



EDUCARE ATTRAVERSO LO SPORT

Nordic Walking: gli eventi di marzo



Ritorna sabato 14 e domenica 15 febbraio il corso base di Nordic Walking, organizzato grazie alla collaborazione tra Csi e Parma che cammina. Due le lezioni tenute dall'istruttrice Patrizia Baretta, entrambe dalle 15.30 alle 17.00, comprensive di teoria e recupero camminata naturale e postura, tecnica base dell'uso dei bastoncini e perfezionamento, tecniche di respirazione e straching finale, tecniche di salita e discesa e tecniche avanzate. Ritrovo presso il parco pedonale di Via Volturmo (parcheeggio di fronte la Asilo Nido Gelsomino - via Sanremo, 2/A). Parma che cammina, inoltre, organizza nel weekend del 21-22 marzo, una camminata sull'altopiano del Renon. Info e iscrizioni presso la segreteria Csi o di Parma che cammina (parmachecammina2016@gmail.com; www.parmachecammina.com).

www.csiparma.it / Facebook: CsiParma / ufficiostampa@csiparma.it Ufficio Stampa CSI, Comitato di Parma. Presidente Florio Manghi; Responsabile della comunicazione Alessia Ferri; Collaboratori Luca Dallaromanina, Antonio Faraboli; Foto Luca Bertozzi

Tennis Tavolo Regionale: il parmense Ferdinando Rossi vince la II° prova

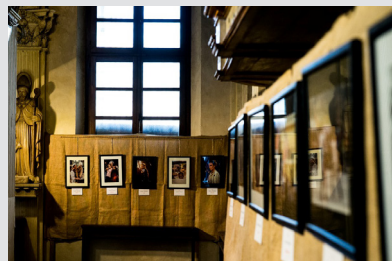
«Questa volta è stato più difficile del solito perché i partecipanti erano tanti e tutti di ottimo livello». Commenta con modestia, Ferdinando Rossi, l'ennesimo successo ottenuto giocando a Tennis Tavolo, il suo sport del cuore fin da ragazzino. Campione Nazionale in carica nei Fitet 5° categoria, lo scorso fine settimana l'atleta della società TT San Polo si è aggiudicato la seconda prova del Campionato Regionale Csi, svoltosi a Poviglio. «Ogni volta è una grande soddisfazione, anche perché si vince sempre per pochi punti quindi nulla è mai scontato. - spiega, forte anche del successo nella prima prova, che sommato al più recente determina la quasi matematica certezza della sua partecipazione alle finali nazionali che si terranno a Rimini - Per accedervi è necessario vincere la fase regionale, manca solo una giornata quindi siamo a buon punto ma per scaramanzia meglio non

dire ancora nulla». Per ora, quindi, appuntamento a maggio, con la

terza e ultima gara del Campionato Regionale.



PALIO DI PARMA: APERTA LA MOSTRA FOTOGRAFICA. VISITATELA E VOTATE LO SCATTO CHE VI PIACE DI PIÙ



Dopo il grande afflusso di pubblico delle prime settimane di apertura, continua la mostra fotografica dedicata al Palio di Parma, che comprende 36 scatti dell'ultima edizione della kermesse, realizzati da fotografi amatoriali e professionisti. Ad ospitarli l'Oratorio Sant'Illario di via D'Azeglio, aperto tutti i giorni dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 18.00. Oltre a poter ammirare le foto, i visitatori hanno l'opportunità di votare la loro preferita, che verrà premiata domenica 22 marzo durante la cerimonia che vedrà l'incoronazione anche dei vincitori scelti dalla giuria di qualità. Far parte invece di quella popolare è semplice, basta visitare la mostra, scegliere un'opera e scrivere su un apposito tagliando presente sul luogo il numero corrispondente, prima di depositarlo in un'urna posta all'ingresso.



Tutti i vincitori della Winter Cup Bassa Parmense

4500 minuti giocati in 120 partite, più di 500 atleti coinvolti e circa 400 spettatori sugli spalti ad ogni incontro. Sono questi i numeri relativi alla Winter Cup organizzata dalla società Bassa Parmense, che ne attestano inconfutabilmente il successo. «Abbiamo vissuto settimane impegnative ma sicuramente emozionanti e ricche di soddisfazioni, caratterizzate dal divertimento e dalla correttezza di tutti i ragazzi in campo», com-

menta il dirigente Tito Cofano. A chiudere la manifestazione, lo scorso weekend, sono state le finali di tutte e tre le categorie in gara: 2007, 2008 e 2009. Nei 2007 vittoria dell'Inter Club, grazie al successo sulla Juventus per 3-1; nei 2008 della Juventus, forte del 3-2 sull'Inter Club; e nei 2009 sempre della Juventus, che ha superato la Virtus per 3-2. [Gallery completa sul sito www.csiparma.it](http://www.csiparma.it) e [sulla nostra pagina FB](https://www.facebook.com/csiparma).



Winter Cup Polisportiva Coop Parma/San Paolo all'insegna del fair play

Si è conclusa la scorsa domenica la Winter Cup organizzata dalla Polisportiva Coop Parma 1964 e dal San Paolo, animata da cinque squadre annate 2009: Coop San Paolo, Team Fidenza, Picardo, Virtus e Vigatto. Ad aggiudicarsi il trofeo è stato il Team Fidenza ma, come sottolineato dal dirigente della squadra di casa del San Paolo, Giò Ferrari, il vero vincitore è stato il fair play. «Faccio i complimenti ai ragazzi scesi in campo che, se pur desiderosi di vincere, si sono distinti per la grande educazione. Stessa cosa vale per i genitori. Si sente spesso parlare di diverbi a bordo campo o episodi poco piacevoli tra

gli adulti quindi è giusto sottolineare quando, come in questo caso, il clima che si crea attorno alla manifestazione è ottimo e all'insegna del divertimento e del sano agonismo». Al termine della finale si sono svolte le premiazioni alla squadra vincitrice, al miglior giocatore, portiere e al capocannoniere. Inoltre durante la cerimonia, che ha visto la presenza dei dirigenti Csi e dei campioni Luigi Apolloni e Marco Giandebiaggi, a ogni partecipante è stata consegnata una piccola Coppa ricordo. [Fotogallery completa della giornata conclusiva sul sito www.csiparma.it](http://www.csiparma.it) e [sulla pagina FB](https://www.facebook.com/csiparma).



Successo per il corso di aggiornamento allenatori

Si è svolto nella sala riunioni della società Coopernuoto, davanti a un buon numero di partecipanti, il corso di aggiornamento per allenatori, rivolto a tutti coloro che avessero già aderito a quelli di I° e II° livello. La sessione unica ha visto susseguirsi le lezioni della nutrizionista Rossella Dodi e dello psicoterapeuta Marcello Zoni.

Rossella Dodi
Toccando diversi aspetti, la nutrizionista si è soffermata sulle linee guida alimentari primarie per lo sportivo in età evolutiva, «al quale si consiglia prima di tutto di mantenere un'adeguata e corretta idratazione, bevendo prima, durante e dopo l'evento sportivo. Fondamentale anche non affrontare l'im-

pegno a digiuno ma neppure dopo un pasto troppo abbondante e prediligere alimenti ricchi in carboidrati complessi come pasta, riso e altri cereali». **Marcello Zoni**
Lo psicoterapeuta, invece, ha posto l'attenzione sui comportamenti erronei dei genitori degli atleti. «Ne esistono di due tipi: quelli che invadono il cam-

po cercando di prevaricare gli allenatori e quelli che invece affidano i ragazzi alle società non curandosene quasi più. In entrambi i casi creano grandi danni, nel primo perché proiettano sul figlio le proprie aspettative, nel secondo perché delegano l'educazione esclusivamente a terzi, con il rischio di far sentire solo e smarrito l'adolescente».

Al CSI c'è uno sport anche per te