

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 81  
  
**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>**

# Emily – la judoka amante del... volo

Parlare di judo, significa entrare in un mondo particolare, che va decisamente oltre la semplice disciplina sportiva. Infatti, pur essendo uno sport da combattimento, un'arte marziale improntata sulla difesa personale, racchiude nel suo nome l'essenza della pratica stessa. Judo significa infatti "via della gentilezza", perché questa disciplina, sebbene sia, come detto, un'arte marziale, non prevede l'uso della violenza, ma si compone di tecniche e prese, il cui obiettivo è rendere inoffensivo l'avversario, attraverso la sua immobilizzazione.

Nato in Giappone verso la fine dell'ottocento, è disciplina olimpionica dai giochi di Tokyo del 1964.

Gli specialisti dichiarano che praticare il judo, anche solo per pochi anni, porta parecchi benefici, sia fisici, sia spirituali. Questa disciplina infatti, oltre a essere un'attività fisica completa, che sviluppa e incrementa aspetti come la prospettiva, il coordinamento, la flessibilità e l'equilibrio, rinforza lo spirito e la mente, aiutando a sviluppare l'autostima e l'autocontrollo. Le lezioni forgianno il carattere ed è richiesta una profonda educazione e rispetto nei confronti del maestro e dell'avversario.

A tal proposito l'UNESCO<sup>1</sup> ha dichiarato che è la migliore formazione iniziale per bambini e ragazzi. Ovviamente la pratica è adatta, con le dovute limitazioni, a qualsiasi età, infatti lo si considera uno degli sport più completi, che promuove i valori di amicizia, partecipazione, rispetto e sforzo per migliorare.

Sul numero scorso di Treterre, avevamo dato notizia delle prestazioni agonistiche della giovane judoka Emily Ferrari, nipote di Silvano Rusconi, persona molto nota a Cavigliano, e non solo.

Il desiderio di conoscerla meglio, e capire cosa l'ha spinto verso questo sport, mi porta ad incontrarla all'inizio di questa torrida estate a casa di nonno Silvano.

La giovane Emily è nata nell'aprile del 2009, dunque sotto il segno dell'ariete... dicendomi mi confessa di riconoscerne i tratti caratteriali, quali la spontaneità, l'impulsività, la passionalità e l'energia. Ciò che percepisco è certamente la determinazione, per l'età ha già un bel caratterino... un peperoncino piccante e vivace, importante per trovare il proprio spazio nel mondo.

Le chiedo come è nata la passione per questa disciplina e mi racconta: *"Per sette anni ho praticato la danza, ma poi ho perso la motivazione e ho smesso. Mi sono ispirata allora a mio fratello Yari che, giocando ad hockey nell'HCAP, durante il periodo estivo con la squadra andava a provare ogni tipo di sport. In una di queste occasioni ho potuto assistere a un allenamento di judo a Biasca. Durante quella seduta, dopo un po' di teoria e spiegazioni varie, mi hanno coinvolta "nell'assaggiare" questa disciplina. L'istruttore mi ha usata come manichino umano e mi sono*

*trovata a volare letteralmente sul parquet... senza riuscire a capacitarmi di cosa fosse successo... mi sono trasformata in un "oggetto volante", ma questo, anziché spaventarmi, mi ha letteralmente affascinato!*

*Insomma, è stato un colpo di fulmine e fin da subito mi sono posta come obiettivo di conoscere i segreti per ... "far volare le altre persone".*

Voilà, ecco in sintesi la motivazione che spinge Emily a mettersi alla prova in questo sport, nessuna filosofia particolare, nessuna attrazione per il paese del Sol Levante; per lei, ragazza d'azione, è la fisicità che l'ha attratta e la sta portando a ottimi risultati.

Da subito si è impegnata negli allenamenti e grazie all'aiuto dei suoi allenatori, Fabio in particolare, in quattro anni ha già raggiunto successi importanti e significativi: Campionesse Ticinese della sua categoria e un primo po-



sto in un torneo nazionale U13. Insomma, non male no? Le basi sono poste per continuare a progredire e raggiungere obiettivi sempre più ad ...alta quota.

Le chiedo quali sono i segreti per riuscire in questo sport:

*"Sicuramente occorre buon equilibrio fisico, unito alla stabilità e alla posizione. Poi bisogna conoscere la tecnica, sapere come dosare la forza e i diversi metodi di ..."lanciamenti". Non da ultimo occorre la collaborazione e il sostegno dei compagni, attraverso incitamenti e suggerimenti."*



<sup>1</sup> Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura





Ha le idee chiare la ragazza! Determinata a conseguire risultati sempre più importanti, per ora si diverte e non pensa troppo al futuro... A piccoli passi sta forse costruendo la sua carriera, senza forzare, ma con grande impegno per ciò che sta vivendo.

Le emozioni sul parquet di gioco?

*"Quando devo gareggiare provo certamente tanta ansia sin dal primo mattino e fino alla competizione. La pressione per raggiungere la migliore prestazione mi attanaglia, voglio dare il meglio di me stessa e non è sempre facile gestire queste emozioni. Alla fine però, se ho ottenuto la vittoria provo una gioia incontenibile... oppure tanta frustrazione e tristezza se le cose non vanno come avevo previsto.... Ogni sconfitta è un'occasione per analizzare cosa non è andato per il verso giusto... insomma si impara e si cerca di migliorare... però brucia... cavoli se brucia!"*

Tredici anni, anni di passaggio... la pubertà è un periodo tormentato, la scuola, gli amici, la famiglia, quante cose da gestire... Quale docente non potevo sottrarmi di chiederle come sta vivendo l'esperienza scolastica, il rapporto con compagni e docenti. La ragazza mi sorprende con una definizione originale ed immediata:

*"Non contagiata! Vivo la mia vita e penso ai miei obiettivi. Le classi sono armoniose e non ci sono comportamenti o atteggiamenti poco adeguati. Il clima tra docenti ed allievi è costruttivo e positivo!"*

Insomma, la risposta è eloquente, Emily viaggia con le sue gambe, pensa a se stessa e non si lascia trascinare da ciò che la circonda... Certamente il fatto di vivere in valle di Blenio, una regione tranquilla, dove i valori sono ancora ben definiti, l'aiuta senz'altro. Un po' come le nostre meravigliose Terre di Pedemonte, che hanno visto nascere e crescere sua mamma Raffaella.

Quest'anno sarà per Emily l'ultimo alle Medie di Acquarossa, cosa succederà dopo?

*"Sto pianificando la mia attività sportiva in funzione della possibilità di iscrivermi alla Scuola professionale sportivi d'élite di Tenero, così potrò continuare ad allenarmi intensamente ed iniziare una formazione. Per il mio futuro intendo partecipare ai Campionati Nazionali, mantenermi in forma fisicamente e mentalmente praticando lo sport preferito e... crescere a tutti i livelli".*

Hai uno sportivo di riferimento?

*"Ammiro Fabienne Kocher, la judoka svizzera che ha ottenuto la medaglia di bronzo ai Campionati del Mondo 2021 di Budapest, in Ungheria. Inoltre ha rappresentato la Svizzera alle Olimpiadi estive del 2020 a Tokyo".*

Tempo libero te ne resta? Cosa fai?

*"Se amministro bene il mio tempo e a volte riesco anche a ritagliarmi un po' di spazio per me... anche se a volte devo saltare qualche allenamento per lo studio..."*

Cosa dicono di te i tuoi amici? ... e la tua famiglia?

*"I miei famigliari sono soddisfatti quando mi vedono felice, soprattutto dopo un incontro particolarmente riuscito. Gli amici invece mi chiedono spesso di mostrar loro qualche mossa..."*

Brava Emily, complimenti! Visione chiara, determinazione... con questa mentalità impara-



reri a far volare gli altri sempre più in alto, come un pilota professionista che inizia la carriera da un PC 5, poi pilota un Tiger e, se ha le capacità, giunge sino a un F 18 per non dire F 35.

Quindi ti attendiamo ai Campionati Europei, Mondiali ed Olimpiadi... perché no?

Sognare è lecito.

**Mauro Giovannelli**

## Nuovo presidente US Verscio

Dopo dieci anni di presidenza **Giovanni Hefti**, per motivi di lavoro, ha lasciato il sodalizio verscese. Al suo posto è stato designato **Danilo Ceroni**, vecchia gloria del calcio ticinese, che ha militato in parecchie squadre di lega superiore e allenato il FC Paradiso e l'US Verscio, che ora presiede. Ceroni porterà l'US Verscio al 70° compleanno, assieme al comitato così composto: il vice presidente è Claudio De Taddeo, cassiera Antonella Bellini, il supervisore della prima squadra è Michele Poncini, mentre Aleksandar Bauk è re-

sponsabile del materiale e delle finanze, Alan Sisak è il cassiere, Giovanni Volentik gestisce gli eventi con Luca Bizzini, che si occupa pure degli sponsor. William Ferrari e Fabio Pani sono invece i responsabili delle infrastrutture. La compagine, che milita in 3a lega, è allenata da Tiziano Antinori, assistito da Naser Kelmendi, mentre i portieri sono allenati da Sergio Giovannacci. La massaggiatrice dei calciatori è Serena Savoldelli.

Tanti auguri all'Unione Sportiva Verscio per l'importante traguardo raggiunto, in ottima forma e naturalmente anche al suo nuovo presidente Danilo Ceroni.





# World Summer Games Berlino 2023 17 – 25 giugno

## Breve introduzione al diario dei due atleti velisti

*Dario Madonna di Intragna e Barbara Beutler di Minusio, mi hanno chiesto se li aiutavo a redigere un diario di questa loro avventura, con destinazione Berlino. Per loro la scintilla con la barca a vela è scoccata diversi anni fa, grazie a una settimana all'isola d'Elba organizzata da Boris e Dafne Keller con il patrocinio del gruppo "inclusione handicap Ticino". Ho accolto con entusiasmo la loro richiesta, cercando di fare un po' di ordine nei loro racconti giornalieri e stimolarli alla stesura quando ritornavano stanchi dalle giornate di regate al lago.*

**Nicola Bernasconi**, coach di Dario.



Cerimonia di apertura

## Selezione e preparazione tecnica

Il nostro campo base per gli allenamenti è presso il circolo velico di Lugano dove da parecchi anni ci alleniamo e partecipiamo alle diverse regate. Per rafforzare lo spirito del team ci siamo recati per tre giorni sull'isola dei conigli (l'isola piccola di Brissago) dove oltre che uscire sul lago abbiamo grigliato, cantato, giocato. Per me (Dario) è stato come un ritorno a casa in quanto con il maestro Ivo Dellagana (mentre frequentavo la scuola speciale) ho partecipato alla riattazione della casa dell'ex giardiniere.

In vista dei campionati Svizzeri ci siamo allenati con maggior frequenza per farci trovare pronti.

Dal 16 al 19 giugno 2022, ci siamo recati nel cantone San Gallo sul lago di Costanza, dove cercavamo di meritarcì la selezione nei confronti degli altri equipaggi provenienti dal resto della Svizzera.

Al termine del soggiorno, apprendiamo con gioia che assieme ai nostri coach Prisca e Nicola facciamo parte della selezione CH che parteciperà a Berlino ai WORD SUMMER GAME.

## L'avvicinamento a Berlino

Per cominciare a conoscerci e fare squadra all'interno della delegazione CH (oltre 110 persone tra atleti e monitori) sono stati proposti diversi incontri.

Due giorni a Losanna per fare le foto, prendere le misure per l'abbigliamento, pranzare e cenare in compagnia.

Quattro giorni al Centro Nazionale di Tenero. Ci hanno dato tutto il materiale. Il nostro campo base per allenarci era presso il circolo velico di Brissago. Oltre a navigare, abbiamo esercitato la corretta comprensione dei segnali di partenza dati con bandierine e suoni, ripasso dei nomi tecnici (randa, fiocco, prua, ...), ci hanno mostrato alcuni trucchetti di regata e la cura dei dettagli che ti aiutano ad andare più veloce.

Qui, con grande sorpresa dei nostri coach, veniamo a sapere che a Berlino le barche che ci forniranno **non** avranno la deriva (con cui noi veleggiavamo abitualmente), quindi possono "scuffiare" (capovolgarsi).

Se per me (Dario) non rappresentava un problema, per me (Barbara) era un'attività assolutamente da esercitare. Ecco che allora il responsabile Ticinese (Boris) ha reperito una barca senza deriva e via a esercitarsi a; rove-

sciare la barca, cadere in acqua senza farsi male, raddrizzare la barca togliendo le vele dall'acqua e risalire per riprendere a navigare (naturalmente con l'impatto con l'acqua, tornavo a casa con un qualche blu).

## Si parte

Domenica 11 giugno ci siamo trovati a Belinzona con la delegazione ticinese (nuoto, bocce e golf) per raggiungere a Zurigo tutta la delegazione elvetica.

Siamo ripartiti da Zurigo con due torpedoni gran turismo alla volta di Karlsruhe, dove si siamo fermati per 3 giorni. Abbiamo visitato la città, siamo stati accolti dal sindaco della città e dal console svizzero in Germania. Il 15 giugno abbiamo lasciato Karlsruhe alla volta di Berlino (il viaggio è durato circa 10 ore).

## La cerimonia d'apertura

A Berlino siamo stati alloggiati in un albergo nei pressi della porta di Brandeburgo.

Il giorno successivo siamo andati alla cerimonia di apertura. È stata una giornata festosa, emozionante, diremmo scoppiettante di luci, suoni, colori con l'accensione della fiamma e i fuochi d'artificio finali. Entrare nello stadio Olimpico davanti a ca 60'000 persone, sfilare con gli tutti gli atleti + coach (6'500 ca + 3'000) provenienti da 126 paesi e suddivisi in 26 discipline sportive, ci è venuta la pelle d'oca e un'indimenticabile emozione.

## Le nostre giornate tipiche al lago

Colazione (attorno alla 6.30) e cena in albergo (19 – 20ca).

Per raggiungere il lago Wannsee prendevamo la metropolitana (50min) e poi dopo 5min di bus di linea eravamo al lago presso il circolo velico locale dove eravamo ospiti.

Il 16 giugno abbiamo avuto subito un test di nuoto, per mostrare le nostre capacità qualora cadevamo dalle barche (nuotare intorno a due boe per una distanza di ca 50 metri, con l'abbigliamento da gara).

Domenica 18 abbiamo avuto il nostro primo ed unico giorno per prendere conoscenza con le nuove barche.

Il 20 giugno, abbiamo concluso le qualifiche (divisioning) che ci porteranno nei rispettivi gruppi per le gare finali sull'arco di tre giorni. Noi facciamo parte della categoria dove il monitore "guida" la barca con il timone e a noi il compito di gestire al meglio le vele.

Finora il tempo è stato variabile e non c'era tanto vento. Nelle pause (alcune snerbanti) durante le giornate, abbiamo giocato alle carte e giochi di società all'aperto, con le altre delegazioni di velisti.

Mercoledì 21 giugno, giorno di riposo, si festeggia il compleanno di Dario tutti assieme, compresi i suoi genitori.

Nel pomeriggio, io (Barbara), con la monitrice Prisca siamo andati alla "visita medica" preventiva proposta da SO, mentre io (Dario) ho accettato con molto piacere la proposta di Boris e Nicola di visitare la città di Berlino, ognuno con il proprio monopattino elettrico. È stato un bellissimo regalo di compleanno perché la città è predisposta a questo tipo di spostamento (20km / 2h) e ho visto tante attrazioni che la città offre.

Tornati in albergo, la delegazione svizzera ha fatto gli auguri a Dario con una simbolica torta con tanto di candeline.

## Giornate di regate

Giovedì 22, finalmente, abbiamo avuto le prime nostre vere gare, ben quattro. All'inizio eravamo tutti un po' ansiosi. Alla prima regata, c'è stata un po' di confusione e piccoli errori. Ci siamo poi ripresi ed è andato tutto bene, con risultati soddisfacenti per i nostri due team. Le gare, previste inizialmente per le 10 ca, hanno avuto inizio solamente alle 14.00 e terminate attorno alle 17.00. Attesa molto lunga e snerbante per fortuna rotta dal pranzo e ascolto di musica.

Durante la serata post-gara, vi è stata la serata/disco per noi atleti presso la porta di Brandeburgo. Noi due non abbiamo partecipato in quanto la stanchezza che perceivamo ci consigliava di andare a dormire presto con il pensiero al giorno successivo.

Venerdì 23 non abbiamo potuto gareggiare a causa del tempo piovoso. Di conseguenza, al mattino abbiamo visitato il museo all'aperto sul tema "muro di Berlino", costruito nel 1961 (ca. 43 km di lunghezza) e distrutto tra il 1989 e il 1990. Nel pomeriggio abbiamo sostenuto / tifato per alcuni atleti e squadre della nostra delegazione (nuoto, judo, bocce e tennis da tavolo) spostandoci nei diversi centri di attività disseminati in città (piscina olimpica / stadio olimpico / messe).

Sabato 24 partiamo pronti e fiduciosi per le regate che ci aspettano. Al lago ci accoglie un vento difficile da interpretare. A tratti c'erano





Formazione di gruppo



Felici dopo la premiazione

raffiche importanti seguiti da cali improvvisi che mettevano in difficoltà gli equipaggi. Giornata comunque soleggiata e calda.

Alle ore 11.30 iniziano le gare e partiamo speranzosi con un po' di sana eccitazione, considerando l'ottimo nostro comportamento del giorno prima.

Abbiamo concluso con due splendidi risultati. Barbara con Prisca con un bronzo nel loro gruppo, mentre Dario con Nicola un oro nel nostro gruppo.

Alle 15.30 vi è stata la premiazione per tutti gli atleti che sono entrati in classifica dei primi tre posti in ogni categoria del "divisioning" e tutti gli atleti sono stati festeggiati con applausi e tanta bella musica suscitando tanta emozione tra tutti i presenti

Stanchissimi ma euforici, siamo poi rientrati in hotel per una bella doccia e cena sul terrazzo esterno.

In attesa della serata di chiusura dei giochi Special Olympics, abbiamo avuto ancora una giornata libera per visitare una delle tante attrazioni che la città offre. In questo caso, abbiamo visto i diversi "murales" sul muro di Berlino rimasto in piedi tra le due Germanie, lungo oltre un chilometro.

Per il pranzo, abbiamo trovato un tipico ristorante tedesco, con i classici piatti "Currywurst", "Schnitzel", Eisbein, Blutwurst e classicissimo Berliner Bratwurst.

Sulla via del rientro in hotel, siamo saliti sulla cima di uno dei nuovi palazzi della città, con l'ascensore più veloce d'Europa, al 24° piano, con una visita della città a 360°.

Abbiamo inoltre attraversato il parco di Berlino che si chiama "Tiergarten", dove vivono anche dei conigli, oltre al "Memorial" dedicato alla memoria delle vittime durante lo sterminio degli Ebrei.

#### Cerimonia di chiusura e rientro a casa

Alle ore 18.00 ca. è iniziata la cerimonia di chiusura con musica e balli e spegnimento della fiamma. Per noi era l'ultima occasione per gli abituali scambi dei "pins", cappellini, maglietta con gli altri atleti con cui abbiamo fatto amicizia condividendo momenti di gioia ma anche di delusione.

Lunedì 26 ci aspetta una giornata "pesante". Saliamo sul bus alle 07.00 e se tutto va bene l'arrivo a Bellinzona è previsto attorno alle ore 21 ca.

Il viaggio fino a Zurigo va tutto come previsto. Noi ticinesi saliamo su un altro bus che ci porta verso casa. Purtroppo un guasto tecnico al bus nei pressi di Göschenen, ci costringe a un imprevisto cambio del mezzo di trasporto. Saliamo sul treno e verso le 23 ca siamo a Bellinzona.

Nonostante questo imprevisto, alla stazione ci sono; genitori, parenti, monitori e amici ad ac-

coglierci festosamente con campanacci, bandiere e abbracci.

Sabato 23 settembre, i responsabili nazionali ci hanno riuniti tutti a Ittigen (BE). Occasione propizia per un bilancio, per festeggiare, per condividere e rinsaldare le amicizie fatte.

Prima di terminare questo nostro diario, ci teniamo:

- elencare i nostri compagni ticinesi. Per il nuoto; Susanna e Yanel con Eloise, per le bocce Alan, Raffaele e Fabrizio con Pietro, per il golf Marie-Claire con George.
- ringraziare di cuore i nostri coach Prisca e Nicola con il nostro super coach Boris, senza dimenticare il coach Jonny sempre pronto alle sostituzioni.
- ringraziare **tutti** coloro, che in svariate forme, hanno contribuito a farci vivere un indimenticabile esperienza, rafforzando la fiducia nei nostri mezzi.

Cordiali saluti e vi invitiamo a rafforzare l'inclusione nel vostro campo d'azione.

**Dario Madonna & Barbara Beutler**  
(Nicola Bernasconi)



Dario e Nicola spericolati



Copia di Sorpasso di Barbara e Priska