

1867

# la ginnastica

Bollettino sociale della Società  
Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso

[www.sfgchiasso.ch](http://www.sfgchiasso.ch)

**Gregory  
Bianchi  
lancia  
alla grande  
la stagione  
della SFG!**



(Articolo all'interno)

## Sommario

Redazionale .....	pag. 2
Assemblea ordinaria.....	pag. 3
.....	pag. 4
Laudatio per Gianfranco Plebani ..	pag. 5
.....	pag. 6
Aletica grandi prestazioni.....	pag. 7
Attrezzistica .....	pag. 8
CS giovanili.....	pag. 9
Festa dell'albero .....	pag. 10
L'intervento .....	pag. 11
Piccoli in palestra .....	pag. 12

## Impressum

*Tiratura:* 1'100 esemplari  
*Apparizione:* 5 edizioni all'anno  
*Distribuzione:* a soci e sostenitori

*Responsabile:*  
Walter Cremaschi

*Redattori:*  
Fulvio Castelletti, Antonio D'Incecco

*Fotografie:*  
Diverse

*Composizione e stampa:*  
Progetto Stampa SA, Chiasso

*Prossima edizione:* **maggio 2009**

Consegna materiale entro il  
**20 aprile 2009**  
in sede oppure spedire a:  
SFG Chiasso, casella postale,  
6830 Chiasso  
[info@sfgchiasso.ch](mailto:info@sfgchiasso.ch)

C A F F È  
**CHICCO D'ORO®**

# Mantenere la rotta con i medesimi timonieri

L'Assemblea annuale della SFG Chiasso (di cui parliamo a parte) ha emesso un verdetto di continuità.

L'affermazione, forse un po' pomposa, sta semplicemente a confermare che per i prossimi tre anni, a dirigere le sorti della nostra Società ci saranno le medesime persone. Un segnale indiscutibilmente positivo, a conferma che l'attività in atto è decisamente apprezzata a tutti i livelli. "Manteniamo la rotta" insomma, sicuri che i timonieri sapranno manovrare con l'entusiasmo e l'efficacia dimostrati finora. Intanto si sta ormai avvicinando una nuova stagione agonistica; il periodo invernale che va definitivamente consumandosi, è stato caratterizzato dalla consueta febbrile attività all'interno di tutti i gruppi. La voglia di fare è apparsa evidente così come il desiderio di mantenere alta l'asticella dei risultati. Risultati che, sottolineamolo sempre, non sono l'unico scopo della nostra attività! Innanzitutto è importante che in seno alla SFG

Chiasso tutti i soci attivi possano trovare uno spazio in cui agire con soddisfazione, in cui misurare le proprie risorse e le proprie esigenze, in cui interagire a contatto con altra gente e con la stessa condividere una sorta di ideale comune: quello di una sana pratica sportiva che è parte integrante di una vita sociale dinamica e costruttiva. Poi, evidentemente, c'è anche la parte agonistica che pure deve essere curata nei dettagli e con la passione di sempre. Ma di ciò, a nome di tutti i nostri tecnici, ce ne facciamo garanti perché, in caso contrario, verremmo meno a una nostra finalità di base, quella cioè di proporre la migliore qualità possibile nell'insegnamento ai giovani che varcano la soglia della nostra palestra. Convinzioni di sempre e determinazione immutata. Con l'augurio che ognuno possa trovare da noi tutte le soddisfazioni che cerca!



Impresa di pulizia  
**Kelly**  
**Fresch** sagl  
 Pulizie generali

6830 Chiasso  
 Via Lavizzari 18, magazzino  
 tel./fax 091 682 44 30  
 natel 076 499 16 74  
 kelly.fresch@bluewin.ch

Osteria  
 CROTTO **Linet**

6830 CHIASSO - Via Sottopenz  
 Tel. 091 683 08 74

di Butti Mario e Elena

Lunedì riposo settimanale

**PROCENTER**  
 CONSULTING

PROCENTER Consulting sa  
 CH-6907 Lugano - Via Cassarinetta 27, CP 243  
 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  
 www.cochi.ch  
 IVA 541503



Acque minerali svizzere  
 ed estere  
 Birre nazionali ed estere  
 Consegna a domicilio:  
 privati, bar, ristoranti

Fabbrica gazzose



## L'Assemblea ordinaria della SFG Chiasso

# Tra soddisfazioni e buoni propositi Rielezione in blocco del comitato uscente

Più di un'ottantina di persone erano presenti, venerdì 13 febbraio nella Sala Diego Chiesa, all'annuale Assemblea della SFG Chiasso.



Un'Assemblea che ha archiviato un'altra annata ricca di grandi risultati e quindi di indubbie soddisfazioni. Lo hanno ampiamente sottolineato il presidente Alberto Mogliuzzi e il presidente tecnico Fulvio Castelletti nei rispettivi rapporti cui ha pure fatto eco Antonio D'Incecco riferendosi in particolare al settore atletico.

Risultati agonistici ma anche risultati organizzativi: ormai è tradizione che la SFG Chiasso abbia un occhio di particolare riguardo per entrambi gli ambiti e così capita sovente che i vari enti cantonali bussino con frequenza alla nostra porta, sicuri di ottenere risposte efficaci!

Così è stato lo scorso anno in particolare, le citiamo come esempi, con la Kids Cup e la Migros Sprint (da intendersi come la più conosciuta Finale del Ragazzo/a più veloce della Svizzera) manifestazioni evidentemente del contesto atletico che hanno riscosso un indiscutibile successo sotto tutti i punti di vista.

Presidente e responsabili tecnici dunque ampiamente soddisfatti per un'annata che ha di nuovo sancito la bontà del

nostro lavoro. Alberto Mogliuzzi si è poi soffermato sulla splendida riuscita dell'Accademia sociale, momento irrinunciabile per la Società stessa; lo scorso anno come raramente in passato è risultata di grande effetto e di indubbia propaganda per tutto il movimento chiassese.

Per quanto riguarda i risultati agonistici, l'elenco è stato lun-



ghissimo, improponibile dunque da queste righe.

Innegabili trascinatori comunque, nel settore atletico il trio formato da Giorgia Candiani, Laura Imberti e Gregory Bianchi autori di performances di portata nazionale e in certi frangenti anche internazionale, nel settore artistico l'astro nascente Ilaria Kaeslin, ormai consacrata una delle migliori promesse nazionali, in campo attrezzistico soprattutto il gruppo delle attive, ancora una volta ai vertici nazionali.

Accanto ai risultati conseguiti dai citati ve ne sono stati comunque tantissimi altri che hanno poi permesso al presidente di premiare parecchi applauditissimi protagonisti chiassesi.

Gli applausi però forse emotivamente più sentiti, sono stati

### Canepa Luigi & Figlio



CARROZZERIA  
SERVIZIO INCIDENTI

Riparazioni  
Verniciatura al forno

6883 NOVAZZANO - La Resiga  
Tel. diurno 683 52 77  
Tel. notturno 091 682 15 19 - 091 683 17 97  
Fax 091 683 42 94 - Natel 079 / 686 10 14

Magazzini Generali

### PUNTO FRANCO CHIASSO

Fondato nel 1920

Tel. Chiasso 091 682.30.30  
Tel. Stabio 091 647.14.22



C I C C L I E M O T O

### da Gino Pelle

OFFICINA SPECIALIZZATA

Mountain Bikes: SCOTT, MERIDA  
Scooter: MBK, YAMAHA, MALAGUTI



6830 CHIASSO (Svizzera) - Corso San Gottardo, 104

### MCTRANS S.A.

TRASPORTI INTERNAZIONALI

Maghetti Andrea

CH-6855 STABIO • Via Vite 5 • Tel. +4191 695 46 70 • Fax +4191 695 46 79



di Pino Vaccaro *maestro elettricista*

Reti informatiche 6834 Morbio Inf. Tel. 091 682 32 18  
Impianti elettrici e telefonici Gsm 076/368 32 18 Fax 091 682 32 19  
e-mail: lineatel@freesurf.ch



### Baumgartner

Tutto per l'ufficio - Cartoleria  
6830 Chiasso - Viale Volta 1  
Tel. 091 682 65 36 - Fax 091 682 65 39

rivolti all'indirizzo del nuovo socio onorario, proposto dallo stesso CD ed entusiasticamente accettato dai presenti. Si tratta di Gianfranco Plebani, uno splendido esempio di ginnasta, animatore e dirigente della Società. Di seguito potete leggere la laudatio scritta per la sua candidatura.

Pure accolte da un calorosissimo applauso Vanni Errigo, Sandra Zanini e Claudia Fortina, premiate per i 10 anni di attaccamento alla Società in qualità di valide monitorici.

L'Assemblea della SFG Chiasso di quest'anno era però importante anche perché giungevano a scadenza di



mandato tutti i membri del CD. Quindi si imponeva la scelta della nuova dirigenza, una scelta che è stata sottoposta ai presenti da Claudio Moro, presidente del giorno e che si sintetizzava con la rielezione in blocco degli uscenti.

L'immediata approvazione all'unanimità da parte della sala dovrebbe essere intesa come totale adesione a quanto finora proposto dai membri di comitato in carica

i quali evidentemente hanno ricevuto, in questo modo, i giusti stimoli per l'immediato futuro.

Per il prossimo triennio dunque, il CD della SFG Chiasso risulterà così composto:

Alberto Mogliazzi, presidente; Walter Cremaschi, vice presidente e responsabile commissione stampa e propaganda, Fulvio Castelletti, responsabile commissione tecnica, Antonio D'Incecco, responsabile settore atletico, Silvio Galliani, responsabile commissione manifestazioni, Marco Galliani, responsabile finanze, Tommy Sigel, coach G+S, Simona Bianchi, segretaria.

I vari membri di CD, in precedenza, avevano avuto modo di illustrare le sfaccettature che hanno caratterizzato l'attività all'interno delle rispettive commissioni e, a questo proposito, è utile segnalare, in particolare, la riorganizzazione del sito Internet [www.sfgchiasso.ch](http://www.sfgchiasso.ch), riorganizzazione attuata per meglio soddisfare le esigenze di tutti. Al termine dei lavori, seguiti anche da parecchi soci onorari e benemeriti oltre che dal sindaco Moreno Colombo e dal presidente del consiglio sociale, Paolo Zürcher, tutti i pre-



senti hanno avuto modo di gustare un ricco aperitivo, ovviamente offerto dalla Società, aperitivo che ha chiuso nel migliore dei modi una serata decisamente appagante e stimolante.



Distributore ufficiale per il Ticino

6850 MENDRISIO - Via S. Francini 26  
Tel. 091 646 07 36 - Fax 091 646 07 40  
[www.conpiacere.ch](http://www.conpiacere.ch) - [info@conpiacere.ch](mailto:info@conpiacere.ch)

# Allianz

## Suisse

Alberto Mogliazzi  
Agente Principale

Via Bossi - CH-6830 Chiasso  
Tel. 091 695 47 10/19 - Fax 091 695 47 11

# Laudatio per nomina di Gianfranco Plebani a nuovo socio onorario SFG Chiasso

I membri del CD della SFG Chiasso all'unanimità hanno deciso di proporre a voi tutti, per l'eventuale accettazione, la nomina a nuovo socio onorario di un personaggio particolarmente caro e speciale.

È con estremo piacere che, a nome di tutti i miei colleghi, mi assumo l'incarico di tracciarvi un breve profilo dell'interessato.

Un piacere dettato dall'amicizia che mi lega a lui, da un vissuto comune fra queste mura che ci sono diventate pian piano amiche e complici nella rincorsa verso ideali comuni. Lui è un poco più giovane di me e quando giunse per la prima volta in palestra mi misi letteralmente le mani nei capelli (e a quei tempi l'espressione aveva una valenza più evidente rispetto al presente...). Perché mai? Ma perché tale personaggio era tutto salvo il prototipo del ginnasta ideale (e a questo punto qualcuno forse ha ancora dei dubbi sull'identità in questione ma l'interessato no, si sarà ormai detto -ohibò sono io- perché cosciente da un pezzo di quanto fosse tutto da plasmare quel corpo che voleva atteggiare da ginnasta).

Quindi, caro Gianfranco, è di te naturalmente che sto



parlando. Tu che ormai "fan più di quarant'anni" che sei di casa in questa Società.

Ricordi la tua cocciutaggine iniziale nel voler apprendere un'arte che non pareva proprio tagliata per te?

Ricordi le figuracce che mi facesti fare allo stadio di Cornaredo quando letteralmente arasti il manto erboso nel tentativo di mostrare le tue primizie al suolo?

Ma ricordi anche le albe estive vissute con le ossa ancora indolenzite dal sonno per fuggire la calura e allenarci con tenacia alla rincorsa di chissà cosa?

E ancora ricordi quando in barba a tutti i tuoi detrattori (me compreso ma ormai non più di quel tanto) ottenesti la tua prima corona cantonale? E poi quella federale?

Dài, ne hai fatta di strada da quella tua prima entrata in scena! Ne ha fatta sì di strada Gianfranco Plebani in seno alla SFG Chiasso.

In velocissima e stringata sintesi è stato, come detto, ginnasta nel settore artistico individuale con i meriti citati (seppur limitatamente a qualche accenno), è stato ginnasta di sezione (dico è stato perché è di pochi giorni l'annuncio del suo probabile stop -ma non so ancora se veramente definitivo-), è stato monitore nel settore artistico (e si è poi reinventato tale per seguirmi nei campi estivi da un paio d'anni a questa parte), è stato per diversi anni membro di Comitato (e, a non dubitarne, s'è dannato l'anima in quel senso, ha persino avuto qualche attrito con Paolo Zürcher, a quei tempi presidente, perché lui, il Gianfranco, quando crede in qualcosa e si impunta per una certa impostazione, mica è facile imporgli un percorso diverso..), è stato pure membro del comitato cantonale in seno all'ATGA.

È stato... (Gianfranco, mi scusi se ho dimenticato qualche importante pezzo del tuo mosaico personale in seno alla nostra famiglia?)

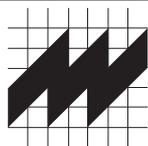
Ora però è il miglior responsabile della Commissione ginnastica generale che io potessi immaginare di avere. Ha la pazienza di un santo, virtù tutt'altro che scontata ai giorni nostri, sa ascoltare, capire, discutere, incoraggiare.

SERIGRAFIA  
di Diana ed Eliane

**BOGO**

Membro  
Switcher Net  
Fornitura, stampa  
e ricami magliette,  
anche piccole  
quantità  
Preventivi a richiesta.

Mendrisio - Via Maderno 52  
Tel. 091 646.59.43 - Fax 091 646.13.45  
boco@conconi.com



**fiduciariaMega**

CH-6830 Chiasso

**BBN S.a.g.l.**

di Bricchi

6883 Novazzano

Fornitura nafta per riscaldamento  
alle migliori condizioni di prezzo.

Tel. 091 647 22 17  
Fax: 091 647 39 68  
Natel: 079 240 06 36  
bbnova@bluewin.ch

**Superstore**  
**FoLetti**  
Computer

[www.foletti.com](http://www.foletti.com)

**Foletti Computer**  
Via Cantonale 16b  
CH-6928 Manno  
Tel. 091 600 1666  
Fax 091 600 1665

[Info@foletti.com](mailto:Info@foletti.com)



È preciso, pignolo, organizzato e anche un po' pedante ma in dosi omeopatiche, quel tanto che basta per permettermi di appoggiarmi spudoratamente a lui quando ne ho bisogno. Poi da tempo è il nostro paparazzo di fiducia. Avrà fatto un milione di scatti e ci sa fare. Senza di lui il nostro Bollettino sociale sarebbe sovente in apnea! E non da ultimo, quando è il caso (leggi "Giornata sociale" ad esempio) gli dai in mano il microfono e lui non lo molla fino a manifestazione conclusa. Infine detiene un primato che è motivo d'orgoglio per lui in primis ma anche per la Società stessa: è l'unico ginnasta in assoluto ad aver partecipato a tutte le edizioni dei CS di ginnastica di sezione. Sono oltre trenta ...

Con la squadra Attivi è diventato campione svizzero a più riprese, ha condiviso moltissimi momenti di trionfo e di gioia vera ma ha anche stretto i denti quando le cose sono andate male e sempre ha cercato di infondere fiducia e serenità quando era necessario.

Gianfranco Plebani, il "Pleba" per tutti, merita il nostro incondizionato abbraccio. Vi prego dunque di accettare la proposta del CD per la sua nomina a nuovo socio onorario della SFG Chiasso e mi permetto fin d'ora di ringraziarlo per tutto quanto farà ancora in favore della sua, della nostra Società.

Persone come lui non si trovano ad ogni piè sospinto: teniamocelo stretto!



**Medici Dario  
ed Eros** Impresa costruzioni S.A.

CHIASSO - MORBIO INFERIORE



**Barzasi**  
Sergio & Livio

**Impianti elettrici , telefonici ,  
dati ed elettrodomestici**

Telefono: +41 - (0)91 683 82 19  
Fax: +41 - (0)91 682 22 19  
Cell. Livio: +41- (0)76 393 75 60  
Cell. Sergio: +41- (0)76 384 75 60  
Via Pizzamiglio 21e  
6833 Vacallo

*Maiocchi*

Orologeria e Oreficeria artigianale - Riparazioni - Premiazioni



6830 Chiasso - C.so S. Gottardo - Tel. 091 682 71 10



**Mövenpick  
Albergo Touring**

Piazza Indipendenza 1  
6830 Chiasso

Telefono  
+41/91 682 53 31

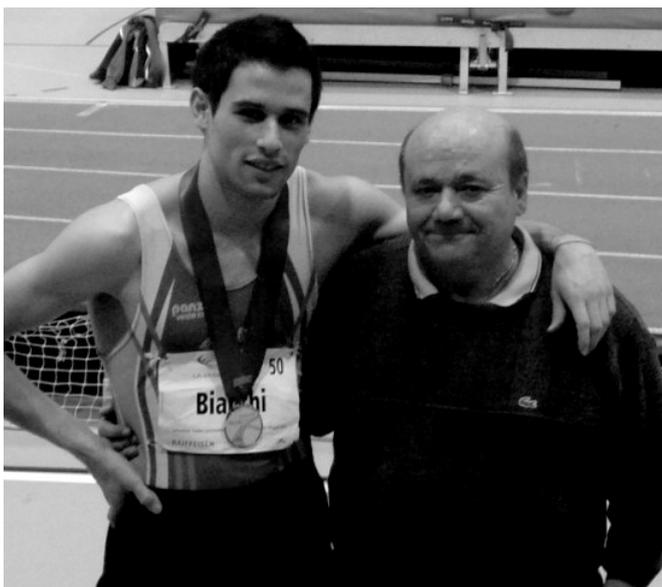
Telefax  
+41/91 682 56 61

E-Mail  
hotel.touring@moevenpick.com

# Grandi prestazioni di Gregory Bianchi agli Assoluti Indoor!!

Dopo due anni in cui si sono svolti a San Gallo, i Campionati svizzeri indoor sono tornati a Macolin, dove l'ambiente sembra essere un po' più caldo, trovandosi gli spettatori quasi a diretto contatto con gli atleti. Due giorni di gare (21 e 22 febbraio) che hanno riservato notevoli soddisfazioni alla nostra Società. Sabato nella gara veloce dei 60 metri **Robin Bervini** ha fatto segnare un buon 7"19, che però non gli è valsa la qualificazione per la fase successiva. Anche **Gregory Bianchi** ha voluto cimentarsi con i più forti velocisti elvetici, e con il tempo di 6"96 era riuscito a conquistare il diritto a partecipare alle semifinali.

Ma l'incombente gara del salto in lungo ha fatto desistere il nostro dal fare qualcosa che avrebbe potuto compromettere la prestazione nella sua disciplina preferita. Infatti ancora una volta **Gregory** si è superato, pur in condizioni fisiche non perfette a causa di una fastidiosa infiammazione ai due tendini rotulei che lo ha afflitto per alcune settimane.



Comunque, ciò nonostante, ha saputo imporsi ancora una volta all'attenzione dei tecnici con un balzo di m. 7,42 che gli ha permesso di vincere una brillante medaglia di argento...vivo, confermando di essere una grande realtà nella categoria dei saltatori svizzeri. La misura rappresenta anche il nuovo record ticinese assoluto che era stato da lui stesso stabilito lo scorso anno a San Gallo.

La partecipazione alla gara di salto triplo di domenica è stata in forse fino a mezzogiorno circa, sempre a causa del fastidio di cui soffriva. Alla fine è prevalsa la decisione di fare solo alcuni tentativi, per onorare soprattutto la medaglia d'argento vinta lo scorso anno. Ebbene **Gregory** ha saputo cavare dal cilindro un'ennesima bella prestazione che gli ha permesso di diventare addirittura campione svizzero assoluto, consacrando così saltatore di notevoli capacità e di belle speranze. Un inizio senz'altro molto positivo che lascia ben sperare per il prosieguo della stagione.

Sabato 14 febbraio a Rivera, con una condotta di gara veramente saggia ed intelligente, **Martina Candiani** ha conquistato il titolo ticinese di cross nella categoria U18. Se fosse più continua e convinta dei suoi mezzi, potrebbe senz'altro ottenere successi ancora più lusinghieri. E questo vale anche per sua sorella **Michela**.

In questo scorcio di stagione si sono messi in evidenza nelle gare di corsa campestre **Silvia e Greta Agustoni, Melanie Furfaro, Gerardo Bano, Osman Dautaj, Lorenzo Bernaschina, Matteo Kelic, Christian Guatta**, unitamente a tanti altri giovanissimi.

Un elogio e un ringraziamento particolare, inoltre, sono da esprimere nei confronti di tutti gli allenatori del Gruppo Atletico e di tutti quei collaboratori (membri del Comitato Direttivo e Tecnico, genitori e amici, ecc.) che hanno permesso alla nostra Società di ricevere encomi significativi per l'organizzazione della Kids Cup 2009.

Osteria Micky  
Via Lavizzari 3  
6830 Chiasso  
091 - 682.31.68



cucina casalinga

cene su prenotazione, specialità.....

tutte le sere aperitivi e stuzzichini

## Laudato Rocco

Impresa pittura

6834 MORBIO INFERIORE  
Tel. 091 683 17 71

## bureaualbisetisa

Materiale, macchine e mobili per ufficio CH-6830 Chiasso Tel. 091 683 46 60  
Via Soldini 37a Fax 091 683 24 18



Corso San Gottardo 25  
CH-6830 Chiasso

Tel. +4191 682 84 94

www.citybar.ch



Wasser Antonella

- PRESTITI PERSONALI
- MUTUI AGEVOLATI PER L'ITALIA
- CONSULENZE ASSICURATIVE
- CASSA MALATI

6850 MENDRISIO (CH) - Via Molta, 2  
Telefono (091) 646 53 82 - Telefax (091) 646 53 84

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



Pavimentazioni  
stradali  
Isolazione tetti  
piani  
Emulsioni  
bituminose DURFIX

# Fine d'anno col botto!

Si è concluso il 2008 con tante soddisfazioni per la SFG Chiasso ai campionati ticinesi di attrezzistica a squadre. I ginnasti di tutte le età hanno gareggiato in prove a squadre divisi per categorie, vengono sommate le migliori tre note dei componenti della squadra: 7 categorie, 7 squadre presenti e 4 podi ottenuti!

Il titolo di campione ticinese è stato ottenuto di misura nella categoria 2 dalle bravissime Giorgia Corti, Antonella Arnold, Nicole Cellerino e Fabiola Pizzato con quattro punti di distacco dalle seconde. Due brillanti medaglie d'argento sono giunte dalla squadra della categoria 3 (a soli 15 centesimi dall'oro ...) e dalla categoria 4, anch'essa a pochissimi decimi dal titolo di campione ticinese! Alice Rossini, Alice Pizzato e Beatrice

Briccola hanno davvero gareggiato alla pari con Bellinzona; proprio come Filippo Tettamanti, Nico Franzini, Rossana Plebani e Samantha Tonini nella categoria 4.

Il quarto podio lo abbiamo ammirato nella categoria femminile superiore, dove hanno gareggiato le più grandi: medaglia di bronzo per le ragazze capitanate da Carolina Castelletti e scomodo quarto posto per i ragazzi della categoria superiore, giunti a soli 15 centesimi dal podio ... Nella categoria 1 le squadre presenti sono tante e la concorrenza è molto alta, i nostri piccolini si sono ben distinti ottenendo il 12° rango finale. Un 2008 da incorniciare che ha dato tanto a tutti i ginnasti, ai loro monitori e a tutti i dirigenti della società di confine.



**SALUMIFICIO DEL CASTELLO**

T +41 (0)91 683 2509  
T +41 (0)91 683 6292  
F +41 (0)91 683 9332

[www.salumificiocastello.ch](http://www.salumificiocastello.ch)

Salumificio del Castello, CH-6874 Castel S. Pietro



ABX LOGISTICS / SAIMA SA  
Via Passeggiata 24  
CH-6828 Balerna / Switzerland

E-mail: [t.steffen@abx.ch](mailto:t.steffen@abx.ch)  
Website: [www.abxlogistics.com](http://www.abxlogistics.com)

**Party  
lastic®**

ARTICOLI MONOUSO / IMBALLAGGI  
PARTY-PLASTIC SA  
Via Industria 9 - 6826 Riva San Vitale  
tel. 091 646 56 56 fax 091 646 84 25  
Spazio aziendale aperto da lu - ve  
[www.party-plastic.ch](http://www.party-plastic.ch)

# Campionati svizzeri giovanili di sezione

Dicembre è un mese davvero ricco di appuntamenti per i nostri giovani ginnasti. Oltre alle manifestazioni di attrezzistica individuale, i ginnasti e il loro monitori, si sono impegnati moltissimo anche nella preparazione della produzione di sezione.

Non è facile conciliare il lavoro individuale e quello di sezione, ma tutti (ginnasti e monitori) si sono impegnati moltissimo e hanno saputo dare il massimo!

Il 6/7 dicembre 2008 infatti si sono svolti a Glarona i Campionati svizzeri giovanili di sezione.

Entrambi i gruppi presenti (uno nella cat. A e uno nella cat. B) hanno presentato un lavoro al suolo: presentazioni tecnicamente molto valide ed eseguite con grande armonia.

Il gruppo dei più piccoli ha ottenuto la medaglia di bronzo con uno splendido 9.24; ed il gruppo della cat. A un quarto posto con la nota di 9.29!

**Due risultati che riempiono di orgoglio la società, in quanto la vede presente su tutti i fronti a livello ticinese e nazionale, dimostrando serietà e tanta voglia di fare!**



*Specialità nostrane  
Carni alla griglia*



**Cantine di Mendrisio**  
da Elisa, Mamo

Viale alle Cantine 30  
CH-6850 Mendrisio  
Tel. 091 646 53 12

Chiuso il martedì



**FERRARINI®**

**Il Gusto di mangiare Sano**

# Festa dell'albero - Festa sociale

Anche quest'anno si è tenuta nelle palestre di via Soave la classica manifestazione di fine anno, durante la quale tutti i nostri atleti più piccoli si sono potuti cimentare al mattino in una gara interna suddivisa in diverse categorie e nel pomeriggio in giochi divertenti per tutti. In seguito l'arrivo di San Nicolao ha sottolineato l'approssimarsi da lì a qualche giorno delle festività natalizie, e la pausa invernale delle attività in palestra. La presenza di un folto pubblico, ha di nuovo sottolineato la vitalità del nostro movimento, confermandoci come il lavoro intrapreso negli anni stia dandoci parecchie soddisfazioni.



Danish Crown Beef Division SA  
Piazza Indipendenza, 3  
CH-6830 Chiasso  
Tel.: +41 91 6957080  
Fax: +41 91 6824072

[www.danishcrown.dk](http://www.danishcrown.dk)



Olivo Cereda  
**ONIS Sportswear S.r.l.**  
Via Campo Romano n. 30/32  
24050 Spirano (Bergamo) Italia  
[www.onisitalia.it](http://www.onisitalia.it) - e-mail: [info@onisitalia.it](mailto:info@onisitalia.it)  
Tel. (0039) 035 4878067 - Fax (0039) 035 876649  
Cell. (0039) 348 0173174 - Natel (0041) 76 3060525



Cabina di verniciatura a secco  
Banco DIMA universale  
Restauro autovetture d'epoca  
Decorazione vetture  
Sabbatura - Pallinatura - Lucidatura

CH-6828 BALERNA Via delle Fornaci 2a  
Tel. 091 683 36 45/46 Fax 091 682 50 63



**Arredamenti interni**  
**Cucine componibili**  
**su misura**  
**Porte e finestre**  
**Porte blindate**

6833 VACALLO - Tel. 091 683 76 39 - Fax 091 683 31 19

**Impresa**  
**Fausto Bernasconi S.A.**

6830 CHIASSO - 6828 BALERNA



**SILVANO POZZI S.A.**  
6828 Balerna / Chiasso - Via Cereda 9a  
Tel. 091 683 20 44/45/46 Fax 091 683 19 59  
impianti sanitari - riscaldamenti - lattonieri edili  
condizionamento ventilazioni

# La spalla

Le cene in compagnia sono dei bei momenti!

È stato così che tra un bicchiere, un boccone e una battuta, l'amico Fulvio, piccola ma vulcanica sorgente di idee e di energie, mi avvicina con quel suo fare che oramai conosco e che di solito nasconde più o meno bene una gabola, e mi dice:

“Ermanno cosa ne pensi, per il bollettino,...un articolo ogni tanto,...che parli di ginnastica, del nostro corpo e di salute?”

L'idea mi è piaciuta (in fondo “l'ingabolarmi m'è dolce in questo mare”... non me ne voglia Leopardi!), ma il tema è assai vasto per cui ho pensato di procedere a “capitoli”: queste prime righe saranno dedicate alla spalla.

Innanzitutto va detto che la spalla è quella parte anatomica in cui l'arto superiore si unisce al torace ed è formata da: clavicola, scapola, giuntura o articolazione scapolomerale (l'omero è l'osso del braccio), diversi muscoli e qualche legamento.

La spalla va immaginata come un team affiatato, un po' insofferente, ma tanto, tanto generoso.

Affiatato, perché tutti gli elementi si adoperano in completa abnegazione per un fine comune, insofferente, in quanto nessuno sopporta individualismi o “prime donne”, generoso perché il risultato di questo lavoro di squadra è a dir poco strabiliante; una buona spalla è la condizione necessaria per poter mettere la mano dove si vuole,...distanze e buon senso permettendo!

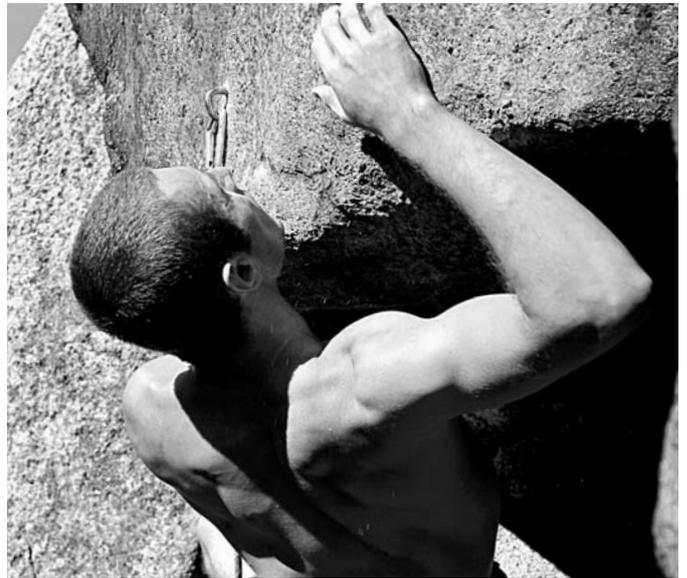
Senza una buona spalla non ci si potrebbe grattare la schiena, allacciare un reggiseno, togliere un maglione, mettere un cappotto...

La qualità del movimento della spalla è in gran parte permessa dall'enorme libertà dei suoi elementi; è però un fatto risaputo che le libertà creano instabilità...la spalla è soggetta a lussazioni, mal posizioni, conflitti. Pensando poi ad alcuni gesti tecnici propri dell'indiana, della pallavolo o degli anelli, gesti che richiedono agilità, forza e velocità, considerando che l'unico punto fisso del team appena citato è l'articolazione tra la clavicola e lo sterno (osso centrale del torace), ci possiamo e dobbiamo rendere conto di come la muscolatura diventi l'elemento coesivo primario e assolutamente indispensabile.

La muscolatura della spalla di un atleta deve essere potente, armoniosa, elastica ed equilibrata!

Quando così non è, l'attività sportiva diventa rischiosa e di conseguenza pericolosa.

Ma non tutto per questa raffinata anatomia è difficile ed impegnativo; un vantaggio, un respiro, le viene offerto dalla nostra condizione di bipedi; condizione che prevede un arto superiore pendente dalla spalla, attirato dalla forza di gravità ed “esonero” dal dover sostenere la parte anteriore del corpo. Ciò riduce di molto i problemi articolari legati al carico, primo fra tutti l'artrosi.



Che dire allora, quali consigli dare?

1. Riscaldare ed allungare sempre e con cura la muscolatura delle spalle prima di qualsiasi attività che ne preveda l'uso (elasticità, agilità)
2. Assicuratevi che la muscolatura sia potente ed equilibrata (evitate di rinforzare solo un tipo di muscoli, per es. solo i flessori o solo i rotatori...)
3. Quando una spalla ha un problema, sarà piuttosto durante la notte che si farà sentire perché da sdraiati la forza di gravità non è più un vantaggio.
4. Dopo una lunga pausa, alla ripresa degli allenamenti, prevedete sempre degli esercizi di rinforzo per le spalle, magari con il Thera-Band (artistica - attrezzistica - indiana - pallavolo)
5. Un dolore alla spalla, del quale non conoscete la causa, merita sempre l'occhio di uno specialista (medico - fisioterapista)
6. Da ultimo un pensiero per il gentil sesso: una spalla ben posizionata può permettere una migliore posizione e forma del seno.

La spalla è però anche altro, è parte del nostro contorno e come tale partecipa alla nostra definizione: può mostrare un'apertura o una chiusura al mondo, sicurezza o insicurezza, timidezza o spavalderia, paura o coraggio e molto ancora. E poi non è sicuramente neanche un caso se l'attore che sostiene il comico diventa la sua spalla, o se la classica pacca la si dà proprio sulla spalla e se, quando non ce la facciamo più, per versare le nostre lacrime disperate, cerchiamo una spalla amica....

Come vedete, i motivi per avere un'estrema cura delle nostre spalle, sono tanti e ottimi!

A presto

Ermanno Canova



## G+S KIDS

Patrizia Bianchi, Cristina Sala e Vanni Errigo hanno partecipato al primo corso G+S KIDS ottenendo il relativo brevetto. La nostra società si complimenta con le nostre brave monitorici, orgogliosa di potere garantire dalla base un lavoro professionale in gruppi nei quali potranno formarsi i nostri campioncini del futuro. Nuovamente felicitazioni alle nostre rappresentanti e buon lavoro in palestra.

## Il folto gruppo Genitore-Bambino al completo



# 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