

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2022)
Heft: 78

Rubrik: Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Giovani sportivi e allievi impegnati; la nostra regione, una fucina di talenti che rappresentano un modello, per le giovani generazioni e non solo ...

Dopo una pausa di tre anni, dovuta alle ben note ragioni, riusciamo a riprendere il discorso legato ai giovani sportivi che risiedono nella nostra Regione e che affrontano un percorso sportivo abbinato a una formazione professionale, tramite la Scuola Professionale Sportivi Élite di Tenero (SPSE).

Il Direttore, Sig. Mauro Terribilini, sempre molto disponibile e sensibile riguardo alle tematiche educative giovanili, mi informa che sono ben dieci gli allievi delle Terre di Pedemonte e Centovalli iscritti alla SPSE nelle diverse classi! Secondo me, è la conferma che viviamo in una Regione bellissima, favorevole a sviluppare quei presupposti, intesi come stato d'animo e salute, essenziali per crescere serenamente e individuare le passioni personali e coltivarle!

L'elenco è il seguente:

per la 1ª classe: Joy Bernasconi (hockey), Elia Maggetti (atletica), Jan Tosetti (hockey);

per la 2ª classe: Aris Conceprio (hockey), Ramon Garbani-Nerini (calcio), Noah Gnesa (hockey), Ben Kropp (snowboard), Naomi Tosetti (atletica);

per la 3ª classe: Chiara Beretta (calcio), José Fernando Marquetti (basket).

Su questo numero desidero presentare, Chiara Beretta di Golino, calciatrice del FC Lugano, che ho avuto l'occasione e il piacere di conoscere negli scorsi giorni a Tenero. Da subito mi è sembrata una giovane motivata, sensibile, con le idee molto chiare sul suo futuro e piena di progetti! Qualità per niente scontate al giorno d'oggi ... parola di docente. Conosciamola meglio!

Ti ricordi quando è stato il momento nel quale ti sei avvicinata ad un'attività sportiva? Chi ti ha ispirato? Famiglia o sportivo famoso?

Il momento in cui mi sono avvicinata per la prima volta ad un'attività sportiva era l'ultimo anno d'asilo, quando mi ritrovavo da sola a tirare un pallone contro il muro e una compagna più grande mi ha invitata a giocare a calcio nella squadra del Losone. Erano i primi tempi che si sentiva parlare di calcio femminile e quando ne ho parlato con i miei genitori loro mi hanno immediatamente supportata. Quindi ad ispirarmi non è stata né la mia famiglia né uno sportivo famoso, quanto la mia voglia di divertirmi e fare amicizia.

Come hai scelto la tua disciplina?

Per caso, ma forse il destino mi ha indirizzato verso questa passione! Tuttora ne sono innamorata e vado molto fiero di quello che faccio. Ho provato pochi altri sport e attività artistiche, come il tennis e il canto, ma nessuna di queste discipline sovrastava la mia passione per il calcio.

Perché la scelta della SPSE?

Devo essere sincera. La SPSE non è stata la mia prima scelta. Non perché la screditavo, ma soprattutto perché uscendo dalle medie non capivo ancora, un po' per ingenuità e un po' per inesperienza, cosa potesse offrirmi il

futuro. Poi, ho assistito alla presentazione del programma scolastico della SPSE dove c'erano degli alunni che si raccontavano e spiegavano i progetti e gli obiettivi della scuola. Mi sono sorpresa di come ne erano coinvolti e di come parlavano del loro amore per lo sport! Ho capito proprio così che sarebbe stata la scelta giusta per me.

Come coniughi lo studio e l'allenamento?

Purtroppo il tempo per studiare non è molto, ma i risultati sono buoni, grazie all'eccellente organizzazione della scuola che, con l'aiuto dei coordinatori sportivi e dei docenti, ottimizza le attività scolastiche combinandole idealmente con i bisogni dell'allenamento. Inoltre



abbiamo la piattaforma informatica "Moodle" che è sempre aggiornata. I docenti sono molto disponibili e possono essere contattati tramite email per rispondere ad eventuali domande o richieste. Personalmente ho la fortuna di avere molto tempo dalla fine della scuola all'inizio dell'allenamento, quindi, studio durante la trasferta fino a Lugano, e, a volte, anche in un'aula messa a disposizione dalla mia squadra.

Mi descrivi un esempio di giornata tipo?

Mi alzo la mattina, relativamente presto per prendere il bus da Golino. Visto che la sera precedente ho preparato il necessario per la giornata da venire, posso concedermi un po' più di tempo per prepararmi. Alle 08:30 inizia la mia giornata scolastica fino alla pausa pranzo quando mangiamo. Solitamente mi fermo alla mensa del CST che offre un menù variato e perfetto per la mia attività sportiva. Dopo la pausa pranzo si riprendono le lezioni fino alle 16:20. Il pomeriggio solitamente passa molto velocemente. Dopodiché mi dirigo verso la stazione di Tenero per prendere il treno fino a Lugano, arrivando poi a Cornaredo dove mi dirigo verso l'aula messa a disposizione per studiare e prepararmi per l'allenamento. L'allenamento inizia alle 19 e dura un'ora e mezza circa. Per il tragitto verso casa ho la fortuna di godere di un passaggio

dai genitori di una mia compagna che abita nei miei paraggi; così riesco a tornare a casa verso le 21:45. Ceno e incontro, anche se per poco, i miei genitori e finalmente, esausta dalla giornata, godo del meritato riposo!

I tuoi migliori risultati finora? Le tue ambizioni?

Il mio risultato più importante, del quale sono molto fiera, è legato allo sport ma riguarda in realtà l'infortunio che ho subito quando, durante una partita, ho subito la rottura del crociato del ginocchio. È stato un momento terribile che mi ha destabilizzato. Per fortuna sono stata operata con successo ed essere riuscita a ritrovare la forma e la salute mi ha resa an-



cora più forte e consapevole dei miei mezzi! Lavorando molto duramente ho raggiunto un altro grande risultato: esordire in serie A. È stata una grandissima soddisfazione per me, oltre che una grandissima emozione.

Devo confessare, che sin dalla mia prima infanzia, il mio sogno in assoluto è riuscire a trasferirmi in America per una carriera da professionista. Sarebbe veramente il massimo perché riuscirei a studiare e, parallelamente, vivere la mia passione!

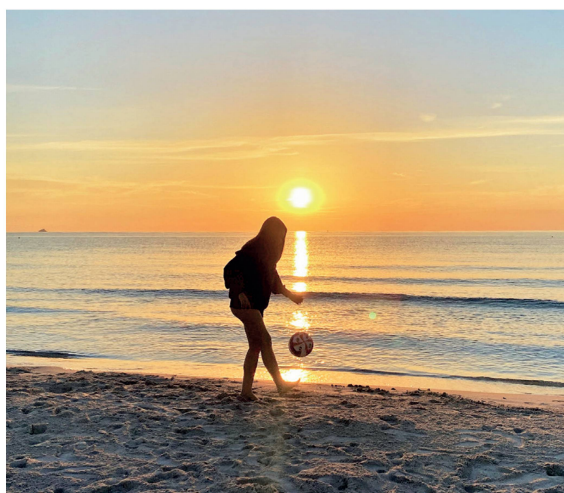
Sono appena terminate le Olimpiadi invernali in Cina ... Le grandi competizioni in generale rappresentano un sogno irraggiungibile o un'ambizione concreta?

Logicamente il mondo del calcio è più orientato verso i Mondiali. Secondo me è un obiettivo raggiungibile, con il duro lavoro e tanto tanto sudore. Nessuna impresa è preclusa se ci si mette tutto il proprio essere per raggiungerla.

Il tuo impegno, lo stile di vita in rapporto ai tuoi coetanei lo interpreti come un arricchimento o anche come rinuncia? Quali riflessioni, insegnamenti e consigli vorresti comunicare ai giovani?

È una sfida che a volte ti dona tanto, ma che inevitabilmente, ti toglie altrettanto. Mi ha dato sicuramente tutto l'amore che avevo bisogno e mi ha accolta tra le sue braccia. Mi ha aper-

to un mondo, un mondo di cui spero di fare parte ancora per molto tempo togliendomi anche qualche soddisfazione. Ovviamente oltre a questo, rispetto ai miei amici che non sono impegnati con uno sport, ho molto meno tempo per le cose divertenti che si "dovrebbero" fare alla mia età. Il weekend non ho tempo di uscire perché sono in trasferta e gioco. Torno a casa tardi e non ho le forze per uscire. Anche durante la settimana il tempo libero a disposizione lo dedico allo studio e quindi esco raramente. In ultima analisi, personalmente, non la percepisco come rinuncia a qualcosa, ma come una ricerca di un equilibrio che ti permetta di essere una giovane impegnata nello sport e riuscire a restare "giovane" in generale! Se non sei disposto ad affrontare questa sfida, allora lo sport non è la strada giusta per te. Spesso ci si dimentica che, oltre al benessere mentale esiste anche quello fisico. I libri e



lo studio sono importanti, ma altrettanto lo è anche il movimento in generale e lo sport. Penso che la chiave di riuscita siano i docenti e gli allenatori che con la loro abilità rendono interessanti, divertenti le attività. L'attività sportiva dovrebbe restare principalmente un divertimento, un piacere e non un obbligo e le persone dovrebbero ricordarselo più spesso.

Come ti vedi fra dieci anni, personalmente, da sportiva e anche professionalmente?

Spero di aver realizzato tutti i miei obiettivi e continuare a cercarne degli altri. Ho sempre avuto una visione molto personale della mia vita. Non ho mai voluto diventare una persona ordinaria. Prima di "dare" la mia vita a qualcun altro, pensare ad una famiglia, a dei figli, a "sistemarmi", desidero raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissata e che ritengo di poter raggiungere. Voglio togliermi le mie soddisfazioni e vivere la vita con leggerezza fin che posso. Desidero vivere per me e far sì che tra dieci ... trent'anni non mi volti indietro e mi rattristi, perché avrei voluto fare o avrei potuto fare le cose diversamente. Ho la volontà di realizzarmi pienamente, senza rammarchi. In definitiva vorrei essere felice di quanto raggiunto con la consapevolezza di aver agito nel giusto.

Come la valuti la vita nella nostra regione?

Per me Golino è molto piacevole e tranquilla. Essere un po' lontana dal centro non mi

ha mai pesato. Mi è sempre piaciuto vivere dove abito. Certo, uno svantaggio è quello dell'offerta dei mezzi pubblici che non è molto ampia, ma ultimamente la situazione è molto migliorata.

Sinceramente le risposte Chiara mi hanno colpito per la ... chiara visione (nomen Omen?)... del suo progetto personale, degli obiettivi che si è prefissata e che vuole tentare di raggiun-

gere, con impegno, dedizione e soprattutto passione. Qualità rare, lasciatemelo dire quale docente di allievi suoi coetanei, ma così importanti e determinanti per costruire una vita soddisfacente ed appagante!

Complimenti Chiara! Stringerò i pugni affinché i tuoi sogni si avverino ...

Let's go and ... YOU CAN !

Mauro Giovannelli

Sul prossimo numero conosceremo meglio gli altri sportivi d'élite della nostra regione.

Li conoscete? (attenti all'intruso)

