

# È tempo di aggiornamenti Le date per mister e dirigenti

**Formazione.** A marzo e aprile tornano gli aggiornamenti per dirigenti-arbitri e allenatori. Novità in vista per la zona Lago dove partirà un corso itinerante per i mister del calcio

Non si ferma la formazione targata CSI Como. Anche se molti dei corsi presentati in questa stagione sportiva si sono conclusi o stanno per concludersi, il team formativo prosegue nel suo lavoro e lancia nuovi percorsi sportivi e interessanti aggiornamenti.

## Gli aggiornamenti

Come di consueto i mesi di marzo e di aprile saranno dedicati a proposte di aggiornamento e di specializzazione per mister, coach, arbitri e dirigenti. Obiettivo primario di questi incontri è ancora una volta quello di stimolare la voglia di crescere e di formarsi dei tecnici e di tutti coloro che si mettono al servizio delle società sportive.

Si partirà lunedì 26 marzo con una serata di aggiornamento per dirigenti-arbitri di pallavolo e di calcio e per allenatori Under 7, Under 10 e Under 12. Il dottor Mattia Ramella, psicologo e psicoterapeuta, terrà un incontro dal titolo "Policy CSI sulla Tutela di bambine, bambini e adolescenti" e parlerà dei comportamenti corretti da tenere nei confronti dei minori. Il corso si svolgerà alle ore 21.00 presso la sede del CSI Como in via del Lavoro, 4.

Il secondo appuntamento di perfezionamento dal titolo "Dall'io gioco da solo al gioco



di squadra" sarà invece dedicato agli allenatori di calcio. Christian Boscolo, ex calciatore ed allenatore professionista, proporrà una progressione di esercizi sul campo per aiutare i mister arancionoblu a gestire al meglio la squadra. La data da mettere in agenda è giovedì 19 aprile. L'aggiornamento si terrà presso il campo sportivo di

Albavilla alle ore 21.00.

Si tratta di due incontri che completano ed arricchiscono la formazione di base di dirigenti e allenatori, occasioni uniche per approfondire alcuni aspetti tecnici, metodologici o psicoeducativi. La partecipazione agli aggiornamenti consente inoltre di rinnovare l'iscrizione all'Albo della relativa



disciplina. Il rinnovo ha validità di due anni.

## Le novità

L'offerta formativa arancionoblu si arricchisce. Lunedì 26 marzo prenderà infatti il via il corso base per allenatori Open a 7 dedicato alla zona Lago. Il percorso formativo, pensato per chi segue dalla panchina una

squadra di calcio e intende incrementare le proprie competenze in materia di tecnica, tattica e preparazione fisica, è strutturato in 9 lezioni a cadenza mensile. Il corso sarà itinerante e si svolgerà a Menaggio, Tremezzo e Grandola nelle serate di lunedì dalle 21 alle 23. Per info e iscrizioni: formazione@csicomo.it.

# Donne e sport: numeri e quote rosa nel CSI

A un giorno dalla festa della donna vorremmo celebrare l'universo sportivo femminile che oggi più che mai sta facendo parlare di sé. Lo facciamo raccontando i numeri dello sport rosa targato CSI, una splendida realtà in continua crescita. Nel Centro Sportivo Italiano sono 450mila le donne "praticanti", pari a circa il 38% del totale dei suoi tesserati. All'anagrafe associativa quasi la metà di esse risultano essere ragazze sotto i 20 anni, con una crescita del 10% nell'ultima stagione delle bambine sotto i 10 anni che da 90mila del 2015/2016 sono passate ad oltre 100mila nella stagione 2016/2017. Non solo giovani, però: ci sono anche 40mila signore tra i 60 e gli 80 anni. Lo sport più praticato dall'universo femminile è la ginnastica; non solo le 22mila

atlete di artistica e ritmica, ma anche le oltre 100mila praticanti di ginnastica generale (che comprende yoga e fitness). Da sottolineare le 57.000 pallavoliste, le 15.000 nuotatrici, le 12.000 che praticano la danza e le 10.000 che fanno atletica leggera. Una forte componente del gentil sesso è presente anche nelle discipline calcistiche con oltre 9mila praticanti, le oltre 3mila sciatrici e le 2.800 atlete di basket femminile. I ruoli "dirigenziali" sono aperti alle donne; le donne dirigenti sono tante ma non ancora così numerose come le atlete praticanti: 15mila le dirigenti di società sportiva, di cui 1500 presidenti, cioè il 12% delle società sono guidate da donne. Sono oltre 2.100 gli arbitri "donna", con grande prevalenza della pallavolo, ma ci sono anche 150 giudici "rosa"

di ginnastica artistica e ritmica, 120 giudici di atletica leggera, e anche 63 fischietti di calcio. Il Centro Sportivo Italiano nell'anno corrente conta anche 1.600 atlete disabili sui 5.800 totali (27,5%). In termini di dirigenza associativa, il CSI è più azzurro che rosa: solo 2 presidenti regionali donne su 20, con 11 presidenti dei comitati provinciali su 139, e infine 6 consiglieri nazionali su 32, di cui una vicepresidente vicario.

Molte le donne protagoniste anche nella nostra provincia dove le atlete praticanti sono 5527, il 30% dei tesserati arancionoblu. A livello "dirigenziale" il gentil sesso è in aumento, ricoprono il ruolo di presidente provinciale ben 28 donne su un totale di 197 società sportive. Non dimentichiamo poi i direttori di gara rosa, sono ben 27 tra arbitri di volley e giudici.



## Minivolley e palla rilanciata a Porlezza

Domenica 4 marzo la palestra comunale di Porlezza ha aperto le sue porte alle giovanissime atlete del Polisportivo del Lago che si sono ritrovate per il quarto concentramento della stagione per le attività di minivolley e palla rilanciata. Tre le società sportive presenti al raduno: Pol. Valsoldese, Pol. Lariana Menaggio e ASD San Siro 2001. Quasi 40 le atlete scese in campo per vivere un pomeriggio all'insegna dello sport e dell'amicizia. Le giovani pallavoliste si sono sfidate sotto rete suddivise in 8 squadre per il minivolley, mentre i tre team formati dalle baby atlete si sono confrontate nei match di palla rilanciata.

## POLISPORTIVO

### Atleti Primi Calci in campo a Solbiate

Sabato 10 marzo, alle ore 15.00, presso il campo dell'oratorio di Solbiate, si svolgerà il 3° concentramento dedicato al Girone A dei Primi Calci. Oltre ai padroni di casa dell'ASD Oratorio Solbiate parteciperanno al raduno gli atleti dell'US Mulini, del GS San Giovanni Bosco e dell'ASD BCF.

## POLISPORTIVO

### Raduno Primi Tocchi a Lurate Caccivio

Le pallavoliste in erba dei Primi Tocchi scenderanno invece in campo domenica 11 marzo presso la palestra comunale di Lurate Caccivio. Inizio attività ore 10.00.

## ATLETICA

### Runner a Brivio per i Regionali di strada



Domenica 11 marzo, a Brivio, torna protagonista il cross con l'esordio del circuito regionale di corsa su strada. Ritrovo atleti ore 9.00 presso Piazza Frigerio. Inizio gare ore 10.00. Premiazioni ore 13.00.

## TENNIS TAVOLO

### Finale regionale a Veduggio Olona

Continua la caccia ai titoli regionali per i pongisti lariani che domenica 11 marzo affronteranno la finalissima a Veduggio Olona e sfideranno i migliori pongisti della Lombardia. Ore 8.00 ritrovo concorrenti. Ore 9.00 inizio fase a gironi per tutte le categorie. Ore 14.00 inizio fase ad eliminazione diretta. Ore 18.30 termine gare e premiazioni.

## TENNIS TAVOLO

### US Villa Romanò campione lariano



Errata corrige: ecco la foto dei campioni provinciali dell'US Villa Romanò. La scorsa settimana per errore era stata pubblicata quella degli atleti del GS Villaguardia. Ci scusiamo per il disguido.