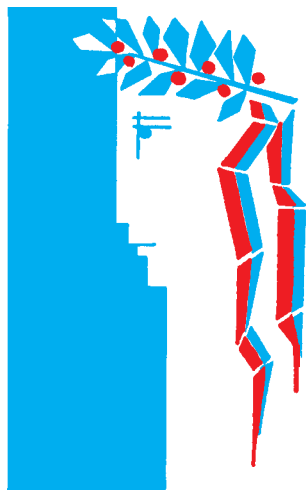


1867



# la ginnastica

Bollettino sociale della Società  
Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso



## Martha Stamm-Croci nuovo membro di comitato direttivo

**Importante avvicendamento all'interno del nostro comitato durante l'ultima assemblea.**

**Tommy Sigel ha ceduto il proprio posto a Martha Stamm-Croci lei pure allenatrice del nostro gruppo atletico.**

**A Tommy tanti ringraziamenti per il lavoro svolto e a Martha, prima donna a sedere nel nostro comitato, un in bocca al lupo per il supporto che sicuramente riuscirà a dare a tutto il comitato e alla causa ginnica.**

### Sommario

Redazionale.....	pag. 2
Assemblea ordinaria.....	pag. 3
.....	pag. 4
Giornata sociale.....	pag. 5
.....	pag. 6
Cena Sociale.....	pag. 7
Calendario SFG.....	pag. 8
.....	pag. 9
Campionati Ticinesi attrezzistica	pag. 10
.....	pag. 11
Chiacchierata con Chiara.....	pag. 12
.....	pag. 13
Ermanno "IL COLLO".....	pag. 14
.....	pag. 15
Giornata sciistica a Splügen....	pag. 16

### 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 2010

Consegna materiale entro il  
**30 aprile** in sede

*oppure spedire a:*  
SFG Chiasso, casella postale,  
6830 Chiasso  
info@sfgchiasso.ch

CAFFÈ  
**CHICCO D'ORO®**

# “Come prima ... più di prima”

“Come prima... più di prima...”

Chi non è più tanto giovane ricorderà queste parole fra quelle di un famoso ritornello di una canzone allora assai gettonata.

Parlava d'amore la canzone. Noi non vogliamo giungere a tanto, ci mancherebbe. Basterebbe recuperare il concetto di insistenza insito in quel messaggio, da accostare ad una realtà che ci riguarda.

“Come prima”, perchè nessuno può certo lamentarsi per quanto è stato fatto all'interno della nostra Società; “più di prima”, perchè in ogni caso sarebbe pericoloso adagiarsi ad un certo autocompiacimento e quindi ad un pericoloso rilassamento.

La nostra Assemblea annuale ha evidenziato l'ottimo stato di salute generale della SFG Chiasso. Bene. Guai però pensare che tanto basta per essere al riparo da

possibili cali di tensione.

La passione e l'entusiasmo sono ingredienti fondamentali per evitare tali rischi. Ma anche la collaborazione, la solidarietà, l'amicizia, la fiducia risultano indispensabili per andare sempre oltre, per avere la riuscita ipotizzata, il successo.

Un successo che non è fatto solo di risultati agonistici ma anche del piacere di tutti di stare con noi. Chi viene nelle nostre palestre deve sentirsi bene, deve ritrovare un ambiente sano dove può lavorare in condizioni ideali e ottenere le soddisfazioni che cerca.

Solo così si potrà considerare con serenità di essere sulla giusta rotta, una rotta che finora sembra garantire fiducia e affidabilità.

Manteniamola!



Un centinaio di persone all'Assemblea ordinaria della SFG Chiasso nel segno della continuità.



Distributore ufficiale per il Ticino

6850 MENDRISIO - Via S. Franscini 26  
Tel. 091 646 07 36 - Fax 091 646 07 40  
www.conpiacere.ch - info@conpiacere.ch

# Allianz

## Suisse

Alberto Mogliuzzi  
Agente Principale

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

# L'Assemblea ordinaria SFG Chiasso, 26.02.2010

Presenti un centinaio di persone, si è svolta venerdì 26 febbraio presso la Sala Diego Chiesa, l'annuale Assemblea ordinaria della SFG Chiasso.

Un'Assemblea priva di sussulti particolari durante la quale il presidente Alberto Mogliuzzi ha avuto modo di esternare tutta la sua soddisfazione per una situazione che continua ad essere assolutamente positiva e incoraggiante.



Dello stesso tenore il contenuto del presidente tecnico Fulvio Castelletti che ha passato in rassegna l'attività svolta e i risultati ottenuti nel corso dell'anno. Grazie alla positività (ormai tradizionale) degli stessi vi è poi stata una lunga parentesi dedicata alla sempre piacevole trattanda "Onorificenze" durante la quale i migliori interpreti delle varie discipline sono stati premiati. Prima di loro però un premio speciale è stato dedicato a Leonilde Calzascia, animatrice instancabile del settore donne da cinquant'anni. Un meraviglioso esempio di attaccamento alla disciplina e alla Società che giustamente l'ha festeggiata.

A livello dirigenziale un solo avvicendamento da evidenziare: al posto del dimissionario Tommy Sigel, che lascia il comitato dopo nove anni di apprezzata collaborazione, è stata eletta Martha Stamm-Croci che con la sua nomina viene a colmare quella che in definitiva

appariva quasi come una piccola lacuna in seno alla Società chiassese di nuovo una presenza femminile nel Comitato direttivo!



## Canepa Luigi & Figlio

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

## 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  
Impianti elettrici e telefonici

Via al Funtì 19  
6834 Morbio Inf.  
Gsm 076/368 32 18

Tel. 091 682 32 18  
Fax 091 682 32 19  
e-mail: lineatel@freesurf.ch

## Amici sportivi!

Questo spazio è a vostra disposizione  
per un'inserzione pubblicitaria

**B** *Office Center*  
**Baumgartner**  
Via Sottobisio, 42/B - 6828 Balerna  
Tel. 091 682 65 36 - Fax 091 682 65 39  
www.baumgartnersa.ch  
info@baumgartnersa.ch



Ilaria Kaeslin

Per quanto riguarda invece l'attività futura, spiccano fra gli altri l'impegno di attivi e attive al Festival di Riccione del prossimo mese di luglio, nonché, a livello organizzativo, il ritorno del Memorial Arturo Gander, giunto alla sua ventisettesima edizione, che andrà in scena proprio il 27 di ottobre prossimo. A far da corollario ovviamente, una fitta rete di appuntamenti agonistici e organizzativi che la SFG Chiasso onorerà certamente nel migliore dei modi come da tradizione consolidata.

Al termine dei lavori un ricco aperitivo nell'atrio delle palestre chiassesi ha chiuso una serata apparsa ai più nel segno della migliore tradizione della ultracentenaria Società chiassese.



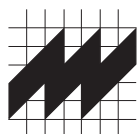
Mattia Piffaretti

SERIGRAFIA  
di Diana ed Eliane

**Boco**

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

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



**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)

Service Assistenza Qualità Vendita Chiarezza Shop



# Giornata Sociale 2009: bella, dinamica, riuscita

Chiusura d'anno decisamente riuscita quella proposta lo scorso 19 dicembre nelle nostre palestre comunali.



vani protagonisti perché vivono con entusiasmo il sostegno di amici e parenti.



La Giornata sociale è una tradizione irrinunciabile, vuoi per il clima che vi si viene a creare, vuoi per il periodo particolare che di per sé invita a questi momenti di aggregazione, vuoi per il desiderio stesso dei nostri giovani di cimentarsi e mostrare ad altri ciò che hanno acquisito. Insomma, anno dopo anno, all'approssimarsi del Natale, le nostre palestre per un giorno "scoppiano" letteralmente di gente perché davvero il pienone è un dato di fatto che, ammettiamolo, rincuora proprio tutti. La dirigenza perché vede quell'attaccamento che è sinonimo di fiducia e approvazione per un certo operato, i tecnici perché apprezzano una certa gratificazione, i gio-

Stavolta però, si è voluto comprimere un po' l'evento, così, tanto per fare una prova ...

Dunque "tutti in pista" a partire dal primissimo pomeriggio con le gare individuali di artistica, attrezzistica e atletica e successiva, immediata premiazione in attesa del solito "momento magico", quello rappresentato dall'arrivo di Babbo Natale.

Emozioni, sorrisi, orgoglio, soddisfazione, cordialità, serenità. Sensazioni palpabili che per un giorno (... un pomeriggio) hanno sostituito ogni altra componente che quotidianamente permea quegli spazi così tanto cari a tutti noi.

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  
Via Soldini 37a  
Tel. 091 683 46 60  
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 Motta, 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

**Grazie a tutti i nostri sostenitori...**



**...e ai nostri insostituibili monitori!**

**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



**DSV**

**DSV LOGISTICS SA**  
Via Passeggiata 24  
CH-6828 Balerna

+41 (0)91 695 06 06 Phone  
+41 (0)91 695 06 07 Direct Phone  
+41 (0)79 681 39 88 Mobile  
+41 (0)91 683 98 84 Telefax  
[thomas.steffen@ch.dsv.com](mailto:thomas.steffen@ch.dsv.com)  
[www.dsv.com/ch](http://www.dsv.com/ch)

**Manuela Zaugg**  
Kommunikation

**emmezeta**

Josefstrasse 20  
CH-8005 Zürich  
Phone +41 44 440 62 14  
Skype manuelazuerich  
[zaugg@emmezeta.ch](mailto:zaugg@emmezeta.ch)  
[www.emmezeta.ch](http://www.emmezeta.ch)

## La cena sociale: dirigenti e tecnici allegramente a “tirar tardi”

...Poi, dopo un pomeriggio particolarmente denso e intenso, un sano momento di relax, con le gambe allungate sotto il tavolo, è senza alcun dubbio il toccasana migliore.



*I saluti del presidente*

Così membri del Comitato direttivo, del Consiglio sociale e tutti i tecnici (con l'aggiunta di qualche amico intimo che ci è così vicino nel sostegno da non poter privare neppure in questa serata ...) hanno trascorso la serata del dopo Giornata sociale al ristorante Arcadia di Chiasso. Una serata tradizionale, dove il leit motiv sono i ringraziamenti e gli auguri di rito. Situazioni scontate?

Forse. Ma comunque indispensabili e di indubbio contenuto se animate dallo spirito giusto.



*...il tavolo dei saggi*

Quello che è apparso evidente anche in questa nostra recente occasione!



*Impareggiabile Simona*

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



# SFG CHIASSO CA

## Impegni organizzativi

---

18.04	Coppa Giovanile Meier + Gaggioni – art M
01.05	Meeting atletico d'apertura
03.06	Finale Ragazzo/a più veloce del Ticino
11.06	Accademia sociale + “grigliata” SFG Chiasso
23.06	Meeting atletico serale
21.08	Gran Premio atletico del Mendrisiotto
24.10	CT art cat. Sup M+F
27.10	Memorial Gander

## Manifestazioni settore attrezzistica individuale e sezionale

---

27/28.03	Qualifica Coppa TI attr. cat. giov.	Bellinzona
17.04	Coppa TI attrezzistica cat. giov. attrezzistica	Biasca
17.04	Coppa TI attrezzistica cat. superiori	Biasca
29/30.05	Coppa TI sezione CT Lui e Lei e Ginn. a due	Bellinzona
13.06	CT ginnastica di sezione	Tre Valli
28.06/03.07	FESTIVAL INTERNAZIONALE	Riccione
11/12.09	CS di sezione	
25/26.09	CS ginn. a due e Lui e Lei	Kreuzlingen
16/17.10	Qualifica CT attrezzistica cat. giov.	Losone
30.10	Giornata attrezzistica cat. sup.	Ambri Piotta
06/07.11	CS attrezzistica individuale F (qualifica)	Spiez
20/21.11	CS attrezzistica individuale F (finale)	Stans
13/14.11	CS attrezzistica individuale M	Saanen
28.11	CT attrezzistica individuale	Bellinzona
04/05.12	CS di sezione giovanili	Glarona
12.12	CT attrezzistica a squadre	Losone

## Manifestazioni settore ginnastica generale

---

28.03	Torneo pallavolo primaverile	Stabio
21.11	Torneo pallavolo autunnale	Breganzona



# CALENDARIO 2010

## Manifestazioni settore artistica M + F

---

21.03	Alpencup F	Lucerna
18.04	Coppa Giovanile Meier e Gaggioni F	Morbio Inferiore
18.04	Coppa Giovanile Meier e Gaggioni M	Chiasso
28.04/05.05	Coppa Nuovi Talenti M	Lugano/B'zona
01.05	GA argoviese F	
08.05	GA bernese F	
08/09.05	GA zurighese M	
22.05	CT M+F cat. Inf.	Giubiasco
30.05	Coppa Nuovi talenti F	Giubiasco
29/30.05	GA Svizzera centrale M	.
05.06	CS giovanili M + F	
19/20.06	Giornate Federali M + F	
28.06/02.07	CAMPO ALLENAMENTO	Kerenzerberg
24.10	CT M + F cat. Sup.	Chiasso
27/28.11	Giornate Test M	

## Manifestazioni settore atletico

---

Grand Prix Ticino

---

Elim. + Finale Ragazzo + veloce del Ticino

---

Grand Prix 1000 Gruyere

---

CT giovanili e assoluti

---

CT prove multiple

---

CS giovanili e assoluti

---

# Campionati ticinesi: la SFG Chiasso termina con il botto!

I ginnasti della SFG Chiasso dovevano affrontare un ultimo appuntamento prima di concludere l'annata agonistica che li ha visti grandiosi protagonisti. Ecco dunque che i nostri più o meno giovani ragazzi si sono dati appuntamento domenica nelle palestre di Losone, per l'ultima gara stagionale: i Campionati Ticinesi a squadre.

La mattinata prevedeva l'esibizione delle categorie inferiori. Gli alunni della società chiassese hanno concluso con grande sfodero il 2009, piazzandosi in evidenza

nelle quattro categorie a loro disposizione. Un primo posto (nella categoria 3), un quarto posto (nella categoria 2), un sesto posto (nella categoria 4) e un ottavo posto per i piccolissimi della categoria 1, sono il bottino conquistato da questi promettenti ginnasti. Trascinati da un'Alice Rossini, insaziabile di punteggi stratosferici, l'intera squadra della categoria 3, ha mostrato grandi esercizi e il meritatissimo oro è giunto a coronare una stagione ginnica più che onorevole per questi ginnasti, che hanno trionfato durante l'intera annata.



*La squadra composta da Antonella Arnold, Nicole Cellerino, Giorgia Corti, Alice Pizzato, Alice Rossini e Julian Panfili si laurea Campione Ticinese nella categoria 3.*



**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 emozioni però attendevano gli appassionati nel tardo pomeriggio. Infatti era il momento di vedere volteggiare i ginnasti delle categorie superiori ( C5, C6, C7). La società di confine era pronta ad esibirsi con una squadra nel campo femminile e una in quello maschile. I presupposti erano ottimi per poter ben figurare ma la sfortuna ha parzialmente compromesso l'esito della giovani ginnaste. A pochi giorni dalla competizione, un elemento di punta della squadra, Vittoria Bellusci, si è infatti infortunata privando così le compagne della sesta componente. Svantaggio che le ha penalizzate non solo sul piano numerico ma anche su quello tecnico perché la grande assente era l'unica a poter garantire una nota di spessore nell'attrezzo in cui queste ragazze sono più deboli: l'anello. Ciò nonostante hanno ottenuto una scomoda medaglia di legno, che lascia ben sperare per la nuova stagione agonistica, soprattutto riflettendo sul fatto che quasi tutte queste ragazze si cimentavano con la categoria " dei grandi " da solo pochi mesi.



*Nico Franzini*

A rimediare una medaglia pomeridiana, ci hanno pensato gli instancabili attivi che hanno puntato su un mix di giovani esordienti (Nico Franzini e Filippo Tettamanti) e rodati attori dei palchi ginnici ticinesi (Danilo Negro, Diego Maspero, Gabriele Varricchio e Simone Rampa). Un cocktail esplosivo che ha sbaragliato la concorrenza di grandi squadre quali Biasca e Manno.



*Fiippo Tettamanti*

I nostri attivi hanno ceduto il passo unicamente all'irraggiungibile squadra di Bellinzona, posizionandosi così sul secondo gradino del podio.

> **Progetto Stampa SA**

## Chiacchierata con la nostra responsabile della Commissione 2 Chiara Caletti Rossi

# “I miei adorabili gemellini, la palestra,...”

Il 14 dicembre scorso la nostra Chiara e il marito Flavio, sono stati allietati dalla nascita di Giona e Nicolò, due adorabili gemellini.

Sono passati ormai più di tre mesi: non è mai troppo tardi per esternare anche dalle righe del nostro Bollettino sociale i migliori auguri a tutti loro. Ai genitori, naturalmente, ma anche ai “nuovi arrivati”.



Poi un grosso, sincero, ulteriore abbraccio in particolare a Chiara perché, malgrado il dolcissimo nuovo ruolo, ha deciso di continuare ad aiutarci.

È la nostra efficientissima responsabile di Commissione

2, quella che abbraccia tutto il settore attrezzistico e artistico. Un personaggio determinante all'interno di una Società, un personaggio attorno al quale ruota parecchia gente e parecchio “movimento”.

Così ci è parso estremamente logico scambiare qualche parola pubblica con lei.

Per un certo senso di gratitudine da esternarle, per sottolineare il ruolo che svolge, per permetterle di evidenziare certe sue sensazioni ...

### Chiara, come hai vissuto finora il tuo ruolo di responsabile di Commissione?

Innanzitutto con impegno! E' un ruolo da prendere molto seriamente ma d'altra parte è anche molto gratificante. Quando mi è stato chiesto di assumere questa carica ho pensato di non essere all'altezza del compito che mi aspettavo, ma poi ce l'ho fatta. Ho sviluppato le mie cosiddette mansioni in maniera differente da chi mi aveva preceduto ma penso che sia giusto così perché ognuno è fatto a suo modo e ha un suo particolare vissuto che lo condiziona.

### Quali sono gli aspetti più interessanti del tuo incarico?

Indubbiamente il contatto umano estremamente diversificato. Contatto coi vari tecnici ma anche con ginnasti di età molto differente. C'è dunque uno spettro molto ampio di relazioni sociali e sportive. Poi sei confrontato con aspetti come la camerateria e l'amicizia che nel mio caso sono recentemente sfociate in un incredibile affetto al momento del mio lieto evento. Mi ha fatto un enorme piacere davvero!

### In futuro cosa dovrà essere curato in modo particolare?

Io mi sono resa conto che i nostri tecnici, giovani e meno giovani, hanno sempre più bisogno di essere

**GAFFURI**  
*Piastrelle*

Via M. Generali 3  
CH-6828 Balerna  
Tel. 091 683 22 47  
Fax 091 683 02 42  
info@gaffuripiastrelle.ch  
www.gaffuripiastrelle.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-6830 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  
www.cochi.ch  
IVA 541503



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

Fabbrica gazzose



ascoltati. Negli anni il mio ruolo si è modificato proprio in questo senso. Ho speso forse più tempo a chiacchierare con loro (e soprattutto ad ascoltarli) piuttosto che a dispensare consigli tecnici o di programmazione. Ecco, credo che bisognerà continuare a curare questo lato in particolare.

**Infine (anche se forse avremmo dovuto farlo in entrata ...) come riesci a conciliare, ora, il tuo ruolo di mamma con quello di responsabile di Commissione?**

Attualmente la priorità è rivolta ai miei due pargoletti. Ho però un preziosissimo alleato nel telefono! La maggior parte delle mie incombenze vengono evase in questo

modo. Poi ci sono pur sempre i miei colleghi di CT che intervengono all'occorrenza al posto mio. Più tardi, grazie al contributo dei miei genitori che vivono a Vacallo, vedrò di avere la migliore organizzazione possibile per non far mancare niente a nessuno!

Certo non potrò più svolgere il mio ruolo con la stessa assiduità di prima ma cercherò di ovviare alla minore presenza in palestra con un ulteriore miglioramento del mio intervento qualitativo.

Non ne dubitiamo! Buon lavoro Chiara e un bacione a Giona e Nicolò!



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)



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](mailto:info@fratelligerosa.ch)



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



**6850 Mendrisio**  
Piazzale della Stazione  
Tel. 091 646 22 45  
Fax 091 646 82 27  
[www.stazionemendrisio.com](http://www.stazionemendrisio.com)

# Il collo

In questo nostro girovagare fra le regioni corporee maggiormente sollecitate dallo sport e dalla vita in generale è impossibile non considerare il collo, o per meglio dire, la regione cervicale.

Premetto che il mio scritto risulterà, volutamente, solo un piccolo e limitato scorcio, una grossolana e superficiale visione ... troppo ci sarebbe da scrivere, tanto vasto, complicato e intrigante è l'argomento.

Ma iniziamo con una definizione: - " Il collo è quella parte del corpo che unisce il tronco alla testa".

Nel nostro corpo, tutto si unisce al tronco. Il tronco diventa il centro che deve poter offrire la necessaria stabilità per permettere alle periferie, arti e testa, la massima libertà. Ciò assume ancora più importanza se consideriamo che le nostre periferie sono gli strumenti che ci consentono di sentire, manipolare, conoscere e abitare il mondo.

Rinforzare il tronco é una tappa obbligatoria per ogni bimbo che timidamente inizia ad esplorare l'ambiente circostante e diventa prioritario per ogni atleta che vuole correre forte, lanciare lontano un giavelotto, eseguire un flic flac, saltare,...

Se entriamo un po' di più nel dettaglio possiamo dire che il collo si compone di 7 vertebre.

La prima vertebra cervicale si chiama atlante, accoglie i condili dell'occipite (un osso della testa) e si articola con la seconda vertebra cervicale, che si chiama epistrofeo, per mezzo di un dente (dente dell'epistrofeo) .



**Atlante con sotto l'amico Epistrofeo e, naturalmente, il suo dente. Sopra l'atlante c'è il cranio, sotto troviamo C3. Nel "buco" passa il midollo spinale.**

Atlante ed Epistrofeo sono pure due figure della mitologia greca.

Viene narrato che Atlante, per aver sfidato gli Dei dell'olimpio, fu punito e costretto a portare, immobile sulle spalle, l'intera volta celeste. Epistrofeo, addolorato dalla condanna inferta all'amico Atlante e per consolarlo, lo abbracciò talmente forte che un suo dente si conficcò teneramente nel collo di Atlante, si fuse con la sua prima vertebra, si articolò con essa e gli permise di poter almeno ruotare la testa e ammirare le meraviglie del mondo ... pur reggendone il peso. Quanta somiglianza con la reale fisiologia!

Per il resto delle vertebre cervicali la mitologia non si è più scomodata per cui vengono semplicemente indicate con una C, seguita dal numero della vertebra corrispondente (C3, C4,...).

Le vertebre cervicali, oltre a permettere tutti i movimenti della testa (flessione, estensione, rotazione, inclinazione laterale), offrono una solida protezione al prezioso e delicato midollo spinale.

Ah, dimenticavo ... tutti i mammiferi, giraffa inclusa, possiedono 7 vertebre cervicali.

Nel collo però non ci sono solo le vertebre! Ci sono strutture vitali quali la trachea, un tubo che consente all'aria di raggiungere i polmoni, l'esofago, un altro tubo che però trasporta il cibo allo stomaco, vene, arterie, ci sono muscoli, nervi e a volte, stupende collane.

Aria e cibo significano vita! Masticare e respirare, sono atti vitali potenti e importanti.

Tanta importanza può però far perdere il senso della misura, può generare tensione, affanno, ansia.

Il collo diventa delicato perché la vita a volte ci "prende per il collo" e ci fa "stringere i denti"; ecco allora come, attorno al collo, la cravatta può diventare un cappio, l'ultimo bottone della camicia una tortura, il girocollo di perle un enorme peso ... tutto sembra stringere, costringere, restringere.

Il collo è infine anche il parafulmine per altre nostre tensioni: il freddo, la paura, la rabbia, il mal di pancia, il mal di testa, irrigidiscono il collo; potremmo quasi affermare che tutto, direttamente o indirettamente, provoca tensioni al collo.

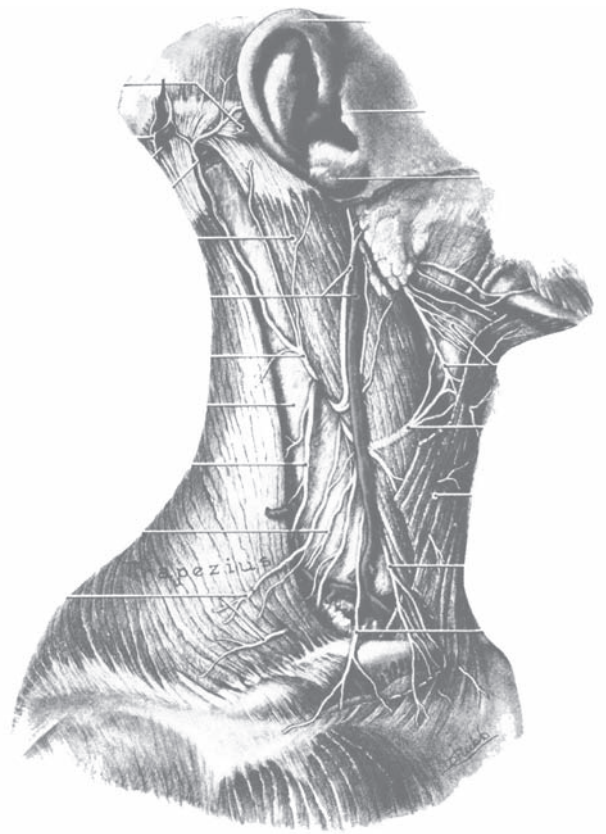
Ma allora cosa possiamo fare?

Un buon inizio potrebbe essere quello di imparare a respirare bene, e respirare bene, significa utilizzare il diaframma, unico vero muscolo della respirazione. Gli altri muscoli che in qualche modo hanno a che fare con la respirazione, compresi quelli del collo, dovrebbero intervenire solo quando le esigenze di ossigeno da parte del nostro corpo aumentano; per esempio nello sport.

Un atto respiratorio normale, infine, dovrebbe essere armonico, profondo, calmo e rilassato.

Ma forse il tutto, ancora una volta, è più complesso di quanto vuole sembrare. Forse il nostro coinvolgimento, sia nel respirare che nel masticare, avviene ad un livello più profondo, toccandoci e interrogandoci direttamente nella nostra più intima relazione con la vita ... e vivere bene è un'arte!

Per quanto concerne lo sport, il collo è da considerare come qualsiasi altra parte del corpo e come tale va riscaldato bene e con cura, i movimenti per il collo devono essere dolci ma completi, la muscolatura deve essere regolarmente allungata e, a dipendenza dello sport, rinforzata.



## Considerazioni pratiche:

- Dolori sordi, legati al tempo o alla tensione, vogliono il caldo; una bella doccia calda può già essere d'aiuto
- dolori acuti con formicolii, scosse o strane sensazioni che possono coinvolgere anche le braccia, di solito vogliono il medico, il riposo e il freddo
- problemi di vista e occhiali mal regolati possono provocare tensioni e dolori al collo
- gli apparecchi odontoiatrici e il bruxismo (digrignare i denti) possono provocare tensioni al collo
- un problema al collo può provocare mal di testa e a volte nausea
- la "sabbia" che si sente quando mobilizziamo la testa non ci deve preoccupare troppo, è solo un segno sonoro del tempo che, inesorabilmente passa.
- soprattutto per le persone anziane è importante muovere regolarmente e dolcemente il collo
- trattate bene il vostro collo!!

***... sù da cò e a presto,***

Ermanno

# 19 marzo uscita con gli sci a Splügen

Venerdì 19 marzo, festa del papà e giorno di S. Giuseppe, un gruppo di una cinquantina di nostri affiliati fra ginnasti, monitori e genitori, si sono recati a Splügen per una uscita sciistica in compagnia. Splendida giornata baciata dal bel tempo. Sicuramente un appuntamento da ripetere per cimentare l'ambiente anche al di fuori delle palestre e dalle piste di atletica.



# 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