

**coop**  
Cooperazione

.....  
**INTERVISTA**

La parola a  
Giorgio Cheda

Pagina 24

.....  
**CUCINA**

Virtù e pregi  
dei carciofi

Pagina 32

.....  
**SUPPLEMENTO**

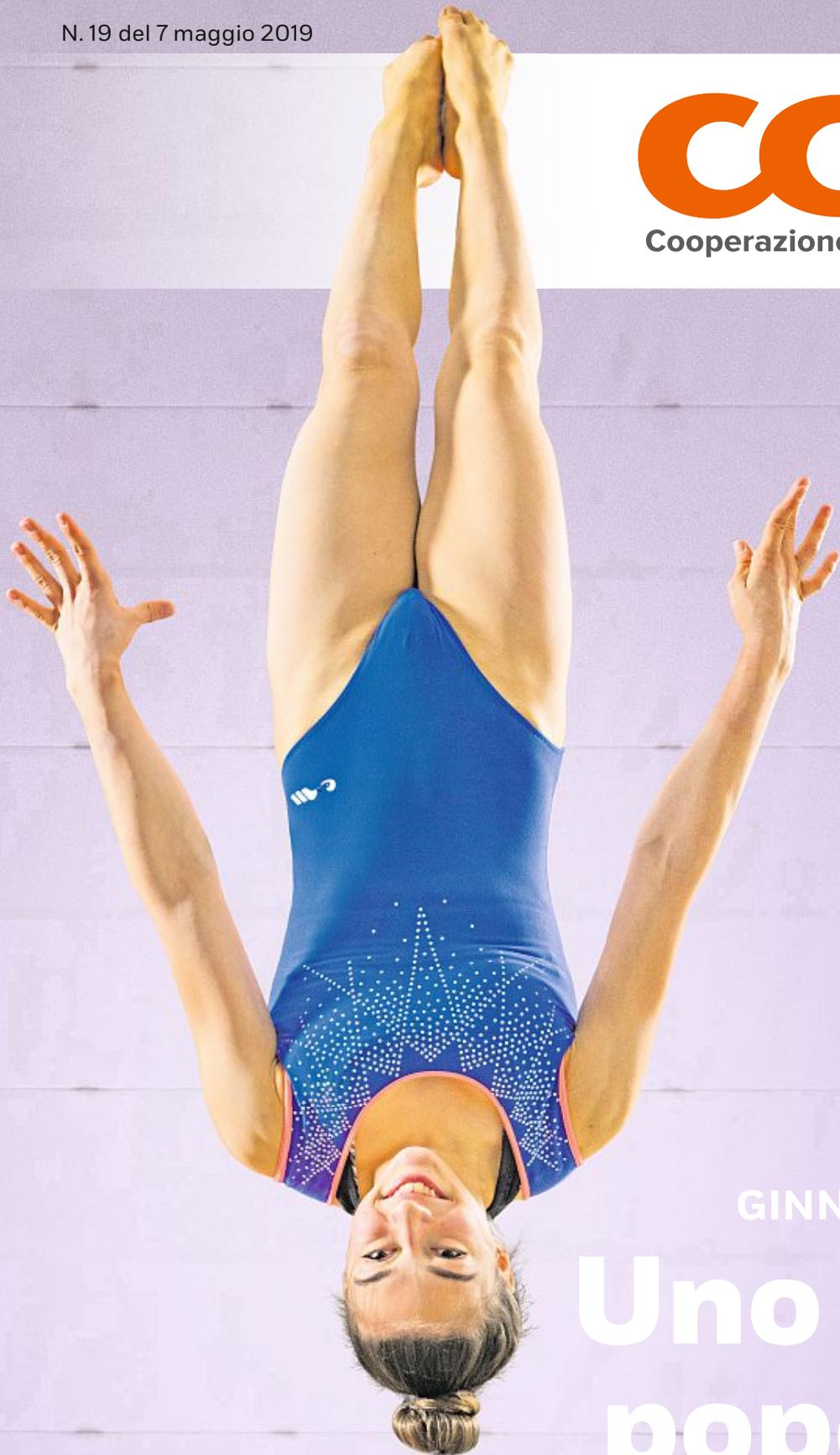
La salute della  
mente e del corpo

**GINNASTICA**

# Uno sport popolare

Pagina 14

**SPIETH**





# Passione a corpo libero

Dalla palestra di Biasca a quella Regazzi del centro sportivo regionale di Tenero, vi raccontiamo la realtà della ginnastica per tutti e di quella d'élite.

TESTO CARMELA MACCIA FOTO SANDRO MAHLER



La festa federale di ginnastica è la manifestazione sportiva per eccellenza. Dal 13 al 23 giugno, per la 76ª volta, i ginnasti di tutta la Svizzera si ritrovano ad Aarau. Nel 2013 a Bienne erano in 60mila, ora ne sono attesi 70mila. Un numero impressionante. Per capire quanto la disciplina muova le persone, abbiamo seguito l'allenamento dei ginnasti della società di Biasca. Ci accolgono i monitori Deborah Pedimina e Didier Robert-Nicoud.

### Gambe come onde

In palestra sono in 32 (in tutto sono in 45), di età compresa tra gli 11 e i 48 anni. Trascinano i tappeti, li dispongono uno vicino all'altro. In fila indiana eseguono esercizi di riscaldamento. Supini, il corpo risponde prima al ritmo di "Classic" del duo californiano, MKTO; poi a quello di "Juicy Wiggle" di Redfoo. Il Reggae per scuotere le emozioni, l'elettropop per librare i corpi in aria. Le gambe di 32 partecipanti ondeggiavano sinuose. Si allenano duramente, ci mettono l'a-

nima e il corpo per ben figurare all'evento più atteso dai ginnasti. Perché? «Per fare bene come gruppo; gareggeremo nell'attrezzistica, con un esercizio di sezione, combinazione d'attrezzi suolo e salti», dice Deborah Pedimina, ginnasta sin da quando era da bambina, monitorice per passione, e psicomotricista di sostegno pedagogico per professione.

Intanto, qui si suda e ci si impegna per tre minuti e mezzo di esercizio di gruppo. Direte: «E che ci vuole?!». Invece no, ginnasti di età e caratteristiche diverse dovranno muoversi simultaneamente su una base musicale. Una sbavatura, seppur lieve, rovinerebbe l'esercizio e farebbe perdere punti. Nessuno ha voglia di sbagliare. Quindi vale una sola regola: disciplina, sequenza di esercizi e salti eseguiti alla perfezione. «Dobbiamo trovare la sinergia giusta, tra la parte artistica dell'esercizio e quella tecnica. La giuria valuta la tecnica individuale, i suoi gradi di difficoltà, la sincronia e la composizione dell'esercizio», spiega la

→ Pagina 16

Trentadue ginnasti si allenano per ben figurare alla festa federale di ginnastica ad Aarau.



→ monitrice. Certo l'obiettivo è divertirsi, molti di questi ginnasti parteciperanno per la prima volta alla festa federale di ginnastica, mentre altri ci ritornano per la seconda, la terza, la quarta volta. L'entusiasmo, l'attesa, la tensione della prima volta sono percepibili. Tra un esercizio e l'altro, ci intrattendiamo con alcuni protagonisti.

Cosa li spinge a faticare così, pur non essendo sportivi d'élite? Jari Smit, 15 anni, che frequenta la quarta media, ci dà subito soddisfazione: «Il calcio non mi piace, la ginnastica la pratico da 9 anni. Per tre anni sono stato uno sportivo d'élite, ma ho smesso. Ai campionati ticinesi di sezione di ginnastica punto al podio; ad Aarau sarà la mia prima festa federale di ginnastica e farò la mia parte per fare bene, con il gruppo». Empatico, convinto della sua scelta, questo giovane ginnasta ama piroettare al suolo, ma ha la passione per la sbarra.

### La ginnastica non annoia

Intanto dal fondo spunta la compagna di squadra, Alice, 15 anni. Una Franscini che subito sgombra il campo: «Il nome è illustre, ma è solo omonimia». Presto liceale, da nove anni fa parte della società di ginnastica biaschese. «Mia sorella faceva ginnastica, le ho chiesto di portarmi ed eccomi qui. Ci sono sempre cose nuove da fare, non mi annoio, per questo sono qui e continuerò ad esserci – esordisce così –; ai campionati cantonali di Chiasso punto al massimo, ma se non faccio il podio non mi rammarico. Gli esercizi con il gruppo, più che gli individuali, mi stimolano molto, quindi devo fare la mia parte. Sarà la mia prima festa federale di ginnastica, voglio divertirmi, ma mi piace anche la competizione». Gli occhi le si illuminano quando ci racconta la sua passione per la sbarra. «Mi solleva da terra, mi sembra di volare».

Per Didier Robert-Nicoud, durante gli allenamenti conta la struttura nella composizione dell'esercizio e la precisione d'insieme. La conferma arriva da Chiara Rè, di Biasca, oggi docente di educazione fisica e da sempre un elemento della società. La ventiseienne ama la



Foto a sinistra: le ginnaste e i ginnasti della società di Biasca durante la preparazione della loro produzione. Foto a destra: Chiara Rè, in primo piano, Italo Ivano, in piedi, Alice Franscini e Jari Smit.

competizione e, nella sezione individuale dello sport per tutti, ambisce a classificarsi tra le prime 30 su 200 donne in gara. Un'ambizione legittima, visto che è alla sua 3ª festa federale. Avrebbe voluto fare sport d'élite, con l'artistica, ma il flauto traverso, l'hip hop e l'attrezzistica per tutti hanno avuto la meglio.

Anche Ivano Italo, 48 anni di Bellinzona, meccanico diagnostico nella vita, parteciperà. Per lui sarà la sesta festa federale. In una delle precedenti edizioni, non ricorda più quale, a conferma che prima di tutto lo scopo è divertirsi, ha ot-

tenuto un secondo posto in coppia, mentre nel 1992-1993 ha vinto un campionato cantonale sempre in duo. «La nostra società farà ottimi risultati. Siamo bravi, abbiamo la passione dentro», afferma convinto. Del resto, uno che negli anni 2000 ha partecipato a 4 campionati del mondo di aerobica sportiva, raggiungendo la media classifica, non deve dimostrare niente a nessuno...

Da Biasca ci trasferiamo nella fucina delle nuove leve di ginnasti d'élite. Alla palestra Regazzi, sede del centro regionale sportivo di ginnastica artistica, in-



## LE TAPPE DELL'ACTG

- Nel settore della **ginnastica per tutti** la svolta avviene nel 1988, quando si aboliscono i "convegni" cantonali, introducendo per ogni settore d'attività (gymnastique e attrezzistica sia individuale che di sezione, pallavolo, indiana, genitore-bambino) gare e manifestazioni specifiche, attualmente oltre una trentina, alle quali si aggiungono corsi di formazione per monitori e campi d'allenamento.
- Nel settore della **ginnastica d'élite**, la svolta avviene negli anni Novanta con l'organizzazione delle discipline dell'artistica e della ritmica in Centri regionali d'allenamento con allenatori professionisti. Centralizzati al centro sportivo di Tenero, sotto la supervisione della Federazione Svizzera di ginnastica. Sinora i tre centri regionali per sportivi d'élite, gestiti dall'Associazione, hanno ottenuto risultati ragguardevoli.
- Fiore all'occhiello degli ultimi 25 anni è il **TIGym 2000**, che ha riportato la ginnastica in piazza. Inoltre, si segnala la disponibilità di un segretariato stabile a Bellinzona, dove lavorano quattro persone a tempo parziale.

contriamo Martino Morosi, nazionale di ginnastica artistica maschile, che salterà il campionato cantonale per via degli esami di maturità, e che nella testa ha la qualificazione per le Universiadi di Napoli. «Ce la giochiamo in tre e credo di avere buone chance di qualificarmi». Ginnasta da quando aveva cinque anni, la madre lo porta in palestra dopo aver visto un salto mortale inequivocabile sul lettone di casa. Cresce nella società di Ascona, ora è a Macolin. «La ginnastica plasma il fisico, è disciplina e responsabilità. Tutte cose che torneranno utili

nella vita». La ginnastica al suolo è la sua passione. «Riuscire a portare elementi tecnici, come il doppio salto, il mortale con avvitamento, due avvitamenti indietro e poi subito in avanti è adrenalina pura; se stai bene puoi farlo».

### Eleganza e forza

Naturalmente ogni gara ha un valore, ma alla festa federale di ginnastica del 2013 vince il concorso completo categoria P5, e batte Samir Serani, quell'anno il migliore in Europa. «L'errore è un evento probabile, ciò che conta è concentrarsi

sulla propria gara», conclude, lasciandosi ispirare dall'olimpionico giapponese, Kōhei Uchimura e la volontà di frequentare la facoltà di diritto.

«Alija Mustafina, con la sua eleganza, e Simone Bails, con la sua forza, sono le mie ginnaste faro. Gli esercizi al corpo libero sono la mia passione, perché mi piace la coreografia e l'espressività che puoi tirare fuori», si presenta così Nina Ferrazzini, 16 anni, che presto sarà parte dei quadri nazionali senior dell'artistica femminile. Una passione che nasce con la ginnastica genitore – → **Pagina 18**



Martino Morosi, nazionale per l'artistica maschile agli anelli.  
A lato: Nina Ferrazzini, mentre si esercita alla trave.  
La protagonista della foto di copertina è Lena Bickel, al volteggio.

## PARTECIPA E VINCI

Follow our Passion



Dal 13 al 23 giugno ad Aarau vi aspetta la Festa Federale di ginnastica – la manifestazione sportiva più grande della Svizzera.

[www.aarau2019.ch](http://www.aarau2019.ch)

Cooperazione mette a disposizione 10 biglietti per lo show **Follow our Passion** di sabato 22 giugno, ore 20.30 – 22, presso la Turnfest Arena a Schachen, Aarau. Per tentare di vincere un biglietto clicca sul link in calce, compila il formulario e invialo entro il **20 maggio, ore 16:00**.

[www.cooperazione.ch/concorsi](http://www.cooperazione.ch/concorsi)

→ bambino, «non mi ricordo se già esisteva il programma Mukihit, mi ricordo però che alla festa federale del 2013, a dieci anni, ho fatto il primo podio». Nata e cresciuta nella società sportiva di Chiasso, andrà a Macolin: «mi piacerebbe essere una ginnasta che lasci il segno a livello nazionale, ma la concorrenza è forte e c'è da lavorare sodo», dice, mentre pensa che per perseguire questo obiettivo inizierà il liceo a Bienne. Sarà tutto nuovo, ma è certa di potercela fare.

Ad accompagnarla in questo viaggio c'è la sua amica del cuore, coetanea e ginnasta, Lena Bickel, 15 anni, che muove i suoi primi passi nella società sportiva di Morbio Inferiore, dopo essere stata folgorata dal body rosa con la farfalla di Ariella Käslin. Erano le Olimpiadi di Pechino del 2008, aveva 4 anni. Disse alla madre «voglio quel body». La madre la portò in palestra e non ha smesso più. La ginnastica artistica è rigore e questo

aiuta Lena. «Coordinare scuola, tempo libero e allenamenti può essere dura, ma lo scorso anno, quando nel torneo internazionale di Combs la Ville, in Francia, ho conquistato il podio più alto alle parallele asimmetriche, la soddisfazione è stata grande», afferma con gli occhi fulgidi. Con la testa ai campionati cantonali e alla festa federale, le chiedo qual è il suo idolo. «Daria Spiridonova nell'insieme e Giulia Steingruber al volteggio, che comunque è l'attrezzo che mi ispira di meno. Le parallele asimmetriche, invece, mi fanno volare».

Dalla ginnastica per tutti, a quella genitori-bambini, dove anche Mukihit ha séguito, alla ginnastica d'élite, il futuro di questa disciplina sembra essere assicurato. «Alle nostre latitudini abbiamo belle realtà», conferma Renata Loss Campana, presidente del comitato per il 150°, che ha cominciato a fare ginnastica nella società di Arbedo. Aveva 6 anni. ●



## «La risposta è più che buona»

Renata Loss Campana, avvocatessa, è stata attiva per 12 anni nella Federazione svizzera di ginnastica. È presidente del comitato del 150° dell'ACTG.

### Cos'è l'ACTG?

Siamo l'associazione mantello a cui fanno capo le società di ginnastica distribuite sul territorio. Il nostro ruolo è di far conoscere la ginnastica come sport d'élite e di massa. Siamo una piattaforma per le 31 società di ginnastica cantonale. Inoltre, formiamo i monitori, proponiamo dei corsi estivi, e siamo organizzati in commissioni a base volontaria, il cui obiettivo è mantenere vivo l'interesse verso le discipline ginniche. Dal canto loro, le società, in ogni settore, organizzano le diverse gare. Da settembre



**Renata Loss Campana,**  
avvocatessa  
e presidente  
del comitato del  
150° dell'ACTG.

a giugno si disputano circa una trentina di gare, che è un bel numero per la nostra realtà.

### Quanti sono gli iscritti alla giornata vetrina del 26 maggio, che si terrà alla pista di ghiaccio di Faido?

Gli iscritti alla giornata vetrina sono oltre 700. Tra gli sportivi di élite ci sono ginnasti nazionali come Martino Mo-

rosi, Ilaria Käslin, Thea Brogli e Caterina Barloggio, ed ex ginnaste quali Lisa Tacchelli, Elisa Baron e Maja Trivic. A rappresentare la ginnastica per tutti ci sono Mirò Domeniconi e Giorgia Corti, campioni svizzeri in carica per la disciplina Lui&Lei di ginnastica attrezzistica; Nataschia Minoggio, campionessa svizzera individuale di gymnastique; Gloria Codoni e Mia Ostinelli. La risposta è più che buona.

### Qual è l'obiettivo della giornata?

Promuovere la ginnastica in tutte le sue forme tra la popolazione. Inoltre, da qui lanceremo il campionato ticinese di ginnastica di sezione che si terrà al Palapenz a Chiasso. E da lì in poi, siamo pronti per la Festa federale di ginnastica ad Aarau. ●