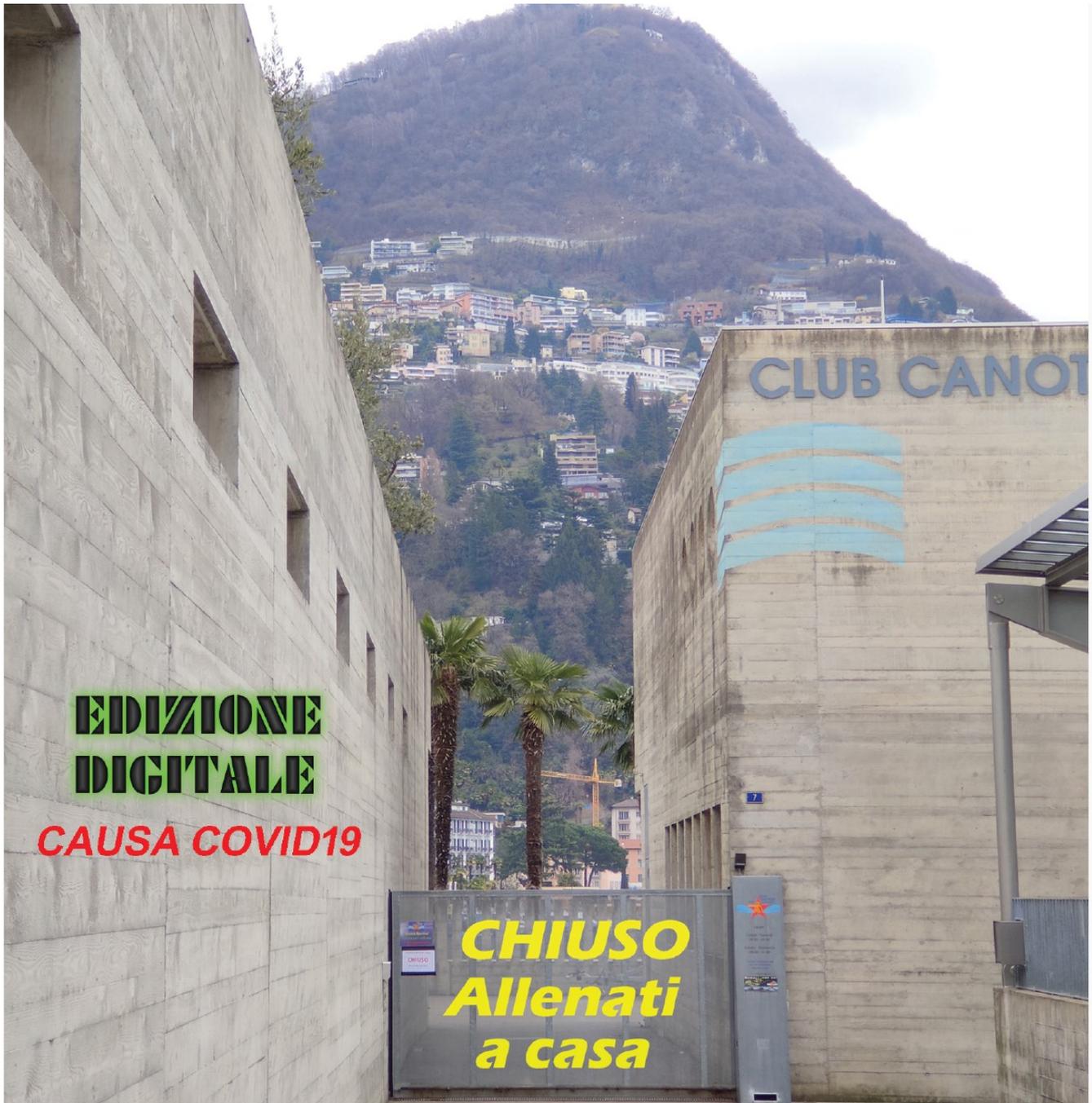




Bollettino

Sociale

Numero 1



Città di Lugano

Dicastero Sport



ail



DONADA SA

dal 1935

LATTONIERI - ISOLAZIONI

Sullo slancio del 2019...scalpitiamo per ripartire

Con la 108. assemblea ordinaria si è chiuso un 2019 ricco di soddisfazioni

Un'assemblea del tutto ordinaria ma tenuta in un ambiente surreale tra le quattro mura della nostra clubhouse praticamente vuota. Oltre alla Direzione, un solo socio presente fisicamente ed 11 collegati in videoconferenza dalle loro case.

Si è voluto procedere così, per motivi precauzionali ed evitare assembramenti, ma sfruttando anche ciò che la tecnologia ci mette oggi a disposizione per far fronte al Coronavirus. Assemblea dunque archiviata con pragmatismo ed efficienza, nell'attesa di riprogrammare la stagione agonistica che ormai è alle porte

"L'anno appena trascorso è stato ricco di soddisfazioni in ambito sportivo ed in ambito sociale". Con queste parole ha esordito il Presidente **Claudio Pagnamenta** nel suo resoconto, ricordando come dal lato sportivo siano stati centrati obiettivi prestigiosi e motivo di grande orgoglio per il Club Canottieri Lugano. *"Siamo decisamente sulla giusta strada..."*, ha proseguito *"...il Club, la serietà, la grande professionalità e la nostra impostazione sportiva, unite alla nostra curatissima sede, fanno modo che si possa lavorare con le giuste premesse. Un sentito ringraziamento e grande riconoscenza a tutti i nostri sponsor e sostenitori che ci permettono di affrontare le nostre attività quotidiane con una certa sicurezza economica, così come a Paola per lo straordinario lavoro svolto nella passata stagione"*.

Con l'arrivo di Emiliano Soia è stato completato lo staff tecnico, in particolar modo per sviluppare ulteriormente il gruppo pre-agonistico che rappresenta un settore cruciale per dare continuità alle diverse categorie impegnate nell'agonismo. Ricoprirà anche una funzione di *"talent scouting"* nel gruppo di giovani atleti che frequentano i "corsi di base".

Questi ultimi sono stati meglio strutturati proprio in tale ottica, sia dal punto di vista del reclutamento dei candidati che da quello dell'organizzazione dell'offerta, con un gruppo di allenatori coordinati in modo encomiabile da Veronica Calabrese in collaborazione con diversi giovani allenatori con consolidate esperienze agonistiche e che si sono messi a disposizione, quali Diego Cammarota, Giulio Bosco e Matteo Pagnamenta.

La promozione delle nostre attività si sviluppa tradizionalmente con la partecipazione del Club a *Sportissima*, anche se poi il "passaporola" è il veicolo di promozione più efficace: numerosi giovani si sono infatti avvicinati alla nostra disciplina e stanno dimostrando un'assidua e costante frequenza negli allenamenti dei "corsi base". Per arricchire maggiormente l'offerta per questi ultimi è allo studio lo svolgimento di un CAMP estivo, previsto ad inizio luglio dopo i Campionati svizzeri, dove i



nostri piccoli atleti potranno passare un momento aggregativo nella sede (mattino canottaggio - pranzo - studio - attività diverse il pomeriggio). Sarà una prima! Abbiamo già diversi monitori che si sono annunciati per seguire il progetto.

Anche dal punto di vista GS stiamo conseguentemente rinforzando il nostro apparato, con la prossima formazione di 6 nuovi monitori.

Il 2020 sarà un anno molto importante in quanto ci sarà il rinnovo delle cariche in seno alla Federazione svizzera dove il Ticino avrà l'occasione per concretizzare l'inserimento nel direttorio di una persona a noi vicina, con l'obiettivo di unire maggiormente la nostra regione con il resto della Svizzera. Il Club Canottieri Lugano ha dato il massimo appoggio della Federazione ticinese che sta valutando questa grandissima opportunità.

Oltre alla proficua collaborazione con le scuole, con la Città di Lugano e con le altre società ticinesi, anche quella fondamentale con i genitori dei nostri atleti ha oltrepassato le aspettative. Si è recentemente tenuta una riunione aperta a tutti i genitori per ottimizzare la nostra organizzazione ed è stata aperta/lanziata, su iniziativa di alcuni di loro, una raccolta fondi (*crowdfunding*) per acquistare una barca da competizione (tutte le informazioni disponibili sul sito del Club)

Logistica

Dal punto di vista della logistica, come illustrato da **Marco Briganti**, vi è stato il rinnovo totale del software che regola la domotica e che in passato ha causato troppi problemi, è stata completata la riparazione di alcune barche, così come è stato venduto materiale obsoleto:

2- *"Luisa 86"*, 2x Coastal *"Isabella"*, remi di legno e 4 ergometri. Arrivati per contro due skiff completi di remi, un canoino Wintech, 4 paia di remi Concept e 3 ergometri a cui si aggiungeranno, nel 2020, altri due doppi completi di remi e probabilmente un 4x/- ed un doppio di fascia media per rispondere alle necessità dei corsi giovanili e del gruppo pre-agonistico. In arrivo anche un nuovo catamarano per gli allenatori che sostituirà un vecchio gommone giunto ormai allo stremo delle sue forze.

Finanze

"Finanze sane e che permettono al Club di progettare al meglio il futuro". Riassume così il nostro Chief Financial Officer **Sergey Sokolov** la situazione economica del Club. *"Investimenti importanti che il Club può affrontare grazie all'oculata politica di controllo dei costi, all'encomiabile collaborazione con i nostri sponsor e sostenitori e grazie agli accantonamenti passati orientati al rinnovo progressivo del materiale. Il successo riscontrato nell'organizzazione dei corsi per adulti e dei corsi giovanili, l'equilibrio tra costi e ricavi di ogni attività, l'importante sforzo svolto a livello giovanile in età GS, e generose liberalità da parte di persone vicine al Club, contribuiscono a concretizzare i progetti anno dopo anno"*. I conti, che hanno registrato un leggero utile, sono stati certificati dai revisori Thierry De Luigi e Matteo Bosco.

Gestione sportiva

Il capitolo dell'attività sportiva, presentata da **Marco Briganti** ha ripercorso gli eventi organizzati dal Club. La *Lugano Challenge* del mese di ottobre, è ormai appuntamento consolidato nel calendario cantonale così come la seconda

edizione della Regata degli 8+. Purtroppo su quest'ultimo appuntamento la rispondenza dei club d'oltre Gottardo, così come quelli della vicina Italia, non ha avuto il riscontro sperato, elemento che verrà valutato nell'ottica dell'effettivo svolgimento della terza edizione.

Per quel che riguarda l'attività sportiva orientata all'agonismo fa piacere sottolineare come questa coinvolga nel suo insieme oltre 70 atleti tra soci e nuovi candidati che stanno seguendo i corsi di base e del pre-agonismo, coprendo le categorie U15 fino agli élite e a cui si aggiunge una mezza dozzina di Masters agonisti.

Una politica di reclutamento mirata alle giovani leve a partire dagli 11-12 anni, un'accurata pianificazione degli allenamenti e degli spazi, permettono la gestione di questi numeri.

A livello di risultati giova ricordare il primato a livello di squadra in occasione dei Ti-Indoors 2019 con 5 titoli cantonali, riconfermato peraltro nella recente edizione 2020 (6 titoli), 1 medaglia d'oro agli Swiss Indoors 2019 (Neel Bianchi - U17) e 2 d'argento in occasione dell'edizione 2020 (Luca Pesce Master U30 e Riccardo Crivelli U15).

Campionati svizzeri 2019, infine, a cui il Club ha partecipato con una delegazione di 30 atleti, dagli U15 ai Masters, cogliendo 8 medaglie.

Storica stagione anche per i nostri *Nazionali*, nel 2019 ben 3 atleti: Neel Bianchi (Jun U19), Chiara Cantoni e Filippo Ammirati (U23) di cui abbiamo scritto ampiamente nell'ultimo Bollettino. Mettiamo in bacheca le prime meda-

glie, per ora continentali, in manifestazioni internazionali FISA: bronzo per Filippo (4+) e oro, con titolo continentale, per Chiara (2x PL) agli Europei U23 di Ioannina (GRE).

"Corsi adulti a gonfie vele...", come presentato da **Carmin Cammarota**, *"...l'interesse è crescente e non si nasconde la difficoltà nello star dietro alla domanda"*.

Presentate inoltre le collaborazioni con **VISA MASTERCARD** e **BELIMPORT SA** di cui tutti i soci potranno beneficiare, in particolare ordinando la carta di credito del Club Canottieri Lugano (e beneficiando nel contempo di sconti su articoli e servizi del club), rispettivamente di ottenere importanti sconti su biciclette ed E-Bikes.

Proficua collaborazione anche con ditte della regione per sessioni di Team Building svolte nelle nostre strutture.

Infine, il Segretario **Michele Patuzzo**, ha informato sul provvedimento di chiusura del Club a seguito dell'epidemia Covid19, così come dell'introduzione di nuovi armadietti portavalori che possono essere affittati su base annuale dai soci e che sono muniti di chiave individuale. Viceversa, gli armadietti più grandi in libera disponibilità dei soci negli orari di allenamento, sono ora stati muniti di chiusura a lucchetto (individuale) per ovviare all'annoso problema dello smarrimento delle chiavi.

La classifica del premio KM 2019 vede nei TOP10 solo atleti Masters...e dunque il mes-

saggio da fare passare è quello di avere maggiore disciplina nel registrare le uscite sull'acqua:

CLASSIFICA KM 2019

1. **Aldeghi Fabio (3'112)**
2. **Patuzzo Michele (2'050)**
3. **Sokolov Sergey (1'434)**
4. **Gravina Marco (1'404)**
5. **Bonsignore Ettore (1'202)**
6. **Lucheschi Marco (963)**
7. **Nigg Rainer (956)**
8. **Alippi Fabio (875)**
9. **Briganti Marco (798)**
10. **Bergomi Roberto (795)**

Infine, alla pertinente domanda di Kaj Klaue su come gli atleti possano continuare ad allenarsi e non perdere l'allenamento in questo periodo di fermo totale, è stato comunicato che con il motto **"PRENDI L'ERGOMETRO...E STAI A CASA"** il Club ha praticamente svuotato la palestra lasciando agli atleti gli attrezzi del mestiere per continuare gli allenamenti individualmente al proprio domicilio.

M. Briganti

FINE DEL CORONA VIRUS - LE ULTIME PAROLE FAMOSE



Impresa Costruzioni Generali S.A.

**giovanni
quadri**



6814 CADEMPINO - Lugano

Tel. 091 961 60 80 - Fax 091 961 60 99

**FEEL YOUR COLOUR
DISCOVER THE FLAVOUR**



Caffitaly.com

www.chiccodoro.com

CAFFÈ
CHICCO
DORO



Ristorante
Pizzeria
Del Sole



RISTORANTE PIZZERIA del SOLE
Via Alla Bozzoreda 4
CH-6963 Pregassona (Lugano)

WAGO CONTACT SA

Le innovazioni di successo hanno bisogno di ispirazione, impegno e perseveranza.

Fondata nel 1951, oggi WAGO con i suoi circa 7500 collaboratori è il numero 1 al mondo nel settore della **tecnologia di connessione con morsetti a molla**. A Domdidier (Cantone di Friburgo) sono impiegati 500 collaboratori per la fabbricazione e l'assemblaggio dei prodotti WAGO. Oltre agli stabilimenti produttivi in Svizzera, produciamo in Germania (casa madre di Minden impianti a Sonderhausen), India, Cina, Polonia e negli USA.

Il settore *ELECTRICAL INTER-CONNECTIONS* comprende morsetti e connettori a innesto diretto con le geniali tecniche di collegamento con connettori e morsetti a molla.

WAGO ELECTRONIC significa moduli interfaccia sviluppati e fabbricati da WAGO così come componenti fieldbus per la building automation e l'automatizzazione industriale decentralizzante.



WAGO CONTACT SA

Route de l'Industrie 19
Case postale 169
1564 Domdidier
www.wago.com

Tel. Deutsch 026 676 75 86
Tel. Français 026 676 75 87
Tel. Italiano 026 676 75 88
Fax 026 676 75 34

WAGO

D'Inverno sul Po...ultima gara della stagione?

Nel weekend del 7-8 febbraio è andata in scena la gara di apertura della stagione CCL

È tradizione che la due giorni di canottaggio "D'Inverno sul Po" rappresenta da sempre per i nostri equipaggi l'appuntamento che apre la stagione agonistica.

In questo anno bisestile, iniziato con gli incendi australiani e con il Coronavirus che ha di fatto bloccato tutto, vi è da chiedersi se la gara di esordio della stagione 2020 non sia stata anche quella di chiusura. Non pensiamo sia il caso, malgrado l'annullamento delle regate di marzo in Nord Italia, la Regata di Lauerz praticamente dopodomani (fine aprile) e Campionati nazionali anticipati a fine giugno a causa dei Giochi Olimpici... Un calendario stravolto che ben difficilmente troverà un suo ordine in tempi brevi.

Quanto precede è solo uno scenario ipotetico ed è dunque meglio parlare di concretezza e delle prime medaglie conquistate dai nostri atleti sulle acque piemontesi. Lungo i 5000 metri di Po che si snodano, in favore di corrente, dalla passerella *Turin Marathon* fino alla sede della società organizzatrice (SC Esperia) il CCL ha varato ben 18 equipaggi nella giornata di Sabato, (dedicata alle barche corte) che ci hanno regalato 7 equipaggi sul podio:

2 ORI: *Giorgia Pagnamenta – Vittoria Calabrese (2x Ragazze), Marco Gravina (1x Master F)*

4 ARGENTI: *Gioana Saturno (7.20 allievi C), Enea Siragusa - Nina e Matteo Waldburger – Emma Dal Ben (4x Junior Mix), Matteo Pagnamenta – Alessandro Cravioglio (2x pesi leggeri), Marco Briganti (1x Master D)*

1 BRONZO con *Luca Pesce (1x Senior)*

Domenica, turno delle barche lunghe ed 11 equipaggi targati CCL al via nella giornata "clou" con partecipazione internazionale. Una



Matteo – Enea – Emma e Nina, medaglia d'argento

sola medaglia (bronzo) da parte del 4x Master della mista Lugano-Ceresio (Briganti – Schubiger – Grobert – Sokolov).

Risultati a parte, l'appuntamento torinese è stata la rampa di lancio ed il battesimo agonistico per molti nostri atleti esordienti che hanno avuto modo di provare le ebbrezza dell'agonismo, oltretutto nel percorso tortuoso del Po, con curve e passaggi sotto le arcate di numerosi ponti.

Oltre ai già citati medagliati hanno esordito:

Casey Milo, Granzella Andrea, Lenzi Andrea, Klitsch Federico, Ventimiglia Manfredi, Lo Re Riccardo, Filichev Artemi, Crivelli Riccardo e Dal Ben Emma.



Gioana Saturno, argento nel singolo 7,20 Allievi C



D' INVERNO SUL PO - TORINO 2020



DONADA SA

dal 1935

LATTONIERI - ISOLAZIONI

www.donada.ch

info@donada.ch



via al Mulino 6943 Vezia - Tel: 091 966.35.49 Fax: 091 966.81.45

TOCCHETTI



ARCHITETTI E INGEGNERI

Lugano - Zurigo

Via Motta 12
6900 Lugano
+41 91 291 30 05
www.tocchetti.ch



Garage

Bernasconi SA

Agenzia principale per il Sottoceneri



Via S. Gottardo 143 6942 Savosa - Lugano

tel. 091 961 81 81
www.garagebernasconi.ch

fax 091 967 64 37
info@garagebernasconi.ch



canuti sa

Impianti sanitari e riscaldamenti
CH - 6977 Ruvigliana
via Ceresio 17

Ufficio:
Tel. 091 971 92 38
Fax 091 940 21 03
Natel 079 421 79 29
e-mail: canuti.sa@sunrise.ch

Magazzino:
Tel. 091 940 20 39

Intervista con Chiara Cantoni

L'Australia è stata un'esperienza meravigliosa

Amerco Bottani

Chiara Cantoni, classe 2000, pratica il canottaggio dal 2012. Nel 2018 ha vinto una medaglia d'oro ed una d'argento nel 4 di coppia alla *Coppa della gioventù* di Cork (Irlanda). Lo scorso anno si è laureata campionessa europea a Ioannina (Grecia) nel doppio pesi leggeri in compagnia dell'argoviese Olivia Nacht. Ha saputo perfettamente coniugare gli impegni liceali con quelli sportivi. Questa è la sua filosofia: *"So perfettamente che la scuola è importante. So che dovrebbe essere messa in primo piano. So che sbaglio a non fare così. Ma sono dell'idea che tutte le emozioni che può darmi il mio sport non valgono un pezzo di carta"*. Chiara è appena tornata da un soggiorno di sei mesi in Australia per affinare le sue conoscenze dell'inglese e per apprendere alcuni segreti nella preparazione sportiva presso uno dei più blasonati club universitari di Sydney, ossia l'*UTS Haberfeld*. Purtroppo, i violenti incendi che si sono sviluppati in modo esponenziale soprattutto nella parte sud-orientale della nazione, in particolare negli stati di Victoria e Nuovo Galles, hanno non poco condizionato gli allenamenti all'esterno.

Abbiamo avvicinato Chiara nel bel mezzo dello stop forzato, imposto "dall'alto" a seguito del propagarsi dell'indesiderato corona virus che sta compromettendo l'intera stagione agonistica a tutti i livelli, Giochi olimpici compresi.

Sei appena tornata da un soggiorno linguistico in Australia, durante il quale hai avuto modo di allenarti, seppure con mille difficoltà, per prepararti al meglio in vista della nuova stagione. Ci puoi descrivere come hai vissuto questi mesi trascorsi nella terra dei canguri.

L'Australia è stata un'esperienza meravigliosa! Purtroppo per via di tutti i problemi causati dagli incendi ho avuto qualche difficoltà ad allenarmi negli ultimi mesi. In ogni caso sono molto motivata nel recuperare e migliorare nei prossimi mesi (Covid19 permettendo).

Sei reduce da una stagione estremamente positiva, la prima nella nuova categoria élite, coronata dal titolo europeo nel doppio pesi leggeri. Ci puoi tracciare un tuo personale bilancio?

Sono molto soddisfatta della scorsa stagione anche se si può sempre puntare più in alto. Le gare nazionali sono andate abbastanza bene, ma il doppio fatto agli europei è stata la ciliegina sulla torta che mi ha fatto concludere al meglio la stagione. Medaglia o no, credo di aver trovato una compagna di barca davvero eccezionale con la quale spero di poter fare altre barche in futuro.

In questi mesi hai avuto modo di constatare "dal vivo" lo stato di salute del canottaggio australiano. Che differenze hai riscontrato rispetto a quanto viene svolto in Svizzera, soprattutto nella preparazione?

Il canottaggio è canottaggio in tutto il mondo. Non ci sono particolari differenze. Il club resta sempre una grande famiglia. L'unica differenza che ho notato è che il canottaggio viene attivamente proposto dalle scuole come sport. Da noi invece la scuola non ha nulla a che fare con quel che fai al di fuori degli orari scolastici. D'altro canto è un po' più popolare rispetto alla Svizzera. Con questo però non intendo dire che sia famoso o popolare.

Siamo ormai alla vigilia della nuova stagione, ammesso che riprenda. A che punto sei con la preparazione?

Devo impegnarmi tanto. Ho tanto da recuperare e tanti obiettivi che voglio raggiungere.

Hai già avuto modo di prendere contatto con lo staff tecnico della Federazione svizzera?

Si, grazie a Paola sono rimasta un po' in contatto anche quando ero in Australia (per esempio mandando i risultati dei test che effettuavo su ergometro). Tuttavia le selezioni saranno a Mulhouse, forse...

Il Covid19 che ormai si è sparsa nel mondo intero potrebbe condizionare il proseguo della stagione. Come viene vissuto all'interno della Federazione?

Certamente. Al momento il Ticino ha chiuso tutte le società sportive tra cui il nostro club. Ciò significa che non possiamo fare uscite in barca o allenarci in palestra. Per quel che mi riguarda ho iniziato un lungo periodo di convivenza con un ergometro della palestra. Devo dire che la cosa non mi rallegra tanto, ma un modo per allenarsi bisogna in ogni caso trovarlo. Ad ogni modo credo che la Federazione dovrà iniziare a prendere provvedimenti perché come hanno chiuso da noi tra poco inizieranno a chiudere in tutta Svizzera.

Come certamente saprai, a partir dai GO di Parigi nel

2024 la categoria dei pesi leggeri dovrà lasciare il posto al coastal e al beach rowing. Cosa ne pensi in proposito?

Come peso leggero mi sembra abbastanza ovvio quale sia la mia opinione al proposito.

Rivolgo anche a te la domanda che ho già posto al compagno di società Neel Bianchi. Qual è stato il ruolo di Paola Grizzetti nella tua crescita sportiva?

Come penso di averlo già detto in altre occasioni, io senza Paola non andavo da nessuna parte. Oltre ad essere una brava allenatrice, Paola è una persona che mi conosce molto bene e sa bene come gestire il mio essere spesso così pessimista.

La tua esperienza con l'argoviese Olivia Nacht ha dato risultati eccezionali. Pensi di poterla avere ancora come "compagna di viaggio" anche quest'anno?

Credo che non sia un'opzione da escludere, ma mi devo davvero impegnare. E sono molto motivata per farlo.

Quali i tuoi obiettivi per la nuova stagione?

Per la nuova stagione il primo grande obiettivo adesso è quello di recuperare bene e avere i numeri necessari per stare in squadra nazionale. L'obiettivo per quest'anno sarebbe il mondiale U23 che non ho raggiunto l'anno scorso, poi si vedrà.



TiIndoors 2020 – CAMPIONI TICINESI



Ivan Pin (Master) con Stefan Fabian



Riccardo Crivelli (U15M)



Luca Pesce (Élite M)



Siria Rivera (a sx) e Taina Krattiger (U19 F)



Giorgia Pagnamenta (U17 F)



Sasha Casso (U19 M) e Mattia Molinaro (a dx)

Ti-Indoors 2020

Nuovo sigillo nella classifica per società e 6 titoli cantonali

TENERO – La palestra del Liceo di Locarno è stata il teatro dei Campionati ticinesi Indoor tenutisi lo scorso 16 febbraio. Oltre 150 gli atleti in gara in rappresentanza dei cinque sodalizi cantonali e di quattro club della vicina Lombardia.

Sono stati ben 6 i titoli cantonali vinti quest'anno dal Club Canottieri Lugano (+1 rispetto al 2019) grazie a (vedi foto a lato): **Ivan Pin** (Masters M), **Riccardo Crivelli** (U15 M), **Luca Pesce** (Élite M), **Giorgia Pagnamenta** (U17 F), **Taina Krattiger** (U19 F) e **Sasha Casso** (U19 M). Podio conquistato anche da Lorenzo Mühlenstein (3. U17 M), Siria Rivera (2. U19 F) e Mattia Molinaro (3. U19M)

Buttati nella mischia ad assaporare lo spirito della competizione molti atleti dei "corsi base" o che sono da poco passati al gruppo pre-agonistico:

U15: Sebastiano Wicki, Tommaso Frei, Emanuele Zaffettieri, Davide Veglia, Riccaro De Matteo, Benoit Castellazzi, Emilian Rizzi, Teodoro Zanetta e Stefano Moretti

U17: Stefano Lepori e Andrea Granzella

Il CCL, presente in massa con 39 atleti (molti di essi nella foto in basso), si è imposto a livello di società totalizzando **95 punti**. Seguono, nell'ordine, Cannobio (60), Ceresio (45), Locarno (42), Caslano (24), Angera (22), Audax (16), Gavirate (10) e Cannero (3).

Links con risultati completi e fotografie delle gare e delle premiazioni sul sito www.sclocarno.ch

Ti-Indoor: evoluzione partecipazioni CCL

TI INDOORS	2016	2017	2018	2019	2020
U13 F	2	0	0	0	0
U13 M	0	0	0	1	0
U15 F	3	1	4	1	1
U15 M	10	3	7	5	11
U17 F	3	3	3	2	3
U17 M	10	12	11	14	10
U19 M	2	9	10	7	5
U19 F	1	3	3	4	3
Élite M	1	1	6	6	5
Élite F	0	0	1	1	0
Mas M	0	0	1	3	1
Mas F	0	0	1	0	0
NR ATLETI	32	32	47	44	39
Posizione CCL	1°	2°	1°	1°	1°
TITOLI di Camp. TI	3	3	6	5	6
Medaglie Oro	3	3	3	3	5
Argento	3	2	6	5	2
Bronzo	0	2	2	2	2





La sicurezza di essere ben consigliati.

Sistemi di segnalazione scasso • aggressione • sorveglianza video
• controllo accessi • rivelazione incendi • spegnimento incendi

Securiton SA
Sistemi d'allarme e di sicurezza
Succursale Ticino
Via Industria Sud, CH-6814 Lamone-Lugano
Tel. +41 91 605 59 05, fax +41 91 605 45 83
www.securiton.ch, info@securiton.ch
Una società del Gruppo Securitas Svizzera

 **SECURITON**

Per la vostra sicurezza




NAUTICA'S

CANTIERE NAUTICO
6934 Bioggio

Tel. +41 91 605 33 00
www.nauticas.ch
info@nauticas.ch

YOUR PASSION OUR MISSION

USM

Sistemi di arredamento

lista office **LO**

vitra.





Dal 1971 grandi idee per arredare.

Dick & Figli SA

Via Buffi 10 - 6900 Lugano
Tel. 091 910 41 00 - Fax 091 910 41 09
info@dickfigli.ch - www.dickfigli.ch

Cerchi la performance perfetta?

Impara ad attivare il *Flow* e sfrutta l'ansia pre-gara quale preziosa risorsa!

Con il termine *Flow* si intende uno stato particolare, descritto dagli atleti come un'esperienza di totale fusione con quello che si sta facendo. Vediamo quali sono le sue caratteristiche.

Probabilmente vi sarà capitato di trovarvi talmente coinvolti in un compito da perdere la cognizione del tempo. Di sentirvi completamente focalizzati, al punto da dimenticarvi dell'esistenza del mondo intorno a voi. Probabilmente ricorderete quei momenti come altamente produttivi e gratificanti. Molti atleti, quando parlano delle loro migliori performance, raccontano di essersi trovati in uno stato di questo tipo, un momento di totale fusione con i propri scopi, di perfetta corrispondenza tra pensiero e azione.

La psicologia utilizza una parola precisa per indicare questa esperienza: **Flow**. Introdotto dallo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi, questo termine indica uno stato in cui ci sentiamo totalmente immersi nel compito che stiamo svolgendo e corrisponde ai momenti in cui riusciamo a raggiungere il massimo livello di performance.

Il *Flow* è definito da alcune caratteristiche ben definite.

Piacere

Quando ci troviamo in uno stato di *Flow* sperimentiamo quella che viene definita un'esperienza autotelica (dal greco *telos*, obiettivo), ovvero, non agiamo per ottenere qualcosa di esterno, per esempio la vittoria di una gara, ma siamo spinti unicamente dal piacere per quello che stiamo facendo.

Fusione con il compito

Durante lo stato di *Flow* ci sentiamo completamente focalizzati sulla nostra attività. Gli obiettivi sono chiari, percepiamo una perfetta fusione tra intenzione e azione e il dialogo interiore è ridotto al minimo. Sperimentiamo una sensazione di perdita dei propri confini, e anche la percezione del tempo risulta alterata.

Percezione di controllo

Il *Flow* è caratterizzato anche da una percezione di padronanza su quello che stiamo compiendo, una sensazione di essere in controllo degli eventi unita a un forte senso di efficacia personale. Le nostre stesse azioni ci restituiscono un feedback positivo che alimenta la nostra fiducia innescando un circolo virtuoso.

Equilibrio tra abilità e sfida

Come leggeremo in seguito a proposito dell'ansia pre-gara, un certo grado di attivazione è fondamentale per raggiungere un livello di prestazione ottimale. Se un compito risulta troppo semplice difficilmente riusciremo a mobilitare le risorse per *performare* al meglio. Viceversa, una percezione di eccessiva difficoltà può portarci fuori dalla soglia di attivazione

ottimale. Un perfetto equilibrio tra abilità e livello di sfida facilita il raggiungimento del livello di attivazione ottimale, condizione necessaria per sperimentare lo stato di *Flow*. Il grafico sotto riportato descrive bene questo aspetto.

Esistono alcune strategie che si possono adottare nell'allenamento e nell'approccio alla gara per facilitare l'emergere di uno stato di *Flow*. Porsi degli obiettivi chiari e sfidanti aiuta a mantenere la mente focalizzata, e può aiutare a mantenere alta la motivazione in allenamento aumentando il senso di sfida.

L'utilizzo di tecniche di *mindfulness* può aiutarci a connetterci con le motivazioni più profonde che ci connettono al nostro sport. Meditare per esempio sul semplice piacere legato ai movimenti del nostro sport o alla sensazione di benessere connessa all'attività fisica può aiutare a creare il terreno fertile per esperire il *Flow*. Infine, entrambi queste strategie possono essere sostenute da un self talk che aiuti a sintonizzarci con la nostra motivazione intrinseca e che ci ricordi i nostri obiettivi.

Oltre a favorire uno stato di *Flow*, queste strategie sono utili per aumentare la nostra resilienza.

Ansia pre-gara? Una preziosa alleata: conoscerla per trasformarla in una risorsa

Spesso percepita dall'atleta come un ostacolo, rappresenta in realtà un ingrediente fondamentale per ottenere una performance ottimale. Conosciamo tutti le sensazioni legate all'ansia che precede una gara o qualunque situazione in cui è richiesta una performance da parte nostra: quel senso di stretta allo stomaco, il nodo alla gola spesso legato a pensieri anticipatori rispetto all'imminente futuro. La maggior parte degli atleti, potendo, eliminerebbe queste sensazioni. Tuttavia, eliminare l'ansia significa rinunciare all'espressione del nostro pieno potenziale. Gli studi spiegano come la tanto odiata ansia pre-gara sia una componente fondamentale per ottenere una performance ottimale: questo "nemico apparente" è in realtà una risorsa importante a nostro vantaggio.

Il grafico, mostra l'esistenza di un livello d'ansia ottimale (il cosiddetto *Eustress*) che permette di esprimere la performance migliore. Esiste quindi

un'ansia "buona", funzionale alla prestazione. Diventa un ostacolo nel momento in cui supera un certo limite: è quindi fondamentale imparare a regolarla per mantenerla entro il *range* ottimale. Cambiare il nostro atteggiamento nei suoi confronti è il primo passo per imparare a sfruttare pienamente il suo potenziale, così da trasformarla in un prezioso alleato.

Ansia? No, Attivazione!

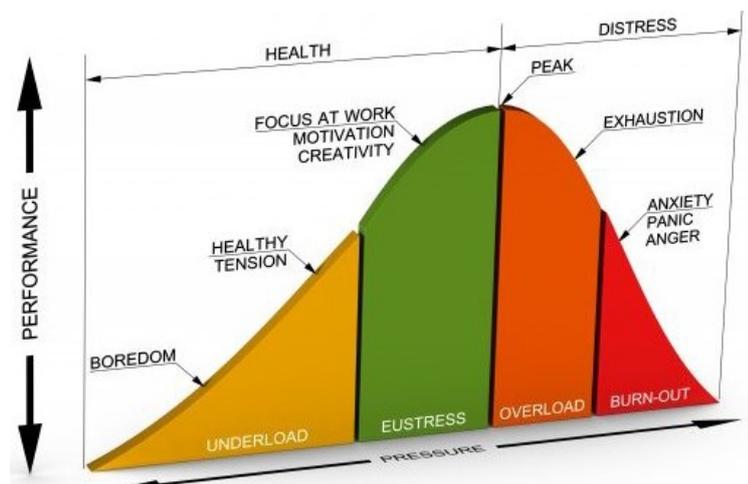
Come fare? Innanzitutto, è necessario trovare una nuova parola per indicarla: non più ansia, che ha già una connotazione negativa, ma Attivazione (dall'inglese *Arousal*). Le sensazioni che associamo all'ansia sono in realtà una risposta adattiva del nostro corpo, che mette a disposizione l'energia necessaria per affrontare le sfide che abbiamo davanti. Ma come possiamo migliorare concretamente la nostra capacità di gestire l'attivazione?

Ecco tre strumenti efficaci.

Mindfulness. La meditazione *mindfulness* consente di coltivare uno stato di accettazione di ciò che accade nel momento presente. Occorre sviluppare un atteggiamento di fiducia e apertura nei confronti del nostro corpo, affidarsi alla sua intelligenza e accogliere i segnali che invia.

Respirazione. Un'altra risorsa importante è la respirazione: imparare a controllare i tempi di inspirazione ed espirazione permette di regolare direttamente il nostro Sistema Nervoso Autonomo, responsabile di reazioni fisiologiche come il battito cardiaco, la sudorazione e i movimenti viscerali (la nota "stretta allo stomaco").

Self Talk. I nostri pensieri possono influenzare direttamente la nostra fisiologia, aumentando o riducendo il nostro livello di attivazione: è importante prenderne consapevolezza, e imparare a sviluppare un self talk (dialogo interiore) in grado di motivarci e introdurci in uno stato mentale focalizzato e positivo, funzionale alla performance.





Rivenditore ufficiale Autodesk di
Soluzioni BIM per l'architettura e l'ingegneria civile

Per informazioni ing. Marco Gravina

Tel. 091 850 30 30

Email : mgravina@intercad.ch



Voi fate punti nello sport.

Noi come partner in materia di assicurazioni e previdenza.

Daniele Brugnoni, T 091 224 24 36
daniele.brugnoni@mobiliare.ch

Agenzia generale Lugano
Marco Ferrari
Succursale di Agno
Viale Filippo Reina 4, 6982 Agno
lugano@mobiliare.ch
mobiliare.ch

la Mobiliare

**INTERESSATO A
QUESTO SPAZIO?**
INFO@CANOTTIERILUGANO.CH

**ENTRA
NEL CLAN!
LAVORA
CON NOI**



WWW.PEMSA.COM
FREE CALL 0800 811 011

pemsa®

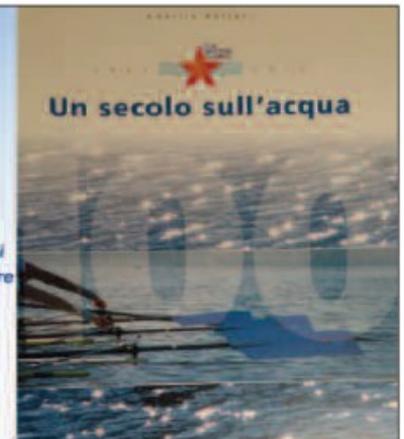
LA SICUREZZA DEL FISSO
LA LIBERTÀ DEL TEMPORANEO

**Farma
di Caslano**

**via Stazione 66 - 6987 Caslano
www.farmaciacaslano.ch**

UN SECOLO SULL'ACQUA
*Soci che vanno, nuovi soci
che arrivano... ma 100 anni di
Club Canottieri Lugano
restaranno nella storia per
sempre.*
*Il volume pubblicato per
il Centenario del Club è
sempre disponibile al prezzo di
CHF 25.— e, oltre a ripercorrere
100 anni di storia, contiene un
DVD con interviste ai
protagonisti, immagini e
curiosità.*

Acquistalo scrivendo a
info@canottierilugano.ch



ticino.com

next generation internet

I Giochi olimpici si faranno: parola dell'Head Coach della Federremo elvetica

Il diffondersi del virus coronavirus o COVID19 che dir si voglia sta mettendo a dura prova l'intero pianeta. Anche lo sport ne soffre maledettamente. Tutti gli eventi: regionali, cantonali, nazionali ed internazionali sono annullati o procrastinati a tempi migliori. Al momento attuale nulla è ancora deciso per quanto concerne i Giochi olimpici di Tokyo. Il presidente del CIO, Thomas Bach ha promesso una decisione a breve. La fiamma olimpica, lasciata la sua sede naturale in Grecia è già giunta nella capitale nipponica. Annullate, tra le altre, tutte e tre le regate di Coppa del mondo (Sabaudia, Varese e Lucerna) come pure quelle concernenti le ultime prove di qualifica per Tokyo.

Sulla situazione attuale e sulle prospettive future ne abbiamo parlato con l'Head Coach della Federazione svizzera delle società di canottaggio (FSSC), Edouard Blanc.

Intervista a cura di Americo Bottani

Edouard come vivono questo brutto momento gli atleti rossocrociati già qualificati per Tokyo?

Si tratta di non porsi domande e di prepararsi come se nulla fosse successo. I Giochi olimpici avranno luogo, la partenza sarà data "Attention, go". Se tu non ti senti pronto, questo non interessa a nessuno. Nessuno ne parlerà più di coronavirus una volta che le medaglie saranno distribuite. Si tratta quindi di non porsi domande e di proseguire la preparazione senza pensare ad altre cose.

Come si riesce a mantenere alto il morale e la concentrazione?

Gli atleti di alto livello sono in grado di mantenere alto il morale anche in queste situazioni. Non fosse il caso non sarebbero pronti per affrontare una prova importante come un'olimpiade. È una forza di carattere necessaria per il successo sportivo. Non è necessaria la presenza di uno psicologo.

Ci puoi assicurare che tutti gli atleti, attualmente, godono di buona salute?

Lo confermo. Gli atleti si allenano due, tre volte al giorno a casa loro. Hanno a disposizione un ergometro come pure del materiale di muscolazione. Ad ognuno è stato dato un programma di allenamento che consente di mantenere alto lo stato di forma.

Jeannine Gmelin è rientrata nel gruppo o si allena ancora separatamente?

No, Jeannine si allena ancora separatamente. Ha comunque partecipato a tutti i test sull'acqua e su ergometro promossi dalla federazione con risultati soddisfacenti.

Come verranno formati gli equipaggi rossocrociati?

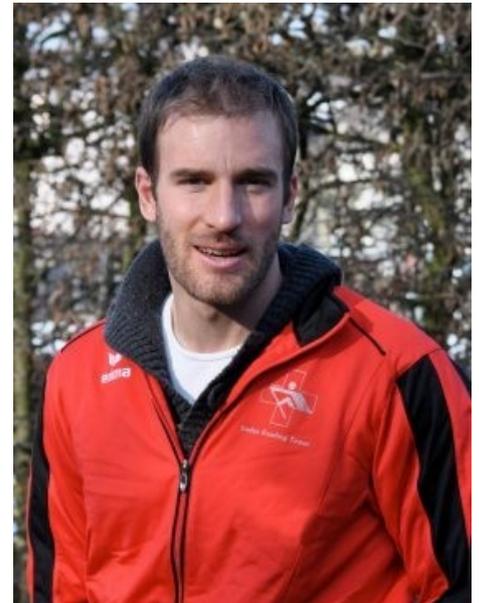
Tutti i vogatori sono valutati in base ai risultati dei test effettuati nel corso della stagione invernale, ossia sui 2000, 5000 metri su ergometro, sui due test sulla lunga distanza di Mulhouse, test interni, in occasione degli allenamenti a Sarnen. Poi ci saranno ancora i trials. Tutto ciò ci darà la possibilità di stabilire gli equipaggi che prenderanno parte alle restanti competizioni internazionali.

Il presidente del CIO, Thomas Bach appare deciso a far disputare i GO. Cosa ne pensi in proposito?

Sono anch'io di questo avviso. Ricordo che i Giochi avranno svolgimento in luglio quando più nessuno si ricorderà del coronavirus. Le olimpiadi devono rappresentare un messaggio di speranza e di gloria dell'umanità nei confronti della malattia. La posta in gioco finanziaria è troppo importante.

Ma allora quando potrebbero tenersi le ultime prove di qualificazione?

Non ci saranno più prove di qualificazione. La Federazione internazionale attribuirà gli



ultimi posti a disposizione sulla base dei risultati ottenuti nella scorsa stagione.

Quali gli equipaggi elvetici che potrebbero entrare in linea di conto per Tokyo?

Sono due, entrambi nel contesto dei pesi leggeri, ossia il doppio femminile di Frédérique Rol e Patricia Merz e quello maschile di Andri Struzina e Jan Schäuble. Non conoscendo i sistemi che la FISA applicherà per determinare i posti restanti non posso dire quali sono le reali possibilità per una qualifica supplementare. Posso dire che, sulla base dei risultati ottenuti in questi ultimi tre anni, il doppio femminile ha sempre ottenuto risultati di buon livello. Non so se questo basta per ottenere una qualificazione. Va pur detto che tutti si allenano intensamente per raggiungere questo obiettivo. Lasciamoci sorprendere....

Il 2x Delarze-Roosli, candidato ad una medaglia olimpica



SCONTO SPECIALE

per tutti i soci
CLUB CANOTTIERI LUGANO

20% DI SCONTO* SULLE BICI
10% DI SCONTO* SULLE E-BIKE

* sul prezzo di catalogo delle marche:

MERIDA e CENTURION.

Offerta valida presso i
RIVENDITORI MERIDA

trova un rivenditore su

MERIDA.ch



Sede legale e corrispondenza:
Casella postale 232
6915 Pambio-Noranco

Radio-T VASSALLI & Co.
Televisori - Via Cavo - Satellite - Antenne

VENDITA E RIPARAZIONI

Negozi e laboratorio:
Via alla Roggia 6
6924 Sorengo - Cortivallo

Tel. 091 966 45 60
Tel. 091 966 97 83
Fax 091 968 19 12

vassalli.rtv@gmail.com

GRAPHIC DESIGN

FASOLA

079 337 04 40

CH-LAMONE

Comunicazione visiva - Definizione di immagini di Marca e mezzi d'identificazione visuale tramite: Logotipi - Marchi - Prospetti - Manifesti - Brochures - Inserzioni pubblicitarie per Aziende commerciali - Istituzioni - Organizzazioni pubbliche e sociali. Corporate image. Sports Design.



Designs dell'Autore



Impresa Costruzioni Generali S.A.

giovanni
quadri



6814 CADEMPINO - Lugano

Tel. 091 961 60 80 - Fax 091 961 60 99

IMPRESSUM

Organo di informazione trimestrale per soci, sostenitori e tifosi del **Club Canottieri Lugano**

Redattore responsabile: Marco Briganti

Stampa: Arti Grafiche Veladini SA - 6903 Lugano

Tiratura: 400 copie

Direzione Club Canottieri Lugano

Presidente: Claudio Pagnamenta

Segretario: Michele Patuzzo

Vice Presidente e

Marketing: Carmine Cammarota

Dir. Tecnico: Marco Briganti

Finanze: Sergey Sokolov

Club Canottieri Lugano, via Foce 7, 6900 Lugano-Cassarate

CCP: 69-437-0

www.canottierilugano.ch info@canottierilugano.ch

PER SCARAMANZIA NON PUBBLICHIAMO ALCUN CALENDARIO...MA DUE SCATTI CHE ILLUSTRANO COME SI STANNO ALLENANDO I NOSTRI ATLETI



EMILIAN RIZZA SI ALLENA CON QUALSIASI ATTREZZO



GROTTINO PAGNAMENTA...NUOVA PALESTRA DI MATTEO E GIORGIA. ADDIO A PIZZE E GRIGLIATE



**THERMOMIX®
TM6**

Molto più di un
semplice
Elettrodomestico

Ornella Cammarota
077 4086188

ornella.cammarota@bluewin.ch

**elettricità
franchini
automatismi
franchini**



Edmondo Franchini SA
Via Girella
6814 Lamone, Lugano

Tel. 091 960 19 60 - Fax 091 960 19 69
info@efranchini.ch
automatismi@efranchini.ch

 **eladini**



Società d'arti grafiche
già Veladini & co SA

Grafica - Prestampa - Stampa - Legatoria
via Besso 42 CH - 6903 Lugano
tel. +41 091 966 11 61 fax +41 091 966 14 47
info@veladini.ch www.veladini.ch





The way to pay.



i cashfree

AND YOU?



Ricarica e vai: la pratica **Cornercard Reload** ti offre la libertà di effettuare pagamenti senza contanti in tutto il mondo tramite carta, smartphone e wearable. Semplice, veloce e sicura.

I am cashfree. And you? #iamcashfree cornercard.ch

cornercard

