si trova nelle ossa, il 39% nelle cellule e l'1% nei liquidi extracellulari.

Ha proprietà distensive e calmanti nei confronti di nervi e muscoli. Riduce infatti la secrezione dell'adrenalina e **si rivela un ottimo alleato per sciogliere i crampi e rilassare le tensioni**, come ad esempio in caso di mal di testa, tensione nervosa, intestino irritabile, tachicardia e malesseri di stomaco.

Questo minerale interviene anche nella coagulazione del sangue e nel metabolismo degli zuccheri, delle proteine e dei grassi, permettendo maggiore produzione di energia.

Il magnesio aiuta anche a fissare il calcio nelle ossa, prevenendo l'osteoporosi e contrastando la formazione di depositi di calcare e artriti.



Vediamo insieme perché è molto utile per gli sportivi (ma non solo):

minerale essenziale per il metabolismo energetico, senza di esso non è possibile fornire energia.

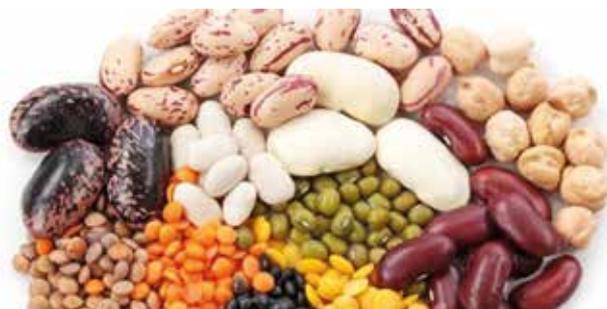
La formazione di acido lattico (demolizione anaerobica del glucosio), che ha luogo nelle cellule dei muscoli in caso di apporto insufficiente di ossigeno, può compromettere e limitare la capacità fisica. **Il magnesio aiuta a eliminare più rapidamente l'acido lattico dal corpo, aiutando quindi la ripresa muscolare.**

Pertanto, un sufficiente apporto di magnesio è di grande importanza nello sport.

I tipici sintomi della carenza di magnesio sono contrazioni muscolari e crampi, che possono insorgere già durante lo sforzo fisico. L'insufficiente apporto aumenta inoltre la predisposizione a strappi e distorsioni.

Si può quindi affermare che il magnesio è il minerale energetico per gli sportivi e per le persone che amano preservare la propria condizione fisica, mantenendosi attive e in movimento.

Il magnesio può essere assunto sotto forma di integratori ma **lo troviamo abbondantemente in moltissimi alimenti, in particolar modo nei cereali integrali, nei legumi e nei semi oleosi.**



ONIS

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO TEL. +41 91 827 40 21



Salumificio del Castello

Capoferri & CO. SA

Via alle Zocche

CH-6874 Castel S.Pietro

Tel. +41(0)91 683 25 09

www.salumificiodelcastello.ch

info@salumificiodelcastello.ch

Allianz 

Alberto Mogliazzi
Agente principale

Via E. Bossi 1, 6830 Chiasso

Tel. 058 357 08 59

alberto.mogliazzi@allianz.ch

«Alunni» un tassello fondamentale della nostra Società

Ecco un estratto da un opuscolo del 1950

Il viaggio appassionante nei tempi che furono della SFG Chiasso continua stavolta con la rivisitazione di un “numero unico” pubblicato in occasione dell’Accademia sociale del 1950. Questo pezzo storico da museo è giunto a noi grazie alla sapiente volontà del compianto Clemente Gilardi di conservare memorie storiche che ricordassero alle generazioni future il vissuto della SFG Chiasso.

In questo caso un vissuto magari più ameno rispetto a quello apparso sul precedente numero del nostro Bollettino dove si ricordava la figura emblematica di Arturo Gander. Una firma anonima (“VECIO”) si rivolge agli alunni di allora.

Val la pena indubbiamente di scorrere queste righe!

Aggiungiamo poi anche “L’opinione di un piccolissimo... promettente” che altri non è se non il nonno di una nostra attuale promettentissima alunna.

Le generazioni che si rincorrono... vero Ondina? La firma “FED. BERN.” è da associare a Federico Bernasconi, un brillante signore, diversamente giovane, che spesso ci capita di incontrare lungo Corso San Gottardo e col quale scambiamo sempre volentieri pareri di contenuto ginnico.

AGLI ALUNNI

Sarebbe recar torto gravissimo ai nostri ragazzi parlare in questo opuscolo di tutto e di tutti, senza mettere due paroline piccole... come loro, due paroline che dimostrino l’amore e la simpatia che noi, grandi, abbiamo per le nostre piccole speranze.

I nostri ragazzi, alunne e alunni, un centinaio in tutto, non imparano a praticare uno sport qualunque, bensì quello che meglio si addice alle loro possibilità fisiche e al loro temperamento.

Tanti alunni faranno le smorfie, domandandosi se proprio i preliminari e certi piccoli esercizi d’ordine si addicano al loro temperamento. Eppure, cari ragazzi, anche essi sono utili, e, quantunque noiosi, servono ottimamente, sia alla vostra educazione morale che a quella fisica.

La ginnastica per se stessa, fatta sulla falsa riga dei manuali che i migliori monitori della Società Federale di Ginnastica hanno preparato espressamente per gli alunni, non è altro che un susseguirsi di esercizi atti a sviluppare armoniosamente il corpo dei nostri ragazzi, rinforzandolo di pari passo con il suo sviluppo naturale.

È pure una scuola di coraggio; cioè di educazione a saper valutare gli ostacoli ed i pericoli nel loro giusto valore, e qui va pur detto che se è scuola per gli alunni, tanto per il monitore, il quale deve capire subito se il ragazzo riesce in un determinato esercizio o no, e, di conseguenza, cercare il perché di una mancata riuscita.

La ginnastica d’altronde è riconosciuta da tutti come lo sportbase per la formazione della gioventù, anche se questa, ad un determinato momento, la lascia per ‘altra attività sportiva.



TouringCarrozzeria

Via E. Bossi 38 - 6830 Chiasso - 091 682 37 58

Bdifferent mind sagl
 gadgets & promotional gifts

GLI ESPERTI DEL GADGET...

www.bdifferentmind.ch
 info@bdifferentmind.ch

prodotti promozionali, abbigliamento pubblicitario, coppe, medaglie e trofei

Via Lischée 6 - CH-6834 Morbio inferiore
 Tel. +41 (0)91 225 73 79

Palмира, gh'ù da né giò a giusta quii rop chi, però al su mia cumè fa...

Par l'amùr, tòca nagòt e fà mia disàstri...

Ciàma ul Cuncin che l' trova la soluzion!

conconi
 www.conconi.com • info@conconi.com • Tel. +41 91 646 50 44
 Soluzioni per impianti sanitari, riscaldamento, climatizzazione, lattoniere e impermeabilizzazione

Cantine di Mendrisio
 Viale alle Cantine 30
 CH-6850 Mendrisio
 Tel. 091 646 53 12
 Chiuso il martedì

Grotto SAN MARTINO da Mamo
 Specialità nostrane
 Carni alla griglia

www.grottosanmartino.ch

E qui sta l'errore gravissimo di molti ambiziosi che, allettati dal facile successo o da ricompense in denaro, abbandonano l'umile e sano sport abbracciato fin da ragazzi, grazie al quale si sono formati atleti vigorosi e snelli. O, peggio ancora, abbandonano, con la ginnastica, ogni altra attività sportiva, accontentandosi di leggere, comodamente seduti a tavolino, le varie cronache dei giornali.

Questa, amici miei, è forse anche mancanza di riconoscenza verso questo sport tanto bello e tanto buono, che è il piedestallo sul quale si basano tutti gli altri, che pur devono chiedere l'ausilio alla ginnastica nella coltura fisica.

Ma scusatemi, amici, se ho divagato, se mi sono lasciato trasportare un pochino dalla passione, dimenticando quasi di volervi parlare.

Sì, Tonino, Armando, Francesco; sì, alunni cari, vorrei che voi tutti (dai migliori ai meno capaci, dai più incline allo sport ginnico a quelli che hanno meno possibilità), che tutti insomma senza distinzione (chè far discriminazioni è cosa a noi sconosciuta), abbiate a capire ciò che la ginnastica è, come sport e come sorgente di schietta amicizia, non solo come fonte di forze fisiche, bensì anche di forze

morali. E vorrei che voi tutti, alunni, piccoli e grandi, buoni e meno buoni, aveste ad amare la vostra società come l'amano i vostri monitori. Imparerete così a voler bene ad una fra le cose più belle, fra le cose più pure; ricordatevi che, se la amerete sinceramente e modestamente, se il vostro sarà vero amore e non vana adulazione interessata, la ginnastica vi chiederà senz'altro dei sacrifici, ma presto o tardi vi darà soddisfazioni che gli altri sport non possono dare. Chiedetelo a Stalder, a Gebendinger, ad Adatte e ai loro amici di squadra; se volete non andar troppo lontani chiedetelo ai vostri monitori e a tutti i vostri amici attivi.

Ricordatevi però di un vecchio proverbio che dice: «Chi ben semina ben raccoglie».

Intesi dunque: Monguzzi, Zoppi, Croci, Zanetti, Gorla, Bernasconi, Maestretti e tutti voi, che siete troppi per chiamarvi tutti, non dimenticate mai che voi state seminando e la vostra è una semina lunga, che richiede la costanza e la pazienza tipiche del contadino. Perseverate nella vostra semina e il raccolto pagherà abbondantemente i vostri sacrifici.

VECIO.

L'OPINIONE DI UN PICCOLISSIMO... PROMETTENTE!

La ginnastica è lo sport che preferisco. La passione in me per questo sport è forse un istinto ereditato dal papà o dagli zii paterni, che frequentarono per tanti anni la palestra, cominciando da ragazzi di circa la mia età. Anzi, un mio zio, che da più di trent'anni risiede in Francia, è anche monitore di una società di ginnastica di quella Nazione, che non manca mai di partecipare alle feste federali o cantonali svizzere di ginnastica.

Io, sentendo in me la passione per questo sano e bello sport, frequento molto volentieri le lezioni serali, perché oltre ad avere la fortuna di eseguire con facilità gli esercizi che mi vengono dimostrati, trovo negli insegnanti molta buona volontà e tanta pazienza e costanza per insegnare un esercizio.

Inoltre, tra compagni che frequentano la palestra, formiamo buoni amici, al punto che se anche uno di noi dovesse riuscire il migliore,

non si ha verso di lui nessun rancore, anzi lo si incoraggia a fare sempre meglio.

Trovo che la ginnastica è uno sport per la giovinezza perché ne sviluppa il corpo e ne rinvigorisce i muscoli. Le quattro F della bandiera dei ginnasti indicano appunto: Fiero, Forte, Franco e Fedele. Nella nostra Svizzera, questo sport è uno dei più praticati e in tutte le competizioni internazionali, come ad esempio i campionati mondiali, i nostri ginnasti sono sempre fra i primi.

Personalmente partecipo da due anni a concorsi individuali nella categoria C degli alunni, e sono arrivato due o tre volte tra i primi; il mio desiderio è di essere tra i primi anche nell'avvenire, nelle categorie superiori.

Evviva la Ginnastica.

FED. BERN.

GAFFURI
100 ANNI *Piastralle* 1914-2014
Chiasso-Balerna www.gaffuripiastralle.ch

PROCENTER
CONSULTING

PROCENTER Consulting sa

CH6830 Chiasso 3 Via Soldini 22, CP 160
Tel. ++41 (0)91 960 58 58 Fax ++41 (0)91 960 58 68

COCHI SA

Via Roncaglia 5
6883 NOVAZZANO
Tel. +4191 695 54 54
Fax. +4191 695 54 55

Fabbrica gazzose



www.cochi.ch

Servizio a domicilio.
Acque minerali, bibite,
birre, vino, superalcolici.

Disponibile su
App Store

Google play

Find us on
Facebook

EDON LALA



Edon, da quanti anni fai parte della SFG Chiasso, e per quale motivo?

“Ho iniziato a giocare presso la SFG Chiasso circa 9 anni fa. Arrivavo da uno sport agonistico come il judo ma per motivi lavorativi non riuscivo più a stare dietro costantemente agli allenamenti. Sentivo che mi mancava lo sport. Abitando a Chiasso sapevo che c’era una squadra amatoriale nella SFG Chiasso quindi ho deciso di provare a conoscere il mondo della pallavolo.

Sono entrato nella squadra che ero un ragazzino e non sapevo nemmeno quali fossero i ruoli in campo. Con il passare delle settimane e dei mesi mi sono appassionato, ho iniziato a guardare le partite a livello professionale e ho iniziato a capire che ci si poteva divertire davvero! Dopo circa 3-4 anni sono diventato responsabile della squadra.”

Perché svolgi l’attività in qualità di allenatore?

“Ho preso in mano la squadra SFG Chiasso quando la nostra fama, in termini di bravura, all’interno del campionato non era ottimale. Mi sono impegnato per cambiare e scalare le classifiche perché credevo e credo nella mia squadra e da subito ho capito che avremmo potuto ottenere grandi risultati, e le persone all’interno del campionato si sarebbero ricordati della SFG Chiasso Pallavolo come una squadra forte e unita.”

Cosa provi quando varchi la porta della nostra palestra?

“Come responsabile sono sempre tra i primi che arriva in palestra. Preparo il campo, monto la rete, controllo i palloni e mentre faccio tutto questo penso a quanto sia bello essere lì con la mia squadra per giocare, divertirsi, sfo-garsi dopo una lunga giornata di lavoro. Tutti uniti con lo stesso obiettivo, vincere.”

Quali sono le migliori soddisfazioni?

“Le soddisfazioni sono state tantissime. La prima probabilmente si è vista in maniera oggettiva nella classifica di campionato che su circa 20 squadre siamo partiti ultimi fino a raggiungere sempre il podio negli ultimi 5 anni.

Altre soddisfazioni le otteniamo anche durante i vari tornei organizzati, la più importante tra queste è stato quanto abbiamo vinto il torneo dell’ACTG qualificandoci di diritto alle finali svizzere per la prima volta nella storia della SFG Chiasso Pallavolo e la nostra squadra femminile si era aggiudicata il 3° posto.

Cosa ti preoccupa di più?

“Quello che forse più mi preoccupa è riuscire a vedere un futuro per la nostra squadra. Siamo una squadra forte ed unita ma avremmo bisogno di più giocatori per continuare a ottenere i risultati che portiamo a casa oggi.”

E se tu avessi una bacchetta magica?

“Io, Edon, non sono una persona che ripone fiducia nell’immaginario. Mi pongo sempre obiettivi realizzabili. Ma se avessi la possibilità di far compiere una magia recluterei almeno 6 nuovi giocatori, 3 uomini e 3 donne e perché no, alzerei anche il soffitto della palestra!”

Un augurio infine per la nostra Società?

“Auguro alla società di andare avanti come sta facendo ora con tutte le attività che propone alla popolazione di Chiasso e non solo.”

Maiocchi

Orologeria e Oreficeria artigianale - Riparazioni - Premiazioni
6830 Chiasso - C.so S. Gottardo - Tel. 091 682 71 10

B BAUMGARTNER
OFFICE CENTER



www.baumgartnersa.ch

Arredamento e Apparecchi per Ufficio - Materiale per Ufficio - Cartoleria - Toner - Cartucce - Carta - Idee regalo

Fratelli G.+E. Baumgartner SA
Via Sottobisio 42b
6828 Balerna

tel. 091 682 65 36
fax 091 682 65 39
info@baumgartnersa.ch
shop@baumgartnersa.ch



Società Federale di Ginnastica
Chiasso
1867

♥ DISTANTI MA VICINI
PROTEGGIAMOCI.ORA. ♥

www.ti.ch/coronavirus

#iomiallenoacasa

RAIFFEISEN

Banca Raiffeisen del Basso Mendrisiotto

Corso San Gottardo 54/a, 6830 Chiasso
Agenzia: Piazza Tarchini, 6828 Balerna
Tel. 091 690 55 11 Fax 091 690 55 22