MAGAZINE DEL CSI DI PERUGIA

SPORTMAN

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

COMITATO DI PERUGIA

GIUGNO 2023 / NUMERO 2 MAGAZINE 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



PERUGIA - CORCIANO 12/16 LUGLIO 2023

SPORT DI SQUADRA TOP JUNIOR/OPEN ATTIVITA' PARALIMPICHE

CALCIO A 5 - PALLACANESTRO

Regione Umbria
Giunta Regionale

Regione Umbria
Assemblea legislativa

Provincia di Perugia

Comune di Perugia

COMUNE DI CORCIANO

CONI
COMITATO REGIONALE UMBRIA

COMITATO ITALIANO PARALIMPICO
ALIAN PARALYMPIC COMMITTEE

REGIONE UMBRIA

SPORTMAN

MAGAZINE DEL CSI DI PERUGIA

03 **UN' ESTATE ... CSI!**
di Roberto Pascucci
Presidente CSI Perugia

04 **EMILIA ROMAGNA: DAL CSI OGNI POSSIBILE SOSTEGNO**
di Vittorio Bosio
Presidente Nazionale CSI

05 **FINALI CAMPIONATI NAZIONALI PERUGIA - CORCIANO: TUTTI GLI APPUNTAMENTI**

09 **TRASCORRI L'ESTATE CON NOI: CENTRI ESTIVI CSI 2023**

11 **MINIOLIMPIADE DEI RAGAZZI SANTA GIULIANA 2023 RACCONTO E FOTO**

13 **ATTIVITA' GIOVANILE 2023: L'ANNO MAGICO**
di Paolo Scarponi
Responsabile attività giovanile

14 **MINIGALA' DELLE PREMIAZIONI PALA BARTON 2023 RACCONTO E FOTO**
Giornata Nazionale dello Sport

16 **PROGETTO SPORT&GO COMITATO REGIONALE UMBRIA FOTORACCONTO FOLIGNO, MARSCIANO E MAGIONE**

19 **PREMIAZIONI CAMPIONATI PROVINCIALI SALA NOTARI 2023 RACCONTO E FOTO**

22 **FINALI REGIONALI CSI: A CIVITANOVA MARCHE L'EDIZIONE 2023 RACCONTO E FOTO**

24 **CORSO ALLENATORI: LA FORMAZIONE CSI**
di Simone Volpi
Direttore Area Formazione CSI Perugia

25 **FOCUS BASKET: LA RAPIDITÀ DEL GIOCATORE DI PALLACANESTRO**
di Paolo Pierotti

26 **FLEXORLAB - HEADING**
Rubrica di approfondimento

27 **FINALI NAZIONALI 2023: GIOCANO IN CASA GLI ORTO BOYS DI COACH CERNICCHI**

SOMMARIO

UN' ESTATE...CSI!

Per il Comitato di Perugia
non è ancora tempo di vacanze:
fra campi estivi, programmazione
e le finali nazionali "Perugia-Corciano 2023"



DI ROBERTO PASCUCCI
Presidente provinciale CSI Perugia

Tempo di vacanza? Per il CSI di Perugia, assolutamente no! Il Comitato in questo periodo era solito riunirsi per programmare la prossima stagione - i campionati 2023/2024 bussano alle porte - ma purtroppo o meglio dire per fortuna, non riusciamo a trovare il tempo giusto per fermarci, analizzare, proporre. Sono a pieno regime infatti i **centri estivi**, una parte molto importante delle nostre attività stagionali [*approfondimento pag.9*]. I tanti operatori qualificati lavorano infatti tutti i giorni, seguiti dai dirigenti di Comitato che si occupano di questo settore del Csi. Approfitto per ringraziarli per quanto fanno perché i campus non sono solo un' attività ludico-motoria ma è evidente quanto siano d'aiuto per le famiglie e per i ragazzi che li frequentano. Grazie ai centri CSI, bambini e ragazzi possono condividere con tanti amici questo periodo estivo: tutti, indistintamente, grazie anche all'attività specifica rivolta ai disabili con personale appositamente formato, vero fiore all'occhiello dei nostri campus. Ma che dire delle vacanze? Quest'anno il Comitato di Perugia le dedicherà alle **Finali Nazionali**. Grazie al lungo lavoro dei nostri dirigenti regionali e territoriali che hanno portato in seno ai tavoli nazionali, la proposta di accesso diretto in finale per i campioni regionali. Tutto ciò cercando di accantonare i problemi sia logistici che economici e senza ipocrisia, per il bene dell' Associazione, chiedere alle regioni che hanno numeri importanti di permettere l'accesso alle fasi finali anche per quelle più piccole. Ma non solo: un cambiamento che consente a tutte le rappresentanze delle regioni italiane di vivere questi momenti di sport entusiasmanti e gioiosi, a tanti atleti di tutta Italia di condividere i valori e lo spirito del CSI. La fase sperimentale di quest'anno ha portato anche ad una divisione delle varie discipline per fare in modo che queste manifestazioni si svolgano in più parti del territorio. Potevamo, dopo aver proposto tale formula, esimerci da organizzarne una? Naturalmente, no. Presentata la candidatura e ottenuta la concessione, ci siamo messi al lavoro con le amministrazioni locali quali Regione Umbria, Provincia di Perugia ed i Comuni di Perugia e Corciano che ci hanno dato il massimo supporto. Siamo davvero orgogliosi di poterle organizzare e infatti **dal 12 al 16 luglio 2023** si svolgeranno sul nostro territorio proprio le finali nazionali di calcio a 5 e pallacanestro (categoria Open e Top Junior) oltre a quelle delle discipline paralimpiche come il calcio a 5 cat. Plus e SuperPlus e Baskin. Saranno circa 50 le squadre partecipanti, 600 atleti più lo staff ed i direttori di gara: speriamo che, oltre a vivere un alto momento di sport in pieno spirito ciessino, possano godere della nostra ospitalità nel *cuore verde d'Italia* con la sua gastronomia e le sue attrazioni turistiche. Troveranno, fra l'altro, uno dei momenti più entusiasmanti dell'anno per la nostra regione: la celebre *Umbria Jazz* alla soglia dei 50 anni che vedrà la partecipazione anche del Premio Nobel, Bob Dylan. Il Comitato è in fibrillazione ma credo che varrà la pena sacrificarsi ancora qualche giorno, per veder giocare tante ragazze e ragazzi. In chiusura, permettetemi di ripetere il ringraziamento espresso durante la Giornata delle Premiazioni nella bellissima Sala dei Notari - fiore all' occhiello di Perugia - piena fino all'inverosimile di sportivi con le loro divise colorate: **grazie** alle società, ai dirigenti, agli allenatori ed agli atleti per la partecipazione ai tornei del CSI di Perugia con un entusiasmo che non credevamo possibile dopo un periodo davvero sconfortante, ora messo alle spalle. Li ringrazio di nuovo per aver scelto i principi del Centro Sportivo Italiano: per le nostre qualità che si ispirano ai valori cristiani dell' accoglienza e inclusione, per la passione e l'entusiasmo dei nostri dirigenti, per la gioia e la felicità che cerchiamo di far vivere ai nostri atleti in tutte le manifestazioni come ci insegnava proprio in queste terre San Francesco, nel 1200, con la *perfecta laetitia*.

Ora non mi resta che augurare ai partecipanti alle Finali Nazionali 2023:
Buon divertimento e ... in bocca al lupo!

P.s. Vi aspettiamo numerosi alla stagione CSI di Perugia 2023/2024!

EMILIA-ROMAGNA:

DAL CSI OGNI POSSIBILE SOSTEGNO

Vittorio Bosio - Presidente Nazionale



Non si può osservare la situazione in Romagna senza commozione. Forse, a maggior ragione, siamo toccati nel profondo dall'esemplare compostezza e dalla dignità espresse nei paesi dove la furia dell'alluvione ha colpito più duramente. Il disastro, a partire dalle vite umane stroncate in pochi attimi di apocalisse, è sotto gli occhi di tutti. Ma quello che in molti stanno facendo per aiutare, in parte ci viene raccontato, in parte non possiamo conoscerlo. Sono informato delle iniziative di alcune società sportive e dei Comitati territoriali delle regioni colpite che hanno attivato soccorsi arrivando anche a gestire l'organizzazione di aiuti diretti, con ragazze e ragazzi sul posto, immersi nel fango, per tentare di riportare un briciolo di serenità. Penso con grande tristezza, nel rispetto di tutti gli altri settori, ad impianti sportivi realizzati anni fa, migliorati con grandi sacrifici ed ogni genere di autofinanziamento, che sono andati distrutti in pochi minuti. Lì, dove c'erano campi da gioco, palestre, piste di atletica, adesso domina il colore grigio-terra della distruzione, a testimonianza della nostra fragilità di fronte alla forza della natura. C'è quindi bisogno di tutto subito, perché non si lascino senza luoghi di incontro, di aggregazione e di relazione amichevole ragazze e ragazzi. È tutto indispensabile, così come i ponti che uniscono i territori, le strade che permettono lo scorrere della vita e del lavoro, le case per accogliere le migliaia di persone rimaste senza niente. Non è il momento di fare richieste particolari, ma ci permettiamo di ricordare a chi ha responsabilità di Governo che non ci si deve dimenticare dei ragazzi e del loro bisogno di fare sport, di liberare la mente dall'angoscia di questi giorni, di ritrovarsi con gli amici. Di tornare a sorridere. Dopo gli anni della pandemia, della crisi economica provocata dallo scoppio della guerra in Ucraina, questa è l'ennesima batosta che potrebbe indurre molti a gettare la spugna. So che non è facile, che un conto è parlare ed un altro è trovarsi a rimettersi in piedi dopo aver perso il frutto di anni e anni di lavoro, ma è fondamentale che in Romagna la gente sappia che il CSI c'è e che si stanno studiando e realizzando tutte le forme possibili di sostegno.

La Presidenza nazionale ha attivato un conto corrente per le donazioni. Tutte le realtà CSI e i singoli iscritti possono manifestare la propria vicinanza, inviando un bonifico al conto corrente dedicato del Centro Sportivo Italiano, presso la Banca Popolare di Milano, il cui IBAN è:
IT 81 C 05034 03265 000000000658 - Causale: Donazione per emergenza alluvione
(Fonte www.centrosportivoitaliano.it)

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CAMPIONATI NAZIONALI 2023

TOGETHER

LO SPORT DI DOMANI

Calendario 1

Calendario Campionati Nazionali 2023

Competenza della Presidenza nazionale e organizzazione diretta del Coordinamento Nazionale Attività Sportiva

CAMPIONATO NAZIONALE DI SCI
16/19 marzo 2023 - Andalo (TN)

CAMPIONATO NAZIONALE DI CORSA CAMPESTRE
31 marzo/2 aprile 2023
Tezze sul Brenta (VI)

CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA
7/14 maggio 2023
Lignano Sabbiadoro (UD)

CAMPIONATO NAZIONALE DI KARATE
28 maggio 2023
Verona

CAMPIONATO NAZIONALE DI NUOTO
31 maggio/4 giugno 2023
Lignano Sabbiadoro (UD)

CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA
4/11 giugno 2023
Lignano Sabbiadoro (UD)

CAMPIONATO NAZIONALE "SPORT&GO!"
14/18 giugno 2023 - Nova Siri (MT)

CAMPIONATO NAZIONALE DI TENNISTAVOLO
22/25 giugno 2023
Lignano Sabbiadoro (UD)

CAMPIONATO NAZIONALE SPORT DI SQUADRA "ALLIEVI/JUNIORES"
1/5 luglio 2023
Cesenatico (FC)

CAMPIONATO NAZIONALE SPORT DI SQUADRA "U13 PVO/RAGAZZI"
5/9 luglio 2023
Cesenatico (FC)

CAMPIONATO NAZIONALE SPORT DI SQUADRA "TOP JUNIOR/OPEN"
12/16 luglio 2023
Calcio a 11 e Calcio a 7 - Brescia
Calcio a 5 e Pallacanestro - Perugia
Pallavolo - Sassuolo e Maranello (MO)

CAMPIONATO NAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA SU PISTA
7/10 settembre 2023
Cles (TN)

CAMPIONATO NAZIONALE DI CORSA SU STRADA
28/29 ottobre 2023
Agordo (BL)

CAMPIONATO NAZIONALE DI JUDO
4/5 novembre 2023
Da definire

CAMPIONATO NAZIONALE DI PADEL
10/12 novembre 2023
Salerno

Scarica l'App

Aggiornato al 23 giugno 2023

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CAMPIONATI NAZIONALI 2023

TOGETHER
LO SPORT DI DOMANI

#VITACSI

WWW.CENTROSPORTIVOITALIANO.IT



FINALI CAMPIONATI NAZIONALI

CALCIO A 5 E PALLACANESTRO

TOP JUNIOR OPEN

PERUGIA
CORCIANO
12/16 LUGLIO 2023

CON IL PATROCINIO DI:

Regione Umbria
Assemblea legislativa

Regione Umbria
Giunta Regionale

Provincia di Perugia

Comune di Perugia

COMUNE DI CORCIANO

CONI
COMITATO REGIONALE UMBRIA

REGIONE UMBRIA

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CAMPIONATI NAZIONALI 2023

TOGETHER
LO SPORT DI DOMANI

#VITACSI

WWW.CENTROSPORTIVOITALIANO.IT



FINALI CAMPIONATI NAZIONALI

PERUGIA
15/16 LUGLIO 2023

ATTIVITÀ PARALIMPICHE

Calcio a 5 Cat. Plus e SuperPlus e Pallacanestro integrata

CON IL PATROCINIO DI:

Regione Umbria
Assemblea legislativa

Regione Umbria
Giunta Regionale

Provincia di Perugia

Comune di Perugia

Comune di Corciano

CONI
Comitato Regionale Umbria

Comitato Italiano Paralimpico
Italian Paralympic Committee

Regione Umbria

FINALI NAZIONALI PERUGIA-CORCIANO 2023

Dal 12 al 16 luglio si svolgeranno in Umbria le fasi finali della stagione sportiva 22/23: calcio a 5, basket e attività paralimpiche calcio a 5 Cat. Plus e SuperPlus, Baskin







Con l'ufficializzazione del calendario e del logo che caratterizza il percorso di attività sportiva sul territorio, parte l'avventura in Umbria delle fasi nazionali dei Campionati CSI. Se nella manifestazione del 2022, lo slogan proposto è stato "Our passion for sport never stops" - un messaggio di speranza per la ripartenza dello sport di base e la dedizione dopo la pandemia - "Together. Lo sport di domani" è invece quello scelto per l'edizione 2023. Un motto a suggellare l'impegno educativo che continua, da parte dell'Associazione attraverso le sue società sportive. Con questa breve ma intensa frase, il Centro Sportivo Italiano vuole coinvolgere direttamente tutti i protagonisti del mondo sportivo (atleti, tecnici, dirigenti), chiamati a costruire insieme, attraverso le società affiliate, la ripartenza dello sport di base in un contesto complicato come quello che stiamo vivendo.

Per il nostro territorio sarà ovviamente un appuntamento importante che coinvolgerà moltiplici attori a partire dal 12 fino al 16 luglio con le finali di Calcio a 5 e Pallacanestro (Categorie Open e Top Junior) e dal 15 al 16 luglio 2023 si aggiungeranno quelle paralimpiche di Calcio a 5 (Cat. Plus e SuperPlus) e Baskin.

Una manifestazione che ha visto l'appoggio sin da subito, come partner, di tante istituzioni umbre: confermati i patrocini della Giunta e dell' Assemblea Legislativa della Regione Umbria, della Provincia di Perugia, dei Comuni di Perugia e Corciano ma anche del CONI e del CIP-Comitato Italiano Paralimpico Umbria.

Saranno molteplici anche le località coinvolte: sia per gli impianti sportivi in cui si svolgeranno le gare ma anche le strutture ricettive, pronte ad accogliere gli atleti e lo staff che arriveranno in Umbria per le fasi finali del torneo nazionale. Un'occasione che va oltre il solo sport e che il CSI di Perugia ha subito vissuto anche come volano per far conoscere la nostra regione. Il programma è ancora in fase di perfezionamento ma da Perugia, Corciano fino ad Assisi, sventoleranno in quei giorni molte bandiere arancioblu.

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



Centri Estivi CSI 2023: Agello, Perugia New Formula, Santa Sabina e Ponte Pattoli già attivi dal 12 giugno. Al via nel mese di luglio: Olmo (3 luglio) e Sant'Angelo di Celle (17 luglio).
Varie sono le località in cui si svolgono i Centri Estivi per l'estate 2023:
Giugno:
***12/06 -21/07 AGELLO: presso gli impianti sportivi**
***12/06 – 1/09 PERUGIA : presso lo Sporting Club New Formula**
***12/06 – 1/09 S.SABINA: presso Padel Green Village**
***12/06 – 1/09 PONTE PATTOLI: presso il Pattol Club**
Luglio:
***03/07 – 1/09 PERUGIA: presso Olmo**
***17/07 – 1/09 SANT'ANGELO DI CELLE**
La prenotazione va fatta entro il giovedì precedente alla settimana di riferimento contattando il numero di telefono 353.408.7749

Le attività in programma sono di carattere ludico motorio e polisportivo e i bambini saranno suddivisi in gruppi di età omogenea. Una preparazione attenta per i tanti operatori che saranno impegnati nel Centri CSI per tutta l'estate: "*Ci stiamo preparando per una nuova stagione estiva che ci auguriamo possa essere coinvolgente e divertente. Il gioco come partenza di nuove proposte sempre più esaltanti con tanti educatori sportivi che si sono preparati al meglio per essere ancora di più vicini alle esigenze dei nostri atleti*". Le parole di Alessandro Rossi, coordinatore attività.

Sempre tanta l'attenzione che il CSI di Perugia 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 il comitato arancioblu, a cui è dedicato tutto l' impegno necessario per fare in modo che l'attività si svolga in completa sicurezza e con operatori sportivi debitamente formati. Per il CSI, le attività estive vogliono essere molto di più che proporre esercizi nuovi per interessare i ragazzi, vogliono 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.

MINIOLIMPIADE DEI RAGAZZI 2023



Al Santa Giuliana 350 bambini hanno partecipato alla storica manifestazione del Centro Sportivo Italiano di Perugia: l'evento tutto dedicato ai ragazzi delle scuole.

Il maltempo non ha fermato la 34° edizione della Miniolimpiade organizzata dal CSI di Perugia per bambini e ragazzi delle scuole primarie. Prevista nel pomeriggio di sabato 29 aprile, la storica manifestazione arancioblu ha ospitato all'arena Santa Giuliana più di 350 bambini dai 6 ai 12 anni. Un appuntamento importante per l'associazione ma anche molto utile per i ragazzi che hanno così potuto cimentarsi con attività usualmente poco praticate: per i più grandi, 50 metri piani, salto in lungo, lancio del vortex, staffetta; i più piccoli, guidati dagli animatori, gare di corsa, giochi sull'erba e tutti insieme, la staffetta finale. Tutto è studiato su misura per i giovani atleti, per consentire loro di vivere un' esperienza di sport e di amicizia in un clima sereno. Come una vera Olimpiade, immancabile la cerimonia d'apertura: gli atleti hanno prima sfilato in parata poi, dopo la lettura di un messaggio d'impegno al rispetto delle regole, è stato acceso il braciere che ha dato il via alle competizioni. Anche per questa edizione il Comune di Perugia ha confermato la vicinanza all'Associazione con il patrocinio concesso per la manifestazione ormai punto fermo della stagione CSI.

Roberto Pascucci - Presidente Provinciale CSI Perugia: "*Il mio ringraziamento primario va ai nostri volontari CSI, alle Società Sportive e alle Scuole che sono statepresenti e che hanno contribuito fattivamente alla buona riuscita della manifestazione. Al prossimo anno!*".

Margherita Scoccia - Assessore Urbanistica Comune di Perugia: "*La realtà del CSI è una garanzia quando si tratta di iniziative di sport che mirano a coinvolgere i bambini e di giovani atleti. Come Amministrazione siamo sempre felici di poter appoggiare le iniziative dell'associazione arancioblu*".

Paolo Scarponi - Responsabile Attività Giovanili CSI Perugia: "*La pioggia ha provato ad intralciare i piani dei tanti operatori che hanno preparato a dovere quella che rimarrà nella storia della miniolimpiade dei ragazzi, la meglio riuscita perché il sole ha avuto la meglio. Tanti genitori sono stati fiduciosi nel credere nella possibilità di far vivere ai propri figli una bella esperienza sportiva ed associativa*".

MINIOLIMPIADE DEI RAGAZZI 2023



















ATTIVITA' GIOVANILE: L'ANNO MAGICO

DI PAOLO SCARPONI (RESPONSABILE ATTIVITA' GIOVANILE CSI PERUGIA)

La "festa" del PalaBarton del 4 giugno, disputata in due sessioni - mattino e pomeriggio - per contenere gli oltre 400 bambini del circuito minivolley, ha sancito la chiusura di un anno sportivo che possiamo definire eccezionale. Una stagione sportiva che speriamo non resti unica, sia per il numero di società, ben 38, che hanno aderito alla nostra proposta sportiva, sia come numero di atleti, oltre 1000. Messo alle spalle il periodo della pandemia sembra che tutte le società sportive si siano date da fare per recuperare il tempo perduto. Nell'ambito del Circuito Minivolley è stato sviluppato anche il settore maschile con appuntamenti in palestra dedicati solo a loro, che ha concluso il proprio percorso nelle Finali Regionali di Sport&Go disputate nel palazzetto di Magione per le categorie Under 12 ed Under 13. Questo è solo un primo passo che dovrà essere confermato l'anno prossimo con proposte adeguate che riescano a coinvolgere altri sodalizi sportivi per la crescita armonica del movimento. Anche il settore del Minibasket ha dato segnali incoraggianti: nutrita la partecipazione con 10 società sportive che hanno permesso di fare attività in tutte le categorie. Un altro aspetto positivo di questo settore è stata la partecipazione ai nostri tornei di due società sportive di Perugia: questo ci consentirà, in futuro, di poter meglio dialogare con le altre dislocate in tutta la provincia. Nel Basket Giovani c'è da registrare poi il bel successo dell' Under15 iniziato nella stagione 21/22 con tre squadre, per consentire ai gruppi che non svolgono attività federale di cimentarsi in un torneo amatoriale, passato quest'anno a 7 squadre. Tra le attività giovanili che meritano una menzione: le feste di chiusura effettuate nelle Scuole Primarie dove siamo presenti con i nostri istruttori e la nostra manifestazione storica, disputata nello Stadio di Santa Giuliana, dove nonostante il maltempo, hanno partecipato oltre 350 ragazzi: la Miniolimpiade dei ragazzi *(leggi approfondimento pag.11)***.**



Miniolimpiade dei ragazzi Santa Giuliana '23



Finale Under15 basket 22/23



Festa chiusura attività scuole primarie

Minigalà delle premiazioni

PALABARTON- 4 GIUGNO '23

33° edizione della Miniolimpiade dei Ragazzi - settore volley del CSI di Perugia. Giornata conclusiva del circuito organizzato dal CSI di Perugia che ha visto tante società sportive coinvolte

Divertimento, sudore, medaglie e tanti palloncini colorati. Questi gli elementi principali che hanno caratterizzato la Miniolimpiade dei Ragazzi-settore Minivolley che domenica 4 giugno ha permesso a 400 ragazzi, dai 5 ai 12 anni, di giocare nei 16 campi allestiti sul parquet del PalaBarton. La manifestazione rientra nelle celebrazioni del CONI per la Giornata Nazionale dello Sport ed è l'appuntamento conclusivo di un circuito che il CSI ha organizzato a partire dallo scorso novembre. Quella di domenica è stata quindi la fine di un percorso che ha toccato varie zone della provincia e oltre. Il numero di atleti coinvolti non permetteva un'unica festa conclusiva ed è per questo che lo scorso 30 aprile, a Fossato di Vico, si è svolta la prima parte di questa Miniolimpiade del volley con la partecipazione delle società dell'Alto Tevere. Tre le categorie interessate, Red - Green - Palla Rilanciata, con 30 società sportive affiliate al comitato di Perugia che hanno coinvolto le varie squadre suddivise per fasce d'età.

"*Una giornata fantastica* - il commento del presidente provinciale CSI Roberto Pascucci - *è stato meraviglioso vedere i tanti bambini sorridenti, sudati e divertiti che ritiravano la medaglia durante le premiazioni finali*". Un pensiero speciale anche per i volontari del comitato arancioblu di Perugia: "*Senza i nostri collaboratori, che ci assistono in queste manifestazioni, non potremmo regalare ai ragazzi queste occasioni di sport, crescita e divertimento. Mi preme in particolare menzionare l'impegno costante del direttore delle attività giovanili del CSI di Perugia, Paolo Scarponi*".

Una manifestazione che miscela sia la parte sportiva, i ragazzi si sono sfidati sotto rete ma la premiazione, tutti nessuno escluso, senza classifiche o risultati. A consegnare le ambite medaglie il Presidente del CONI Umbria Domenico Ignozza da sempre collaboratore costante del Comitato di Perugia. Molto apprezzata dal CSI anche la vicinanza dell'Amministrazione Comunale perugina: presente il Sindaco Andrea Romizi e l'Assessore Margherita Scoccia a ribadire quanto la sinergia sia attiva e importante. Una collaborazione che si concretizza anche con la concessione di spazi illustri per le attività del Comitato arancioblu come in occasione della Miniolimpiade di atletica al Santa Giuliana, la premiazione dei campionati provinciali presso la Sala dei Notari e infine il PalaBarton per la Miniolimpiade dei Ragazzi-settore volley.



Minigalà delle premiazioni

LE FOTO DEI PROTAGONISTI



















Sport & Go

Basket - Foligno
25 aprile 2023











CENTRO SPORTIVO ITALIANO
PRESIDENZA REGIONALE UMBRIA

Sport & Go

Volley - Marsciano
7 maggio 2023













CENTRO SPORTIVO ITALIANO
PRESIDENZA REGIONALE UMBRIA



Sport & Go

Volley Maschile - Magione
14 maggio 2023













CENTRO SPORTIVO ITALIANO
PRESIDENZA REGIONALE UMBRIA





CAMPIONATI FASE PROVINCIALE: LE PREMIAZIONI DELLA STAGIONE 22/23

In occasione della Festa della Repubblica presso la Sala dei Notari di Perugia si sono svolte le premiazioni dei tornei provinciali per la stagione 2022-2023 del CSI.

Data la giornata di celebrazioni per la Festa della Repubblica non poteva mancare l'Inno di Mameli: è così che è iniziata la cerimonia di premiazione dei tornei CSI per la stagione 2022/2023, con una Sala dei Notari gremita, in piedi e assorta nel canto degli italiani. Una data simbolica quella scelta da comitato di Perugia per chiudere un anno di sport con la premiazione degli atleti più meritevoli. Quest'anno anche la location è sicuramente suggestiva: grazie alla concessione del Comune di Perugia infatti è stata la Sala dei Notari, nel cuore della città, ad ospitare uno degli eventi più attesi da tutta l'associazione arancioblu. Conduttore della giornata Francesco Biancalana, giornalista e amico da sempre del CSI di Perugia, che apre la manifestazione con un invito speciale per i presenti: quello di vivere appieno questo momento nel rispetto reciproco e nel divertimento che deve continuare anche dopo aver condotto tutti qui, fino a questa giornata. Un vero e proprio principio fondatore del Centro Sportivo Italiano. Tante le autorità che con la loro presenza hanno voluto ribadire la vicinanza al Comitato CSI: Erika Borghesi (consigliere Provincia Perugia), Nilo Acurdi (presidente del Consiglio Comunale), Margherita Scoccia (assessore all'Urbanistica e Edilizia Privata Comune di Perugia), Francesco Cocilovo (assessore allo Sport Comune di Corciano), Domenico Ignozza (presidente CONI Umbria), Maria Rosi (referente CIP Umbria) e Alessandro Rossi (Presidente Regionale CSI Umbria).

Diamo i numeri. In questa stagione le società sportive affiliate al Comitato di Perugia sono state 165, per un totale di 10.171 di cui 5.237 sono giovani sportivi tesserati. Per quanto riguarda le squadre, suddivise nei campionati per le discipline calcio a 7, calcio a 5 maschile e femminile, pallacanestro e pallavolo, si è registrato un totale di 202 team che hanno disputato i tornei invernali (di cui 86 nella categoria giovanile, 116 Open) e 123 quelli iscritti al campionato primaverile (di cui 62 nella categoria Open e 59 in quella giovanile). La pallavolo giovanile è sicuramente la punta di diamante dell'associazione perugina: nei vari campionati Under, in questa stagione sportiva, sono state 59 le società affiliate, e relative squadre, che hanno scelto di far crescere i giovani atleti nello spirito del Centro Sportivo Italiano.

Le premiazioni. Oltre ai riconoscimenti per le società sportive e gli atleti che hanno raggiunto i migliori risultati in questa stagione nelle varie discipline sono stati consegnati dei premi speciali. Un ringraziamento del Comitato di Perugia per il lavoro che ogni giorno viene fatto dalle persone che poi sono il vero tesoro dell'associazione. Il Comitato di Perugia promuove tantissime attività e per renderle possibile, c'è dietro un lavoro enorme di tante persone e alcune di esse sono davvero encomiabili per quello che fanno. Roberto Pascucci, presidente provinciale CSI di Perugia ha premiato: Fabio Ciaccio - "allenatore che ha coordinato in prima persona una manifestazione di basket con lo spirito del dirigente del Centro Sportivo Italiano". Alessandro Rossi - "per l'impegno continuo nelle molteplici attività nel Comitato di Perugia sempre con spirito di iniziativa, organizzazione e passione". Paolo Scarponi - "ininterrottamente in mezzo ai ragazzi come Testimone dell' originale spirito e dei valori del Centro Sportivo Italiano con passione sognatrice".

CAMPIONATI 22/23 FASE PROVINCIALE: LE FOTO DEI PROTAGONISTI























CAMPIONATI 22/23 FASE PROVINCIALE: LE FOTO DEI PROTAGONISTI























FINALI REGIONALI CSI: A CIVITANOVA MARCHE L'EDIZIONE 2023

Pallavolo Mista, Calcio a 5 e Calcio a 7 le categorie in campo per il titolo regionale: Bagher Ranger, White Devils e Astoria i vincitori.



Fatica, competizione, condivisione, passione: queste le parole che possono racchiudere il weekend delle Finali Regionali 2023 del CSI Umbria.
I vincitori dei campionati provinciali dei comitati CSI si sono affrontati nella località di Civitanova Marche dal 26 al 28 maggio, riempiendo campi e palazzetti della zona nelle discipline di Calcio a 5 Maschile, Calcio a 7 Maschile e Pallavolo Open Misto.
15 le squadre iscritte! Per la Pallavolo: Sar-H, I Doreno's, Bagher Rangers, Manzoteam Asd, Atletico ma non troppo, Oki Volley. Per il Calcio a 5: Torre dei Calzolari, Dracula Boys, White Devils, ASD San Giovanni Bosco,ASD Futsal Lisciano. Per il calcio a 7: Il Cucuzzaro, ASD Football Club Torricella, Astoria, Torre Orsina Conad Arca.

Lo staff del CSI Umbria è stato lieto di accompagnare un totale di circa 240 atleti e dirigenti in questa esperienza associativa oltre che sportiva, ricca di competizione e duro lavoro sia da parte di chi ha gestito che da parte dei giocatori che hanno partecipato.
Nella giornata del venerdì sono state accolte le squadre, le quali hanno partecipato ad una riunione di benvenuto, dopo le riunioni svolte con staff e arbitri di ogni disciplina, per organizzare al meglio la manifestazione. Le gare sono iniziate il sabato mattina e si sono susseguite il sabato pomeriggio, la domenica mattina, per concludersi con le finali della domenica pomeriggio. Il sabato sera, come ormai punto fisso degli eventi targati CSI, gli atleti, gli arbitri e lo staff hanno condiviso la gioia di trascorrere insieme una serata associativa all'insegna di una cena di Gala costellata di premi per tutte le squadre partecipanti alle Finali, per ringraziarle del loro impegno e della loro partecipazione. Sono stati, inoltre, premiati per meriti associativi il Vicepresidente Regionale Enzo Panfili e Romeo Gargaglia per la Segreteria Organizzativa Regionale.
Terminata la cena lo staff ciessino ha dato il via a musica e balli sulla spiaggia, facendo festeggiare tutti i presenti. E tutto questo che rende le finali regionali del CSI particolari e indimenticabili, tanto da far passare in secondo luogo il risultato.
La soddisfazione nelle parole del Presidente Regionale Umbria, Alessandro Rossi: "*E' sempre piacevole vedere come, al di là del risultato, tutto l'entusiasmo degli atleti e delle società sportive che arrivano a giocarsi questo traguardo. Una manifestazione ben riuscita che si porta dietro un'esperienza unica ogni edizione*".

FINALI REGIONALI CSI: CIVITANOVA MARCHE 2023



I vincitori:

Bagher Ranger, White Devils e Astoria







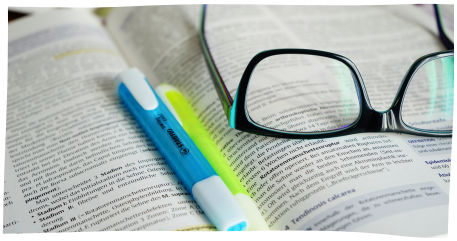






CENTRO SPORTIVO ITALIANO
PRESIDENZA REGIONALE UMBRIA







LA FORMAZIONE CSI

DI SIMONE VOLPI
DIRETTORE AREA FORMAZIONE CSI PERUGIA

Grande partecipazione ai **corsi di formazione** promossi quest'anno dal Comitato Provinciale di Perugia. I corsi attivati sono stati per le tre discipline, **calcio**, **pallavolo** e **pallacanestro**, sia per direttori di gara che per allenatori. L'affluenza ha superato ogni più rosea aspettativa con circa 50 partecipanti coinvolti e un corpo docenti di prim'ordine fra i tecnici umbri che si sono resi disponibili a collaborare al settore formativo del Comitato. Le lezioni hanno preso il via nel mese di gennaio ed hanno impegnato i corsisti fino a maggio. Dopo un breve periodo di studio è arrivato il momento delle tanto temute prove finali! Un' iniziale agitazione ha lasciato spazio poi alla sicurezza: chi ha partecipato in maniera attiva alle lezioni, si è poi distinto anche durante i colloqui con i docenti. Tutto ciò ha dimostrato impegno e serietà, gratificando ulteriormente l'enorme sforzo organizzativo del Comitato nell' istituire e proporre dei corsi di qualità che potessero arricchire sia dal punto di vista tecnico che umano i partecipanti come d'altronde è intrinseco nello spirito della nostra associazione. L'attività formativa però non si fermerà con l'arrivo del primo sole estivo. Infatti in questo periodo di sospensione dei tornei, prenderanno il via i **centri estivi** ed anche per gli **operatori** che collaboreranno nella gestione è prevista una fase di formazione precedente all'inizio dell'attività sul campo. Questo, sempre nell'ottica di offrire un servizio di qualità ai nostri giovani che verranno a regalarci il loro tempo per tutta l'estate!

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.



LA RAPIDITÀ DEL GIOCATORE DI PALLACANESTRO

DI PAOLO PIEROTTI (COACH)

In questo percorso, rivolto al miglioramento di noi tutti, dobbiamo cercare di capire cosa manca nei nostri allenamenti per far si che un nostro giocatore sia in grado non solo di capire il gioco, ma anche di farlo nel tempo che si ha a disposizione in campo, cioè quello utile per agire di conseguenza. Il gioco ad alto livello propone ritmi altissimi e riduce il tempo necessario per vedere, capire e agire di conseguenza. Si parla spesso di "mentre", "mentre si sta per ricevere la palla il giocatore deve aver visto la posizione del difensore e di conseguenza...." e questo è un ottimo tentativo per tornare a parlare di intelligenza cestistica, anche se dovremmo andare oltre, più in profondità, iniziando a trattare della rapidità del giocatore di pallacanestro. Come prima cosa dobbiamo "definire il concetto e parlare dei vari tipi di rapidità: non si possono solo comprendere in esso aspetti coordinativo-condizionali, ma anche le sue componenti psichiche. Quindi quando parliamo di rapidità dobbiamo porre l'attenzione sulla massima velocità di reazione, che grazie ai processi cognitivi innesca il movimento svolto alla massima velocità possibile. Il nostro giocatore non deve solo essere pronto a riconoscere una situazione (start) e reagire di conseguenza, per esempio cambiando velocità per conquistare uno spazio libero e ricevere, ma anche intuire rapidamente tutta la situazione esistente. Perciò, la velocità del giocatore di pallacanestro rappresenta una qualità complessa, come ha ben descritto Jurgen Weineck, che è composta da vari capacità psico-fisiche che sono:

- ***- "la capacità di percepire nel più breve tempo possibile le situazioni di gioco e le loro variazioni = rapidità di percezione;***
- ***- La capacità di prevedere mentalmente nel più breve tempo possibile, quale sarà la sviluppo del gioco e soprattutto il comportamento dell'avversario diretto = rapidità di anticipazione;***
- ***- La capacità di decidere in un tempo brevissimo la più opportuna tra le molte azioni possibili = rapidità di presa di decisione;***
- ***- La capacità di reagire rapidamente a sviluppi imprevisti della situazione di gioco = rapidità di reazione;***
- ***- La capacità di eseguire movimenti ciclici ed aciclici senza pallone a velocità elevata: rapidità di movimento ciclica e aciclica;***
- ***- La capacità di eseguire rapidamente azioni specifiche di gioco con il pallone in condizioni di opposizione dell'avversario e di pressione temporale = rapidità di azione;***
- ***- La capacità di riuscire ad agire più rapidamente di efficacemente possibile durante la partita, integrando tra loro le qualità cognitive, tecnico-tattiche, condizionare delle quali sia in possesso = rapidità generale di azione."***

FlexorLab
CENTRO MEDICO FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

HEADING

Secondo appuntamento con l'approfondimento nato grazie alla 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, in special modo ai traumi e alle possibili soluzioni. Torna il contributo del massofisioterapista presso Flexor Lab in Istituto Clinico Porta Sole, Lorenzo Baldi che ci parlerà della lesione del legamento crociato anteriore. E ovviamente come poter intervenire.

Nello scorso numero della rivista abbiamo trattato le lesioni muscolari, spiegandone l'origine e la modalità di prevenzione, ora invece, su richiesta di molti tratteremo un problema assai frequente nel mondo dello sport, la lesione del legamento crociato anteriore.

Innanzitutto è doveroso capire la funzione di questo legamento, definito così perchè si incrocia insieme al legamento crociato posteriore al centro dell'articolazione, con la funzione di stabilizzare il ginocchio impedendo lo spostamento anteriore della tibia rispetto al femore.

La sua lesione avviene quando il ginocchio è sottoposto ad una rotazione forzata o ad una violenta perestensione, meccanismi frequenti durante un gran numero di sport, in particolare quelli di contatto. Affidarsi a noi professionisti del settore è utile non solo a seguito di lesioni legamentose, ma anche e soprattutto per imparare a prevenirle, grazie ai giusti esercizi di rinforzo muscolare, agli esercizi propriocettivi (utili a migliorare l'elasticità del sistema muscolo-tendineo e legamentoso, ed a sviluppare
la capacità del nostro corpo di percepire il movimento) e ad una corretta gestione dei tempi di recupero tra le varie competizioni agonistiche e/o allenamenti.
Lorenzo Baldi – massofisioterapista di Flexor Lab presso Istituto Clinico Porta Sole



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

Finali nazionali 2023: giocano in casa gli Orto Boys di coach Cernicchi





Gli allenamenti per le finali nazionali CSI sono già iniziati in casa Orto Boys. Il primo step? Una cena in centro a Perugia. E pensare che, come si legge nel lungo post sulla pagina ufficiale di Facebook, vengono spesso punzecchiati per la troppa serietà: «...alcune volte notiamo qualche presa in giro a noi rivolta, perché ci alleniamo sempre, perché abbiamo un sacco di schemi, perché arriviamo almeno 45 minuti prima della partita, perché il coach ci parla nel pre-gara, tra il primo e il secondo tempo e con la lavagnetta ci dorme anche...». Raggiungiamo o forse meglio dire disturbiamo, coach Andrea Cernicchi in vacanza. Non sappiamo se si è portato dietro la famosa lavagnetta e fra un museo ed un altro, studia schemi. Di sicuro nelle sue prime parole c'è tutta la soddisfazione per il traguardo appena raggiunto: la vittoria del campionato di Eccellenza CSI per gli Orto Boys significa anche rappresentare la nostra regione alle finali nazionali che si svolgeranno proprio in Umbria. Per la prima volta infatti saranno Perugia e Corciano ad ospitare la competizione nazionale: sia per il basket che per il calcio a 5 nelle categorie Open e Top Junior. Dal 12 al 16 luglio sarà quindi possibile seguire e tifare i "nostri" Orto Boys: "Siamo una squadra atipica ma abbiamo voglia di far bene in casa: siamo orgogliosi di rappresentare la nostra regione. Sappiamo che ci troveremo avversari con alle spalle tradizioni cestistiche molto più importanti ma venderemo cara la pelle!". Un bel percorso per la compagine perugina nella stagione sportiva CSI 22/23 che si è concluso con la vittoria, in gara 5, contro i rivali storici dell'Atletico Maldossi: "Sono tornato ad allenare gli Orto Boys quest'anno dopo una precedente esperienza - continua coach Cernicchi - le sfide con la Madolssi sono il classico della palla a spicchi del CSI di Perugia e pur non avendo il favore del pronostico, abbiamo raggiunto un risultato che ci gratifica molto". Gli Orto Boys nascono da un gruppo di amatori che usava incontrarsi in quello che era un noto ristorante di Perugia, l'Orto del Frate. Da lì, il nome ma la squadra ha continuato a crescere ed il bacino di Perugia è diventato stretto: "Abbiamo giocatori da tutta la città e dintorni ma anche da Passignano, addirittura da Cortona - prosegue il tecnico - siamo anomali anche in campo: il nostro capitano è il più giovane del gruppo, il playmaker Fabio Vitalesta nonché economo e anima della squadra". Una realtà consolidata quella degli Orto Boys nel panorama cestistico del CSI perugino da molti anni ma anche un vero punto di riferimento per chi vuole fare sport amatoriale nella zona.











COMITATO DI PERUGIA

@comitatodiperugia

seguici sui nostri social!

@csiperugia

... e nel nostro sito internet

www.csiperugia.it