

Il Csi mette gli sci ai piedi Tutti sulle nevi di Leukerbad

Una proposta originale per trascorrere un Capodanno particolare o anche solo iniziare il nuovo anno in modo speciale, con amici e divertendosi sugli sci o al palaghiaccio. È questa la proposta che il Csi Bisuschio e il Comitato Csi di Varese offrono attraverso l'esperienza delle vacanze sportive sulla neve a Leukerbad in Svizzera.

Non si tratta di una novità, ma, ormai, della versione invernale delle vacanze sportive di Disentis in estate.

Quest'anno, la proposta è articolata in due turni, uno 27 dicembre al 1° gennaio e un secondo dal 1° al 5 gennaio. È prevista anche la possibilità di partecipare a tutto il periodo in terra elvetica dal 27 dicembre al 5 gennaio.

La partecipazione alla vacanza sulla neve ha costi differenziati per le diverse fasce di età partendo dai 150 euro per i bambini nati dal 2004 al 2010 del turno 1-5 gennaio fino ai 700 euro per i nati nel 1991 e negli anni precedenti che vogliono partici-

*Divertimento sicuro per ragazzi e famiglie
Anima della proposta Silvano Zanovello*



Silvano Zanovello, a destra, nella vacanza dello scorso anno



Ragazzi sulle piste



La scuola di sci

re dal 27 dicembre al 5 gennaio. La quota, e stiamo parlando degli sciatori, comprende vitto, alloggio, skipass (4 o 8 giorni a seconda della formula di partecipazione), l'ingresso alle terme e al palaghiaccio (doppi se si partecipa all'intero periodo di vacanza), l'assicurazione e un omaggio. Quote ridotte sono previste per i non sciatori

che, da adulti, potranno vivere l'intero periodo di vacanza a soli 440 euro.

Nell'ambito della vacanza è anche prevista, a soli 30 euro, una scuola di sci.

Anima dell'iniziativa invernale, come per Disentis, che gode del convinto sostegno del Comitato Csi di Varese e del Centro Studi del Csi Varese, è il professor Silvano

Zanovello che rinnova l'invito a tutti, ragazzi e adulti, a vivere questa vacanza sportiva nel paese del Cantone Vallese che detiene il record di stazione termale più grande d'Europa.

«Il nostro invito – spiega Silvano Zanovello – è rivolto a ragazze e ragazzi dai 7 ai 17 anni e, fino ad esaurimento dei 200 posti complessi-

vi, ovvero 100 per turno, anche alle famiglie che volessero condividere la vacanza sportiva con i propri figli».

Per quanti parteciperanno ci sarà la possibilità di sciare lungo 50 km di piste, ma anche di unire relax e divertimento presso la stazione termale, giocare a calcetto o ancora pattinare sul ghiaccio. «A fine vacanza – aggiunge

Zanovello – testeremo la bravura di tutti in uno slalom che assegnerà dei premi per gli atleti del Csi».

Per partecipare alla vacanza occorre versare una caparra di 100 euro a persona, portare il certificato medico di sana e robusta costituzione, allegare la copia del tessero sanitario e quella della carta d'identità.

Per le iscrizioni bisogna recarsi alla palestra comunale di Bisuschio in via Foscolo, 13 nei giorni di lunedì, martedì e giovedì dalle 19 alle 21 e il mercoledì dalle 19.30 alle 21.30 oppure inviare una mail a csibisuschio@gmail.com o un fax allo 0332268876 con la copia del modulo d'iscrizione (reperibile sul sito Internet del Csi Varese nello spazio dedicato alla vacanza di Leukerbad) correttamente compilato, la copia del bonifico e quella del certificato medico di sana e robusta costituzione. I dati del bonifico sono reperibili sempre sul sito del Csi Varese.

Ulteriori informazioni, anche per verificare la disponibilità di posti, contattando Silvano Zanovello al 3477149844 e Francesco Toniolo al 3492269953. Per partecipare occorre fare in fretta.

Clinic per gli allenatori Due date con il regionale

I Csi regionale propone due clinic di aggiornamento per gli allenatori. Il primo appuntamento, dal titolo "Uno sport su misura: bambini e ragazzi", avrà luogo il 14 gennaio 2012 e sarà ospitato, a Lecco, dalla Società sportiva Aurora. La finalità di questo primo clinic è l'approfondimento tecnico-metodologico sul ruolo chiave che ricopre l'allenatore nell'associazione. L'attenzione alla crescita globale dei bambini e dei ragazzi rappresenta un obiettivo centrale nella vocazione educativo-sportiva del Csi. La metodologia di svolgimento prevede interventi in aula, testimonianze ed esperienze sul campo per cui occorre l'abbigliamento sportivo.

La proposta si rivolge ad allenatori che abbiano già frequentato un corso di base, nelle discipline di calcio, pallavolo, pallacanestro, atletica leggera, judo e ginnastica artistica. Il programma prevede alle 9 il saluto del presidente regionale Giuseppe Valori, quindi l'intervento del presidente nazionale Massimo Achini e ulteriori interventi sulla forma-

Allenatori durante un corso



zione e la polisportività. Dopo il pranzo, alle 14.30 approfondimenti per discipline con il calcio gestito da Stefano Faletti del Csi Varese. Alle 17.30, quindi, Gilberto Pilati della Commissione nazionale per l'attività con bambini e ragazzi affronterà il tema "Il progetto del CSI per i bambini e i ragazzi: a che punto siamo?". Il costo di partecipazione è fissato in 10 euro per la sola iscrizione e in 25 euro per iscrizione e pranzo.

Sabato 21 gennaio, invece, sarà Lodi ad ospitare il clinic "Uno sport su misura: giovani e adulti". Questa seconda proposta del Csi Lombardia, prevede l'uso di abbigliamento sportivo e si rivolge



Per giocare bene servono bravi allenatori

ad allenatori che abbiano già frequentato corsi base per calcio, calcio a 5, pallavolo, karate e tennis tavolo. Il programma prevede l'intervento di un sociologo e la relazione di Renato Picciolo su "La proposta del Csi per giovani e adulti: criteri e valori". Nel pomeriggio si svolgeranno gli aggiornamenti tecnici. Anche per questo clinic l'iscrizione con pranzo costa 25 euro, senza pranzo 10 euro.

Va ricordato che la partecipazione a un'iniziativa di aggiornamento è obbligatoria per la conferma dell'iscrizione all'albo degli allenatori-istruttori. Informazioni presso il Comitato provinciale o la segreteria del Comitato regionale.

A G E N D A

Allenatori Calcio Sarà Walter Berardi, istruttore degli arbitri del Csi Varese, lunedì 12 dicembre alle 20.30 alla parrocchia Kolbe di Varese (via Aguggiari 144), a intervenire sul tema "Le regole del gioco". Mercoledì 11 gennaio alle 21 al palazzetto di Cimbri di Vergiate, in via Volta 9, Giuseppe Cairoli affronterà il tema "Sviluppo delle capacità coordinative con la palla". Lunedì 30 gennaio, presso l'oratorio della Kolbe, lezione comune con lo psicologo Mattia Ramella sul tema "La gestione del gruppo e dei cambi durante la partita". "L'osservazione e la gestione della partita", quindi, sarà l'argomento dell'incontro di lunedì 13 febbraio alle 20.30, alla Kolbe, con relatore Stefano Faletti. Lo stesso Faletti, mercoledì 7 marzo alle 21 a Cimbri, parlerà della polisportività. Il masso-fisioterapista della Gallaratese Vittorio Bruni e Stefano Faletti, quindi, saranno i conduttori della lezione comune di lunedì 26 marzo (ore 20.30) alla Kolbe con al centro "Gli elementi di primo soccorso".

In aprile, mercoledì 4 alle 21 a Cimbri incontro sulla preparazione atletica con Faletti. Sabato 14 alle 9.30 alla Kolbe "I meccanismi dell'apprendimento nel gesto sportivo" saranno al centro della relazione di Andrea Serino, ricercatore in Neuroscienze cognitive dell'Università di Bologna. Lunedì 30 aprile alle 20.30 alla Kolbe, testimonianza dell'ex calciatrice della nazionale italiana e allenatrice Dolores Prestifilippo sul calcio femminile.

Allenatori Pallavolo Il palleggio, con esercizi per singola atleta dai 12 ai 16 anni o per gruppo, sarà il cuore dell'incontro del 30 novembre guidato da Paolo Gelasio. La didattica del palleggio d'alzata sarà invece al centro dell'incontro del 14 dicembre con Gelasio. Lo stesso Gelasio, l'11 gennaio 2011, parlerà di battuta: didattica, tecnica e tattica.

Lunedì 30 gennaio lezione comune (vedi allenatori calcio).

Mercoledì 15 febbraio Gelasio affronterà la spiegazione del bagher. Il 29 febbraio, Gelasio svelerà i segreti della schiacciata. Del "muro", invece, Gelasio affronterà i segreti mercoledì 14 marzo. Il 26 marzo, quindi, è prevista una nuova lezione comune (vedi allenatori calcio). Lezione comune anche sabato 14 aprile alle 9.30 (vedi allenatori calcio). Si tornerà in palestra mercoledì 18 aprile per parlare di sistemi di gioco d'attacco in funzione degli atleti a disposizione e di azioni di difesa in base alla squadra avversaria.

Allenatori Pallacanestro Il corso si svolgerà presso la palestra della scuola elementare "Giovanni Pascoli" in viale Ippodromo a Varese.

Il calendario delle lezioni si aprirà il 28 novembre alle 20 (chiusura lezioni prevista per le 22) con la presentazione del corso e l'illustrazione, da parte del docente Alessandro Bernardi, della figura dell'allenatore. "Come organizzare un allenamento" sarà invece il tema della seconda lezione in calendario lunedì 19 dicembre. Lu-

nedì 16 gennaio, quindi, si affronterà il tema "Il palleggio: esercizi". Lunedì 30 gennaio, lezione comune (vedi allenatori calcio).

Con la lezione dedicata a "Il passaggio ed esercizi di palleggio e passaggio" il corso riprenderà lunedì 20 febbraio. Lunedì 27 febbraio, quindi, si affronterà l'argomento "Il tiro – Esercizi di palleggio, passaggio e tiro". Lunedì 12 marzo, quindi, spazio a "contropiede e attacco alla zona" con relativi esercizi. Lunedì 26 marzo alle 20.30, nuova "lezione comune" (vedi allenatori calcio). Nuova lezione comune sabato 14 aprile alle 9.30 (vedi allenatori calcio).

"Difesa in sottonumero e difesa a zona", con relativi esercizi, saranno l'argomento della lezione del 23 aprile.

Clinic allenatori Il Csi regionale propone due clinic di aggiornamento per gli allenatori. Il primo appuntamento, dal titolo "Uno sport su misura: bambini e ragazzi", avrà luogo sabato 14 gennaio 2012 e sarà ospitato, a Lecco, dalla Società sportiva Aurora. La proposta si rivolge ad allenatori che abbiano già frequentato un corso di base, nelle discipline di calcio, pallavolo, pallacanestro, atletica leggera, judo e ginnastica artistica. Sabato 21 gennaio, invece, sarà Lodi ad ospitare il clinic "Uno sport su misura: giovani e adulti". Questa seconda proposta del Csi Lombardia si rivolge ad allenatori che abbiano già frequentato corsi base per calcio, calcio a 5, pallavolo, karate e tennis tavolo.

Per aggiornarsi o scrivere al Comitato provinciale Csi di Varese (via San Francesco 15)

{telefono **0332.239126**} {fax **0332.240538**} {e-mail **postmaster@csivarese.it**} {sito Internet **www.csivarese.it**}