MAGAZINE DEL CSI DI PERUGIA

SPORTMAN

APRILE 2023 / NUMERO 1 BIMESTRALE DEL CENTRO SPORTIVO ITALIANO—COMITATO DI PERUGIA
DIRETTORE RESPONSABILE: ALFIERO BIGARONI - REDAZIONE : AGNESE VESCOVO, CSI PERUGIA
IMPAGINAZIONE E GRAFICA: CSI PERUGIA - ANNO: XXXV—N° 3 DEL 25/12/2021 - AUTORIZZAZIONE DEL TRIBUNALE DI PERUGIA N° 767 DELL'11/09/1996

Buona Pasqua

Tanti auguri di una Santa Pasqua
di risurrezione a tutti voi!
Che possiate passare dalle tenebre del peccato
alla luce della fede, Dio vi benedica!

L'Assistente Ecclesiastico
Don Simone Strappaghetti

Il Presidente
Roberto Pascucci



SPORTMAN

MAGAZINE DEL CSI DI PERUGIA

03 **METTERSI IN GIOCO: IL CSI COME VOLANO DI SPORT E DI VITA**
di Roberto Pascucci
Presidente CSI Perugia

04 **ALZATI E NON TEMERE LA PASQUA COME OCCASIONE PER RIPARTIRE CON GESU'**
di Don Simone Strappaghetti
Assistente Ecclesiastico CSI Perugia

06 **AGENDA CSI: TUTTI GLI APPUNTAMENTI DA APRILE A LUGLIO**

07 **CERIMONIA PREMIAZIONI CAMPIONATI PROVINCIALI 2022/2023 - INVITO**

08 **FORMAZIONE CSI: I CORSI**
di Simone Volpi

10 NEW **FOCUS BASKET: NON CI SONO PIU' I PLAYMAKER**
di Paolo Pierotti

13 **ATTIVITA' GIOVANILE: IN CAMMINO VERSO SPORT E GO 2023**
di Paolo Scarponi

15 **CENTRI ESTIVI CSI 2023**

17 **CSI PADEL BREAK SMASH TOUR 22/23**

19 **CALCIO A 7: IL CUCUZZARO E' CAMPIONE PROVINCIALE**

20 NEW **FLEXORLAB - HEADING**
Rubrica di approfondimento

21 **AZZURRIADI CSI**

22 **PALLAVOLO CSI: IL PUNTO**
di Emanuela Papadia

SOMMARIO

METTERSI IN GIOCO: IL CSI COME VOLANO DI SPORT E DI VITA



DI ROBERTO PASCUCCI
Presidente provinciale CSI Perugia

Sarebbero tanti gli argomenti da trattare e vorrei poter parlare di tutti. Inizio allora da un **ringraziamento:** a tutte le società che anche in questa stagione sportiva hanno partecipato alle nostre attività. In particolare vorrei evidenziare il **boom di iscrizioni** delle società di volley giovanile, dalla categoria Under 12 a quella Under 16, nella fase primaverile appena iniziata. In tutte le discipline abbiamo registrato conferme o aumenti delle iscrizioni e io spero - anzi sono sicuro - che le società hanno scelto il Centro Sportivo Italiano non per fare un campionato qualsiasi ma proprio per fare i nostri campionati. Hanno scelto consapevolmente i valori, l'organizzazione e la professionalità del Centro Sportivo Italiano caratterizzato da un **volontariato importante**. Qui permettetemi un altro ringraziamento, ai dirigenti ed ai collaboratori del comitato territoriale di Perugia: grazie, grazie e grazie! Non si riescono nemmeno ad immaginare le numerose incombenze che il terzo settore è oggi costretto ad affrontare. Non bastano le solite problematiche di calendari e regolamenti che sono da sempre il nostro pane quotidiano ma si aggiunge ora tutta la burocrazia della riforma dello sport, il problema dei registri del terzo settore e della legge sul lavoro sportivo. Come spesso avviene quando si parla di semplificazioni, si finisce per creare invece un numero elevato di modifiche, circolari e regolamenti che anziché semplificare, rendono tutto più complesso. Un altro aspetto con cui ogni giorno le nostre commissioni tecniche devono avere a che fare è un' insufficiente **impiantistica sportiva** degli Enti locali, provinciali e regionali. Come associazione ci troviamo ad avere contatti continui con le Amministrazioni vicine e riusciamo a percepire la volontà di quest'ultime di fare sempre del loro meglio ma non possiamo negare che la situazione finanziaria in cui verte il nostro Paese, lascia pochissime risorse allo sport. Come Comitato credo che tante delle nostre speranze attuali siano riposte nella volontà di introdurre da parte del Parlamento la parola **sport** nella Costituzione...dopo 76 anni! Tutti noi speriamo che questo possa essere di slancio per far capire l' importanza della disciplina sportiva sia per quanto riguarda la salute dell'individuo ma soprattutto per il benessere psicofisico e sociale dei nostri giovani. L' altro argomento che mi preme molto portare all'attenzione di tutto il CSI è la **crisi** del volontariato: quella sana voglia di impegnarsi in qualcosa che non sia la propria sfera personale ma fare qualcosa per gli altri e che magari mi possa sia divertire che far divertire. Ci sono tanti ambiti per cui fare volontariato; molti anche più necessari, più meritevoli, più caritatevoli e misericordiosi ma iniziare a mettersi a disposizione degli altri in un campo più facile, può essere un buon inizio.

Per questo rinnovo a tutti un invito: vi aspettiamo!

La sede del CSI di Perugia è sempre aperta: entrate e iniziate portando proposte, nuove idee. Insieme cresceremo per lo sport e la gioia di tutti coloro che vogliono praticarlo con lo spirito del divertimento e dello stare insieme.

COMITATO DI PERUGIA

Buona Pasqua

ALZATI E NON TEMERE
LA PASQUA COME OCCASIONE PER RIPARTIRE CON GESU'

COMITATO DI PERUGIA

La Pasqua è stato un evento che ha cambiato il modo di concepire la vita. Non parlo solo dal punto di vista del credente. Basta infatti pensare alle numerose espressioni artistiche ispirate alla crocifissione, morte e Risurrezione di Gesù. È un evento di una portata straordinaria, che è avvenuto nel passato, ma anche oggi ha la possibilità di parlare con la stessa potenza di allora. Credo che anche il CSI possa lasciarsi interrogare dalla Pasqua per capire sia come impostare il proprio lavoro di associazione, sia per avviare il cammino personale di ciascuno di noi. A condurre e illuminare la mia riflessione c'è la Scrittura, fondamento e guida di ogni cammino di fede. Il passo scelto è tratto da quello più ampio della trasfigurazione (Mt 17, 1-9), evento che annuncia la successiva Risurrezione. Per comprendere il brano biblico occorre voltare qualche pagina delle Bibbia, fino ad arrivare al capitolo 16 di Matteo, nel quale Gesù annuncia la sua morte e risurrezione. Tale notizia porta Pietro a farsi portavoce del dissenso generale dei discepoli, cercando quindi, prendendolo in disparte, di distoglierlo da queste prospettive poco consolanti. In tutta risposta Gesù, in maniera molto chiara, rimette al proprio posto Pietro, invitandolo alla sequela obbediente.



DI DON SIMONE STRAPPAGHETTI
Assistente Ecclesiastico
CSI Perugia

La piccola introduzione proposta ci serve a comprendere chi è realmente Pietro: non il primo degli apostoli per merito, ma il primo dei fratelli per necessità. Non è cioè il migliore tra i discepoli, ma è quello scelto da Gesù per amore, che evidentemente scavalca ogni possibile capacità. Nel nostro passo, Gesù sente così l'esigenza di portare in disparte Pietro, Giacomo e Giovanni, su un monte alto. Dopo la precedente introduzione capiamo bene che questi discepoli vengono chiamati non per i loro meriti, ma per i loro bisogni, perché probabilmente più reticenti all'annuncio appena ascoltato. Credo che da qui possa venire fuori già una prima indicazione. Gesù e il messaggio cristiano non sono per chi sta bene con la propria vita e non ha bisogno di altro, non sono per chi ha capito tutto di come funziona l'esistenza o di chi presume di aver compreso a fondo il messaggio del Cristo. Gesù è per chi ha bisogno. Gesù è per chi sente che la propria vita può dargli qualcosa in più, che la felicità alla quale è destinato è più grande, più soddisfacente. Gesù è per chi non si accontenta della propria mediocrità ed ha il coraggio di far urlare i propri bisogni, per lasciare che Egli se ne prenda cura. Riconoscersi bisognosi di vita, bisognosi di qualcuno che curi le ferite, che di prenda in disparte e ci ami fino in fondo. Se si evita di riconoscersi bisognosi, la strada che si intraprende è quella delle compensazioni. E allora ecco che i contesti nei quali ci spendiamo – da quello matrimoniale, a quello genitoriale, a quello lavorativo, a quello del servizio, come per esempio il CSI – diventano luoghi dove cerchiamo di riempire il vuoto della nostra esistenza. Le relazioni che viviamo, quindi, diventano strumentali e luogo dove rigettare le frustrazioni, o le aspettative tradite, di una vita che non è andata come avremmo sperato. È fondamentale far crescere la sete di Dio, avere il coraggio di interrompere la nostra quotidiana routine ansiogena e super compressa di impegni, per lasciarci portare in disparte e vivere un'intimità con Gesù che ascolta, cura e guarisce le ferite della nostra vita. I discepoli sperimentano questo: in un momento di massima confusione, rispetto agli obiettivi della loro vita e addirittura di turbamento nei confronti del progetto di Gesù, per il quale avevano lasciato tutto, trovano il coraggio di affidarGli i dubbi e di lasciarsi portare su un monte alto. Questa notazione geografica nasconde anche un significato teologico ed esistenziale prezioso.

«Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: Alzatevi e non temete» (Mt 17,7)

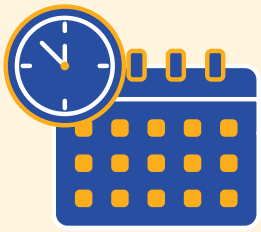
Dalla cima di esso, infatti, possono essere scorti paesaggi che fino ad allora non erano stati notati, e gli stessi luoghi nei quali si è sempre vissuto, assumono connotazioni differenti se visti dall'alto, o comunque da una prospettiva differente da quella solita. È il luogo, in sintesi, che ci permette di uscire dal nostro solito modo di percepire le cose e gli eventi della vita, relativizzando il nostro sguardo, alla luce di un'altra visione delle cose, in questo caso quella di Gesù, del figlio di Dio, e quindi per estensione di Dio stesso. Come vediamo scorrendo nella lettura del passo, la Sua è una visione illuminata della vita e degli eventi – la presenza misteriosa di Mosè ed Elia, stanno proprio a testimoniare come Gesù sia il compimento della Legge e dei Profeti –, ed è finalizzata a far leggere l'annuncio della Croce alla luce di una Risurrezione che, grazie alla Trasfigurazione, non sembra così assurda. Nel discernimento credo che sia fondamentale riuscire a staccare la spina dalla quotidianità e dai luoghi della quotidianità, per cercare di guardare le proposte che la vita ci mette dinanzi da un'altra luce. Ben vengano le vacanze, quindi! Che non siano però il modo per evadere in maniera frustrata la quotidianità, bensì quello di ricaricare le energie mentali e fisiche grazie ad un nuovo approccio nei confronti di essa. È la mentalità che è chiamata a cambiare, quella dei discepoli nel passo del Vangelo, la nostra nell'ambito del CSI. Una mentalità che cerchi di risolvere i problemi che non è stata in grado di prevenire o arginare, illude se stessa ed è destinata, al massimo, a rallentare i processi di distruzione, quando non li acuisce. Un percorso cristiano, che implichi una tale visione della vita, può spaventare e sembrare inutilmente impegnativo. Di fronte a questi dubbi che ci schiacciano e buttano a terra la nostra voglia di camminare in Cristo, arriva la parola consolante di Gesù che terminando la manifestazione divina gloriosa e temibile di pochi attimi fa, si avvicina, tocca e dice: "Alzatevi e non temete". Gesti e parole essenziali che mostrano la semplicità del messaggio cristiano. In esso c'è un Dio che si avvicina, si fa carne, ci tocca, con un contatto che guarisce e salva, e ci parla, con espressioni incoraggianti. "Alzatevi" è il verbo della Risurrezione. Gesù ci invita a risorgere, ad accogliere l'energia della Risurrezione che in noi già è stata donata in virtù del Battesimo. Egli ci esorta a riprendere il cammino, a non fermarci di fronte alle difficoltà, a non piangere, con atteggiamento nostalgico, per ciò che non c'è o c'era o ci sarebbe dovuto essere, ma a stare in piedi di fronte alla vita, a testa alta, guardando il futuro luminoso preparato per noi da Dio!

Camminando a livello personale nella sequela di Gesù, seguiti dalla Chiesa che autentica il percorso di ciascuno, il piano comunitario avrà degli enormi benefici e con esso anche l'apporto di ciascuno al CSI. Infatti, in questo circolo virtuoso, in cui l'itinerario del singolo e della comunità si nutrono e si incoraggiano vicendevolmente, riusciremo a lavorare non primariamente alla luce dei nostri sforzi e delle nostre capacità – e quindi dei nostri fallimenti e dei nostri limiti –, ma di ciò che abbiamo ricevuto da Dio e che riusciremo con gioia a testimoniare. Il lavoro quindi sarà incentrato sull'attrazione che la bellezza della vita comunitaria nel CSI opera nei confronti di chi guarda dall'esterno, e l'impegno che ne deriva sarà ampiamente ripagato dall'amore sperimentato nella comunità e nel servizio. Operare in questo modo è sicuramente più appagante e decisamente più efficace. Può sembrare utopico, ma se avremo il coraggio di metterci in gioco, sperimenteremo la straordinaria concretezza di questo annuncio.

Nella speranza di poter metterci in gioco insieme, auguro a tutti voi una Santa Pasqua di Risurrezione e imploro per voi e per le vostre famiglie la benedizione di Dio onnipotente e misericordioso.

Don Simone

Agenda CSI



COMITATO DI PERUGIA

Aprile
16/04 finale regionale Azzurriadi CSI 2023: piscina di Umbertide

Aprile
25/04 finale regionale Sport & Go - minibasket: palestra Foligno

Aprile
29/04 atletica su pista e giochi sull'erba: stadio Santa Giuliana

Maggio
7/05 finale regionale Sport & Go - pallavolo: palazzetto Marsciano

Maggio
14/05 finale regionale Sport & Go - pallavolo maschile: palazzetto Magione

Maggio
26-28/05 finale regionale sport di squadra Open: Civitanova Marche

Giugno
2/06 premiazione Campionati Provinciali: Sala dei Notari Perugia

Giugno
4/06 Minigalà delle premiazioni: Palabarton Perugia

Giugno
4/06 finale Campionato pallavolo U12 - U14 - Top Junior : luogo da definire

Giugno
10/06 finale Campionato pallavolo U15 : luogo da definire

Giugno
10/06 Festa del calcio giovanile: Gubbio

Giugno
11/06 finale Campionato pallavolo U13: luogo da definire

Giugno
11/06 finale Campionato pallavolo U16 : luogo da definire

Giugno
30/06 finale Campionato calcio a 7 : Antistadio Curi Perugia

Luglio
PERUGIA: FINALI NAZIONALI BASKET E CALCIO A 5

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Perugia

A TUTTE LE SOCIETÀ
LORO SEDI

Cerimonia delle Premiazioni dei Campionati Provinciali 2022/2023

Venerdì 2 Giugno 2023 Festa della Repubblica

ore 18,00 Sala dei Notari - Perugia

Siamo onorati di invitarVi alla cerimonia di premiazione delle squadre dei Campionati Provinciali e Interprovinciali dell'attività sportiva organizzata dal Comitato CSI di Perugia, che si terrà il giorno Venerdì 2 Giugno 2023 dalle ore 18:00 presso la Sala dei Notari (Piazza IV Novembre, Perugia).
Nello spirito di festa proprio del Centro Sportivo Italiano i premi potranno essere ritirati esclusivamente durante la serata delle premiazioni, così da dare il giusto riconoscimento alle squadre e allo stesso tempo celebrare l'organizzazione del CSI di Perugia per il lavoro svolto nel territorio da tutti i dirigenti, operatori e collaboratori del Comitato a favore dello sport e dei giovani.

Certi della Vostra presenza, vi saluto cordialmente.

Perugia, 28 marzo 2023

Il Presidente
Roberto Pascucci

Comitato Territoriale C.S.I. di Perugia APS
Strada Bellocchio – San Faustino, 22 – 06129 Perugia (Pg)
CF: 80019110545 Tel. 0755003584
www.csiperugia.it ; info@csiperugia.it ; info@pec.csiperugia.it

FORMAZIONE CSI: I CORSI



DI SIMONE VOLPI (RESPONSABILE FORMAZIONE CSI PERUGIA)







Dopo lo svolgimento dei corsi per direttori di gara, che hanno preso in via a fine 2022 e riprenderanno in primavera con la seconda tornata di corsisti, con l'anno nuovo sono partiti anche i corsi per tecnici nei diversi sport di squadra che il comitato promuove e di cui organizza i campionati. Quasi 30 gli iscritti quest'anno fra le discipline di calcio, pallavolo e pallacanestro.

Un incremento di numeri rispetto all'anno scorso che ci gratifica ed inorgoglisce, alla luce anche degli sforzi profusi nell'organizzazione di corsi di qualità con docenti altamente formati e dal curriculum importante.
Molti corsisti provengono da società che aderiscono al progetto promosso dal comitato nazionale *Next Sport* che offre alle società numerose opportunità, fra cui anche la partecipazione ai nostri corsi di formazione.
Siamo nel vivo dell'attività e con la parte delle lezioni teoriche già archiviata, i corsisti si apprestano ad affrontare le ultime lezioni tecnico-pratiche da svolgere in palestra prima dei test finali. Momento che crea sempre un po d'ansia ma che corona sicuramente un percorso altamente qualificante all'interno del mondo CSI.

Un augurio quindi a tutti i corsisti che ci hanno affidato la loro formazione, non vi deluderemo!

Corso allenatore: basket, calcio, pallavolo

COMITATO DI PERUGIA











Paolo Pierotti - Coach

Inizia la sua esperienza cestistica nelle file delle giovanili del Basket Gubbio e all'età di 17 anni è già in palestra con gli allora allievi. Inizia il periodo dei corsi che incrementano notevolmente la sua passione per questo sport. Si inizia con lo stage di Primo grado a Tolmezzo con Attilio Caja, poi seguito dal corso regionale per il primo tesserino, Stage 2° 3° grado nel 1992 e 1993, Alta specializzazione a Madonna di Campiglio con Ettore Messina, Superstage sui fondamentali a Jesolo l'anno dopo, in contemporanea corso allenatore 1° anno e a seguire il corso allenatore 2° anno. Nel 2007 e 2008 partecipa ai corsi di formatore e completa il suo percorso raggiungendo la qualifica di allenatore nazionale nel 2011. Tra le sue esperienze più significative e formative va ricordato il suo assistentato a Boris Sinkovic per 4 anni. Non si è mai occupato solamente di squadre senior, partecipando anche al campionato di Serie B, ma anche di giovanili con vittorie regionali, partecipazioni a concentramenti per le fasi nazionali e anche alle finali nazionali con gli Under 15. Più volte coach per la rappresentativa Umbra maschile e una volta Femminile. Ora è head Coach con l'UBS Foligno per la squadra senior partecipante al campionato di Serie C Gold e per gli under 17 di eccellenza.



NON CI SONO PIU' I PLAYMAKER

DI PAOLO PIEROTTI (COACH)

Guardando partite a tutti i livelli, ad iniziare da quelle dei campionati europei e mondiali delle nazionali giovanili, è evidente che le squadre che vanno dal primo all'ottavo posto hanno grandi doti fisiche nei loro giocatori, espresse in centimetri ed esplosività, che si traducono in rimbalzi, schiacciate ed in genere in un altissima velocità di esecuzione di tutti i gesti tecnici. Se poi si ha pazienza di attendere le semifinaliste e soprattutto le due squadre che giocano la finale, è evidente che chi arriva in fondo alla competizione, ha almeno un paio di giocatori in grado di vedere il gioco, capirlo e di fare delle scelte che fanno la differenza, insomma ha dei playmaker in campo. Detto ciò, la domanda che sorge è la seguente: si può giocare a pallacanestro senza avere un playmaker in campo? Nulla lo vieta, ma se si vuole alzare l'asticina ed arrivare in "finale" il playmaker serve e come.

Spesso ho sentito dire "playmaker si nasce" e mi sono sempre sentito in linea con questo pensiero, finché non ho realizzato che, anche se il talento fa sempre la differenza, è pur vero che il giocatore più talentuoso del mondo non riesce ad esprimersi se non compreso, guidato e aiutato nella sua evoluzione.

Ricordo ancora, quando ad un clinic, il "barone" del basket italiano, Riccardo Sales, parlava di avere avuto in squadra un dirigente di una grande società che faceva fatica a ricordarsi i giochi e ancor più fatica a capirne le situazioni, mentre nella stessa squadra aveva un giocatore che faceva il "marmorino", cioè colui che armato di scalpello taglia il marmo producendone blocchi tutti uguali, come si può immaginare il "marmorino" guardava il campo e aveva già capito dove dovesse andare la palla e perché, e soprattutto in quale modo. Fu una delle prime volte che sentii parlare di intelligenza cestistica. Negli ultimi anni il basket è diventato sempre più fisico, più veloce e si è arrivati quasi al punto di credere che l'intelligenza cestistica non fosse poi così utile vedendo dei marziani che volano in campo. Oggi, nei corsi e ricorsi storici del nostro sport, si è di nuovo accesa una spia che ci riporta all'esigenza di avere in campo un playmaker.

Circuito CSI Minivolley & Minibasket







COMITATO DI PERUGIA









FINALI REGIONALI

SPORT & GO

BASKET - PALASPORT DI FOLIGNO MARTEDI' 25 APRILE 2023

ORE 8:30 - 13:30 CATEGORIA UNDER 12
ORE 14:30 - 18:30 CATEGORIA UNDER 10

VOLLEY - PALASPORT DI MARSCIANO DOMENICA 7 MAGGIO 2023

ORE 8:30 - 13:00 CATEGORIE UNDER 10 MISTO E UNDER 12 MISTO

VOLLEY MASCHILE - PALAZZETTO DELLO SPORT DI MAGIONE - DOMENICA 14 MAGGIO

ORE 8:30 - 13:00 CATEGORIE UNDER 12 E UNDER 13 PROMOZIONALE



Info e Contatti
Csi Umbria: 075.5003584
Referente Manifestazione:
Paolo Scarponi: 335.5769766



ATTIVITA' GIOVANILE: IN CAMMINO VERSO LE FINALI REGIONALI DI SPORT E GO 2023

DI PAOLO SCARPONI (RESPONSABILE ATTIVITA' GIOVANILE CSI PERUGIA)

E' in pieno fermento la fase preparatoria dell'attività sportiva giovanile finalizzata al Progetto Nazionale Sport e GO, crescere con lo sport. Anche quest'anno il nostro Comitato Territoriale ha aderito sia al settore del volley e sia a quello del basket. Nella pallavolo saremo presenti con le categorie *Under12* del 6 contro 6 e del 4 contro 4 misto, dell' *Under12* maschile 4 contro 4 e dell' *Under10* misto 3 contro 3. Per quanto riguarda la pallacanestro le formazioni che si contenderanno un posto saranno quelle della categoria *Under12* e *Under10 misto*. Questo Progetto nazionale è risultato un valido volano per arricchire la gamma della proposta sportiva CSI. Per i nostri giovani atleti l'attività sportiva riveste sempre e principalmente un carattere ludico associativo per gran parte della stagione sportiva, riservando a quella agonistica, dove i punti conquistati fanno classifica, uno spazio breve ma intenso. Con questa formula, adottata ormai da diversi anni, riusciamo a soddisfare la voglia di agonismo, di misurarsi degli atleti che si sono allenati e preparati per tutto l'anno sportivo ed anche degli allenatori, che misurano con i risultati conseguiti il lavoro svolto con il gruppo. Si sono intensificati in questo periodo i raduni minivolley aggiungendo a quelli già programmati anche altri per coinvolgere nuove società portive e valutare la consistenza dei gruppi maschili che, sebbene qualcuno è "fiorito" in questo periodo, necessitano ancora di ritrovarsi insieme per fare esperienza. Anche nel basket, dopo la fase di scontri diretti, è la volta dei concentramenti di più squadre per arricchire questo settore di nuove società sportive e per diffondere un messaggio sportivo che ha come finalità principale, la *festa*.







COMITATO DI PERUGIA

DAI 4 AI 14 ANNI

CENTRI ESTIVI CSI PERUGIA

centro estivo polisportivo per bambini e ragazzi

dal 12 GIUGNO al 8 SETTEMBRE

dal lunedì al venerdì

TRASCORRI L'ESTATE CON NOI

iscrizioni aperte

VARI IMPIANTI DELLA PROVINCIA



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Tel. 353.4087749

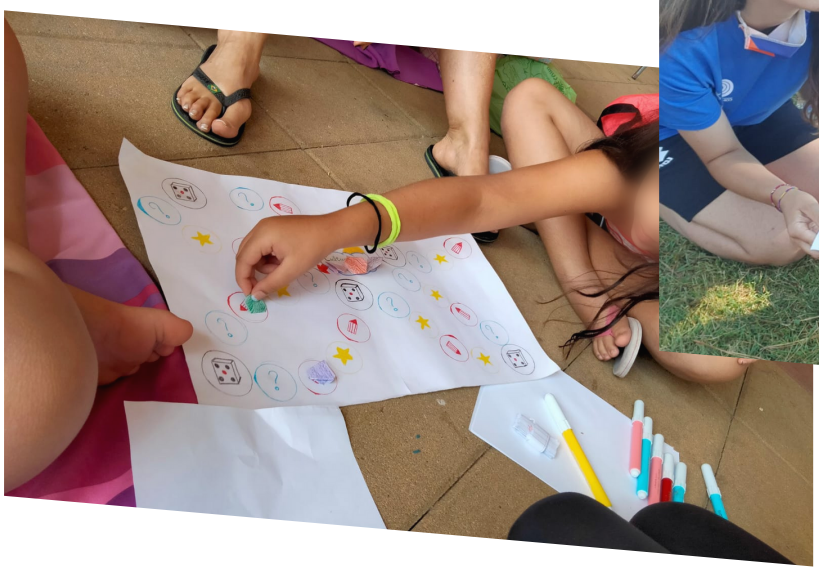
info@csiperugia.it - www.csiperugia.it

CENTRI ESTIVI CSI PERUGIA 2023

Anche per quest'anno il comitato di Perugia è pronto ad accogliere bambini e ragazzi nei propri centri. "Trascorri l'estate con noi": è l'invito del CSI di Perugia che si appresta ad attivare in varie zone della provincia i centri polisportivi. Torna, dal 12 giugno all'8 settembre, una delle attività di maggior successo del CSI di Perugia tutta dedicata ai bambini e ragazzi. Sempre tanta l'attenzione che il comitato riserva ai giovani e anche in questa occasione non vuole mancare il sostegno per le famiglie in vista dell'estate. Quella dei centri estivi è ormai una realtà consolidata per l'associazione arancioblu, a cui è dedicato tutto l' impegno necessario per fare in modo che l'attività si svolga in completa sicurezza, con protocolli dedicati e con operatori sportivi debitamente formati. Essere un istruttore nell'ambito giovanile CSI è molto di più che proporre esercizi nuovi per interessare i ragazzi, è "educare allo sport". Il mondo dello sport giovanile in generale ha bisogno di istruttori più che mai. E il CSI con il suo lavoro prova a dare una mano per rispondere a questa "chiamata" nel modo migliore possibile.







CSI PADEL BREAK SMASH TOUR 22/23







COMITATO DI PERUGIA





CSI PADEL BREAK SMASH TOUR 22/23

I VINCITORI PER IL TABELLONE SILVER SONO STATI I RAIDERS,
NEL GOLD TRIONFANO I TROPPO FRAGILI MENTALMENTE

Dopo quattro lunghi mesi di sfide si è concluso con un intenso pomeriggio di padel il Break Smash Tour di Padel organizzato dal CSI di Perugia: nello splendido impianto del Propadel Perugia si sono così sfidate le otto squadre giunte alle semifinali dei tabelloni Silver e Gold.

A trionfare nel tabellone Silver sono stati i Raiders, veri e propri aficionados della nostra manifestazione, che hanno avuto la meglio dopo una maratona di più di un' ora contro gli Hasbullah Magomedov Team, che per la prima volta si sono affacciati al nostro Padel Break raggiungendo già la seconda posizione Silver. Terzi classificati i Fitness-Discount.it, alla terza partecipazione consecutiva nel nostro tour e vincitori sui coriacei Opes Padel Cantina Le Cimate.

Quarti nel tabellone Gold I Baroni, usciti in due partite combattutissime contro Drink Team (semifinale) ed Empory (finale 3/4 posto). Terzi classificati gli Empory, formati dalle forze congiunte di squadre diverse già impegnate nel nostro campionato; la sconfitta nella semifinale contro i Troppo Fragili Mentalmente non li ha fatti perdere di spirito, permettendo loro di vincere contro I Baroni il gradino più basso del podio

Complimenti infine alla regina del Padel Break Smash Tour, i vincitori Gold Troppo Fragili Mentalmente, vera e propria schiacciasassi di questo torneo capace di non perdere neanche un set da ottobre; a loro cede lo scettro il Drink Team, primo classificato della passata edizione

Grazie come sempre a tutti i partecipanti e un ringraziamento particolare agli impianti che hanno ospitato il nostro Padel Break, oltre ovviamente all'ormai immancabile ospite delle nostre finali Pro Padel Perugia.





COMITATO DI PERUGIA

Finale torneo invernale calcio a 7







Il Cucuzzaro è Campione Provinciale





Nella finale provinciale giocata all' Antistadio Curi servono i calci di rigore: i tempi regolamentari si chiudono sul 2-2. La spunta Il Cucuzzaro che si conferma campione. Fa festa anche la FC Torricella: grazie alla classifica fair play passa comunque alla fase regionale.

FC Torricella contro Il Cucuzzaro: da una parte la compagine del lago Trasimeno che torna a giocarsi una finale dopo sette anni; dall'altra la squadra perugina campione in carica con tanta voglia di tornare a confrontarsi nelle fasi nazionali. Una serata gelida accoglie la sfida del torneo invernale di calcio a 7 del CSI di Perugia: all' Antistadio Curi si confermano campioni provinciali i ragazzi de Il Cucuzzaro che la spuntano ai calci di rigore. Al fischio del direttore di gara dopo i tempi regolamentari, il tabellino segna 2-2. Per ben due volte infatti la FC Torricella ha ripreso la squadra di Perugia. Per Il Cucuzzaro vanno a segno prima Tosti - il suo sinistro s'infila alle spalle di Nicoletti - e poi Calesso che di controbalzo confeziona il temporaneo secondo vantaggio sugli avversari. Ma gli sfidanti non si lasciano mai abbattere e infatti per ben due volte riprendono i campioni in carica: il pareggio (1-1) è di Andreini di testa, il pari finale passa invece per i piedi di Cioffoloni che mette seduto il portiere avversario Vernata. I tempi regolamentari finiscono quindi 2-2 con il coriaceo FC Torricella mai domo ma le occasioni sul finire di tempo non si concretizzano. Sono quindi i calci di rigore a decretare il campione provinciale 2022/2023: la spunta Il Cucuzzaro che passa alla fase successiva. Anche per FC Torricella, passaggio del turno grazie alla classifica *fair play*.

Le voci dei protagonisti:

"*Una partita dalle mille emozioni* – commenta Luca Dragoni, tecnico de Il Cucuzzaro – *siamo andati due volte in vantaggio e due volte ci hanno ripreso. E' finita in pareggio, risultato più giusto. Poi ai rigori è sempre una lotteria. Siamo soddisfatti del cammino fatto: ormai è il terzo campionato di fila che vinciamo e ci eravamo ripromessa di tornare al nazionale come l'anno scorso*". Primo passo, fatto.

Il commento della FC Torricella: *"Dopo tanto tempo siamo ancora qua* - si legge sulle pagine social della squadra - *dispiace perdere una finale, dispiace sempre, ma è pur vero che le finali le perde chi le gioca! Ed è per questo che siamo felici ed orgogliosi, perché questa società esiste da 19 anni, abbiamo vinto, abbiamo perso, finali, play off, play out... E dopo una retrocessione nel 2019/2020, non siamo scomparsi, siamo tornati, abbiamo vinto un campionato e siamo tornati a giocare la finale provinciale 7 anni dopo l'ultima volta".*

Sul canale Youtube del CSI di Perugia tutte le immagini della finale C7.
Segui https://www.youtube.com/@ComitatoCsiPerugia

FlexorLab
CENTRO MEDICO FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

HEADING

Inauguriamo con questo numero di Sportman una nuova rubrica ma anche una collaborazione con gli specialisti di FlexorLab, centro medico di fisioterapia e riabilitazione presente nella nostra provincia. La clinica apre i battenti il 30 maggio 2015 e ad oggi, ha all'attivo le sedi di San Martino in Campo, San Sisto, Deruta e da qualche mese, Trevi. In questa pagina di approfondimento affronteremo argomenti legati allo sport grazie alla collaborazione degli specialisti di FlexorLab. Iniziamo con il contributo del massofisioterapista presso Flexor Lab in Istituto Clinico Porta Sole, Lorenzo Baldi che ci parlerà dei traumi muscolari.

Tra gli infortuni più frequenti nel mondo del calcio troviamo sicuramente i **traumi muscolari**, problematiche di cui tutti ormai abbiamo sentito parlare. Cerchiamo di analizzarli meglio.

A seconda del meccanismo di insorgenza i traumi muscolari sono classificabili in lesione da trauma **diretto** e lesione da trauma **indiretto.** Nel caso di quest'ultimo è necessaria un' ulteriore suddivisione - classificabile in base alla gravità del trauma- in **contratture**, **stiramenti** e **lesioni muscolari.** Queste possono presentarsi più o meno frequentemente per svariati motivi, talvolta legati a fattori altamente soggettivi. E' però possibile fare prevenzione: attraverso un allenamento ben strutturato che preveda esercizi di riscaldamento seguiti da esercizi di *stretching* e mobilità articolare, in modo da mantenere una buona elasticità delle fibre muscolari.

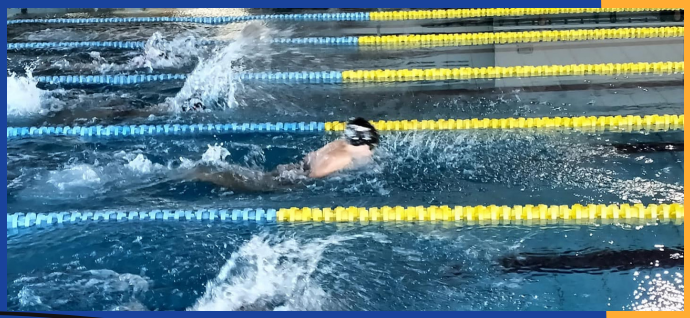


Gli esercizi da poter eseguire sono molti e per poter lavorare meglio sulla **prevenzione**, in alcuni casi, è bene che siano studiati sulla persona in base al tipo di necessità e di fisico. Proprio per questo veniamo chiamati in causa noi terapisti e se necessario, interveniamo anche con l' avanzata strumentazione presente nei nostri centri. Questo per fare in modo di aiutare ogni persona a prevenire *e/o* curare le svariate problematiche che possono presentarsi praticando lo sport che più amiamo.

FLEXORLAB - CONTATTI
SEDE DI SAN MARTINO IN CAMPO
Via delle Fascine, 8, | San Martino In Campo PG
SEDE DI SAN SISTO
Via G. Dottori, 94 | Perugia
SEDE DI DERUTA
Via dell'Arte, 10 | Deruta (PG)
SEDE DI TREVI
Via Pietrarossa, 5 | Trevi (PG)
ZONA PERUGIA: 075. 393964
ZONA TREVI/FOLIGNO: 0742. 842400

Azzurriadi CSI 2023









AZZURRIADI CSI 2023

AZZURRA

Circuito regionale CSI



GARE DI QUALIFICAZIONE

15/01/2023 - Piscina di Gualdo Tadino
12/02/2023 - Piscina di Bastia Umbra
19/03/2023 - Piscina di Gubbio

FINALE REGIONALE: 16/04/2023 - Piscina di Umbertide

CSI Umbria
Azzurra Piscine

3284874321 - info@csiumbria.it
www.azzurrapiscine.it



COMITATO DI PERUGIA



PALLAVOLO CSI

IL PUNTO

DI EMANUELA PAPADIA (VICE PRESIDENTE CSI PERUGIA)

Grande successo dei **campionati invernali pallavolo**: sia i tornei *Open* che stanno terminando, sia per quelli giovanili appena finiti. Le iscrizioni alla **fase primaverile** hanno raggiunto numeri mai visti prima con l' attivazione di campionati nuovi che ci fanno ben sperare per il futuro. È il segno che dopo due anni di pandemia, la gente è tornata in palestra e i nostri giovani hanno ripreso a praticare sport.

Rimane sempre il problema di sensibilizzare i ragazzi ad interessarsi al ruolo di **arbitro** che per il movimento CSI sarebbe importantissimo in quanto possiamo vantarci di garantire la presenza del direttore di gara anche per gli incontri dei più piccoli, a differenza di altre competizioni. Sarebbe inoltre un modo per i giovani di guadagnarsi un piccolo rimborso imparando anche un mestiere/hobby che può appassionare tanto quanto quello di giocatore. Come Centro Sportivo Italiano siamo in grado di formare nuovi arbitri con corsi di specializzazione per disciplina e siamo sempre alla ricerca di *nuove leve*.

L'arbitro CSI è la bandiera del Comitato: è una figura necessaria per trasmettere il rispetto delle regole di gioco anche quelle basilari come lo stare in palestra. L'arbitro dovrebbe affiancarsi agli allenatori ed alle società, primi educatori.

Qualche numero:

˚**UNDER 12 MISTA CAMPIONATO PRIMAVERILE:** 20 squadre divise in 5 gironi da 4 squadre ciascuno con gare di andata e ritorno dal 20 marzo al 7 maggio 2023.

˚**UNDER 13 FEMMINILE CAMPIONATO PRIMAVERILE:** 10 squadre in un unico girone di solo andata dal 20 marzo al 28 maggio 2023.

˚**UNDER 14 FEMMINILE CAMPIONATO PRIMAVERILE:** 13 squadre divise in 2 gironi di solo andata dal 20 marzo al 14 maggio 2023.

ºTORNEO RAGAZZE FEMMINILE CAMPIONATO PRIMAVERILE: 6 squadre in un unico girone con gare di A/R dal 20 marzo al 4 giugno 2023.

˚**UNDER 16 FEMMINILE CAMPIONATO PRIMAVERILE:** 6 squadre in un unico girone con gare di A/R dal 19 marzo al 21 maggio 2023.

˚**TOP JUNIOR FEMMINILE CAMPIONATO PROVINCIALE:** 5 squadre in un unico girone con gare di A/R dal 20 marzo al 28 maggio 2023.

CORSO ASPIRANTI ARBITRI



Calcio a 7
Calcio a 5
Pallacanestro
Pallavolo

- CREDITO FORMATIVO SCOLASTICO
- RICONOSCIUTO COME ADO
  (attività a scelta dello studente)
- POSSIBILITÀ DI RICONOSCIMENTO DEL TIROCINIO UNIVERSITARIO

KIT ARBITRO PER OGNI PARTECIPANTE
(divisa, fischietto, taccuino)

RIMBORSO PER OGNI GARA ARBITRATA
(diaria e rimborso benzina)

COMITATO DI PERUGIA

scansiona il QR Code
per iscriverti al corso

tel. 075.5003584
info@csiperugia.it
www.csiperugia.it

COMITATO DI PERUGIA

@comitatodiperugia

seguici sui nostri social!

@csiperugia

... e nel nostro sito internet

www.csiperugia.it