



Atleti in gara lo scorso anno nella prova di mountain-bike



La staffetta 4x600 alla festa finale 2019

# Torna l'avventura polisportiva Si moltiplica il divertimento

**Stagione 2019/20.** Le iscrizioni riconfermano il valore del progetto polisportivo. Le prove alternative di corsa su strada, campestre e mountain-bike inaugurano la stagione

Qual è lo sport migliore per i bambini? Esiste un'attività sportiva davvero completa? Purtroppo no. Ogni disciplina possiede caratteristiche proprie che mettono in risalto alcune competenze motorie rispetto ad altre, senza però coinvolgere tutte le capacità dell'individuo.

Quindi quale sport scegliere per i più piccoli? Da oltre 40 anni la risposta che il CSI Como dà a questa domanda si può riassumere in due semplici parole: Campionato Polisportivo.

Una proposta costruita su misura, ricca ed articolata, che affianca ad una disciplina portante (calcio o pallavolo) una serie di prove alternative che permettono di fare molteplici esperienze motorie e il cui obiettivo è quello di dare al bambino l'opportunità di spe-

rimentare il maggior numero di gesti motori possibili e di capire quale disciplina effettivamente gli sia più congeniale. Praticare tanti sport è vantaggioso per tutti e a ogni livello, anche per chi poi avrà la possibilità di emergere in una disciplina sportiva.

La polisportività non porta con sé soltanto un arricchimento sportivo e motorio, ma anche culturale; sviluppa infatti la fantasia e la creatività, creando "elasticità mentale" che si concretizza con la scoperta di soluzioni nuove ed originali. E poi, diciamo così, è straordinariamente divertente mettere da parte ogni tanto la palla per farsi una pedalata o per sfidare i propri amici in gare di velocità, nei salti o nei lanci.

Anche nella stagione 2019-

2020 sono davvero tante le società che hanno creduto nel valore e nella bontà di questo progetto. Il campionato prenderà il via con 21 squadre per il calcio Under 10 e 25 per quello Under 12, ben 11 le formazioni del volley Under 12, 9 invece i sodalizi partecipanti al minivolley.

Nei prossimi fine settimana saranno proprio le prove alternative ad inaugurare la stagione. Domenica 13 ottobre, a Lenno, le categorie Under 12, in una splendida location, avranno l'opportunità di confrontarsi nella corsa su strada. Domenica 20 ottobre invece tutti a Ronago per la gara di mountain-bike dedicata al calcio Under 12 e per la prova di campestre dedicata agli Under 10. Buon campionato polisportivo a tutti!

## Stagione 19/20

### Numeri in crescita per il volley

Ripartono anche le sfide sotto rete. Dopo la riunione di inizio stagione di lunedì 7 ottobre anche l'attività di pallavolo è pronta a riprendere il volo. Sono già partite le sfide per la categoria Under 13 e dalla prossima settimana scenderanno in campo anche tutte le altre categorie. Crescono i numeri dell'attività ciessina. In aumento soprattutto il settore giovanile, da sempre cuore pulsante della proposta sportiva arancioblu. Le squadre Under 13 passano infatti da 7 a 9,

Under 14 e Allieve fanno registrare rispettivamente +4 e +5 formazioni. Stabili invece le formazioni dell'Open Misto, saranno ancora 31 le squadre che si confronteranno nei gironi A, B e C. Sul sito [www.csicomo.it](http://www.csicomo.it), nella sezione volley, è possibile consultare i calendari completi e leggere le ultime novità presenti sul comunicato. Il settore volley è già molto attivo anche sul versante della formazione. Archiviati i primi due corsi refertisti (base e avanzato), si sta già pensando ad una nuova data per gli aspiranti segnapunti, viste le numerose richieste da parte delle società sportive. Ai nastri di partenza anche il corso allenatori (dedicato alla Zona Lago) che prenderà il via lunedì 14 ottobre a Tremezzo.

## POLISPORTIVO

### Corsa su strada Under 12 a Lenno



Domenica 13 ottobre il campionato polisportivo prenderà ufficialmente il via con la prima prova alternativa dedicata alle categorie Under 12. Atleti ed atlete si sfideranno a Lenno nella corsa su strada. Il programma prevede il ritrovo degli atleti del calcio Under 12 alle ore 9.30 presso il Centro Sportivo Comunale di Via degli Artigiani. Inizio gare ore 10. Il volley Under 12 si ritroverà invece alle 10.45 per poi gareggiare a partire dalle 11.15.

## FORMAZIONE

### Corso allenatori volley zona Lago

Avrà inizio lunedì 14 ottobre, alle 21, presso l'oratorio di Tremezzo, il corso dedicato agli aspiranti coach del volley. Il corso sarà strutturato in 3 serate e due domeniche e terminerà il 18 novembre. Saliranno in cattedra il Prof. Giuseppe Cairoli, il Prof. Luca Floreani e il Dott. Mattia Ramella.

## UNDER 8

### Chiusura iscrizioni il 14 ottobre

Lunedì 14 ottobre sarà l'ultimo giorno utile per iscriversi all'attività sportiva dedicata ai giovanissimi Under 8 (nati negli anni 2012/13/14). Iscrizioni anche on line.

## FORMAZIONE

### Corso allenatori calcio Open a 7

Giovedì 17 ottobre, alle 21, riparte il corso dedicato ai mister del calcio Open a 7. Esercitazioni pratiche e lezioni di tecnica e tattica calcistica per arricchire le proprie competenze e dare una marcia in più alla propria squadra. Per informazioni ed iscrizioni: [formazione@csicomo.it](mailto:formazione@csicomo.it).

## ATLETICA

### Corso allenatori dal 28 ottobre

Lunedì 28 ottobre, alle 21, presso la sede CSI, prenderà il via il corso dedicato agli allenatori di atletica. 9 lezioni, in parte teoriche e in parte pratiche, per arricchire le proprie competenze. Info su: [www.csicomo.it](http://www.csicomo.it).

## ATLETICA

# A Darfo Boario incoronati i campioni di corsa su strada

Dopo aver gareggiato a Bellano e Albate i runner lombardi la scorsa domenica si sono dati appuntamento a Darfo Boario Terme per la terza e ultima prova del 16° Campionato regionale di corsa su strada. Decisamente buone le prestazioni degli atleti lariani che, grazie alle performance in quest'ultima prova, portano a casa un bottino di tutto rispetto. Due i nuovi campioni regionali in questa disciplina: Mat-

tia Spinzi dell'ASD Mezzegra che, dopo essersi classificato 2° nella gara di giornata, sale sul gradino più alto del podio e si aggiudica il titolo lombardo. Indossa la maglia di campione regionale anche l'inarrestabile Wladimiro Graziani (Ciesse), primo classificato per la categoria Veterani B. Al suo fianco, sul podio, anche Ariazzi Ennio, dell'US Albatese, che si piazza al secondo posto. Mettono al collo la medaglia d'argento,

laureandosi vicecampioni regionali, anche Barzaghi Lorenzo (GS Villaguardia) per la categoria Cadetti e Altieri Rita (GS Bernatese) per la categoria Veterane B. Da evidenziare anche il terzo posto di Previtali Nadia (GS Bernatese) nelle Vereane A e l'ottimo quarto posto di Bianchi Camilla (ASD Mezzegra) nelle Ragazze. Ora non resta che aspettare il 20 ottobre quando a Palmanova si correrà per la maglia iridata.



Sul podio Wladimiro Graziani e Ariazzi Ennio