



KARATE

FIJIANAM

Il Gazzettino dell'Intercomunale

Il Gazzettino dell'intercomunale - Bollettino di informazione della Polisportiva Intercomunale ASD - Anno III - Aut. Tribunale di Como nr. 2/2023 N°17 del 28 Marzo 2026
Direttore responsabile: Alberto Galdi - Collaboratore di redazione: Lorenzo Malengo - Grafica: Laura Fumagalli e Silvia Brenna - Stampa: Litografia Valli



ITALIA

JK

TUTTI IN KIMONO AL PALASPORT



IL CAMPIONATO DELLA REGIONE INSUBRIA

Dall'unione di un gruppo di società delle province di Como, Milano e Varese nasce l'idea, ormai quattordici anni fa, di dare l'opportunità ai propri atleti di sperimentare una maggiore esperienza agonistica, utile anche alla loro crescita.

Da quell'idea germogliano le radici fondamentali per lo sviluppo del **Campionato di Karate dell'Insubria**.

Il campionato si suddivide in sei giornate sparse per le palestre di tutta la Regione Lombardia. Quella di Febbraio al Palasport Intercomunale era la quarta giornata. Alle competizioni sono ammessi atleti di tutte le età a partire dai 5 ai 65 anni.



KARATE Oltre 200 piccoli "karateki" hanno dato vita ad una bellissima manifestazione di arti marziali in cui il sorriso e l'innocenza degli atleti in tenera età si confondeva con la professionalità e il rigore tipici di questa conosciutissima disciplina.

Sabato 21 e Domenica 22 Febbraio al Palasport Intercomunale di via Brella si è svolta la 15° edizione del campionato sperimentale promozionale dell'Insubria. Organizzato dal Comitato lombardo della **FJLKAM** (federazione italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) in collaborazione con la sezione Karate dell'Intercomunale guidata dall'esperienza del maestro **Pasquale Labate** e dalla sua stretta collaboratrice **Francesca Valenziano**.

I più piccoli ovvero gli atleti della fascia d'età che va dai 4 agli 11 anni si sono cimentati nello svolgimento di un percorso a tempo che prevedeva la successione di 9 esercizi di atletica generale finalizzati all'incremento della resistenza e della forza rapida.

Gli atleti più grandi, invece si sono esibiti nel "kumite dimostrativo" che è una sorta di combattimento molto spettacolare in cui i due avversari si affrontano in un lasso di tempo di 40 secondi.

Sugli spalti, oltre agli "addetti ai lavori" e ai parenti degli atleti, vi erano parecchi osservatori casuali incuriositi dalla bellissima manifestazione.

PERSONAGGIO GIALLOBLU

FABIO BERNASCONI Buongiorno Mister Fabio, come andiamo?

Quando entro al centro sportivo Intercomunale va sempre bene! Qui ho trovato serenità, tranquillità e desiderio di allenare... pardon allenare ad educare... che ritengo sia fondamentale al giorno d'oggi.

La tua esperienza nel mondo calcistico è ultratrentennale. Cos'hai trovato all'Intercomunale di diverso rispetto alle altre società?

Beh, la Polisportiva intercomunale è un'associazione sportiva dilettantistica che racchiude al suo interno numerose discipline; una diversa dall'altra. Una caratteristica che apprezzo è il fatto di potermi confrontare con tecnici di altri sport. Per esempio con la mia squadra della categoria "esordienti", un giorno a settimana affidiamo la preparazione atletica agli istruttori di atletica leggera guidati dal responsabile Sandro Ghielmetti.

Una bella iniziativa che apre la mente e permette di avere una chiave di lettura differente rispetto alle metodologie canoniche settoriali...

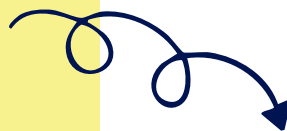
Esatto. Una bella opportunità che cerchiamo di sfruttare al meglio.

Mister, tu sei noto per avere un grado di attenzione molto alto alla parte umana dei piccoli calciatori. Confermi?

Sono contento che si riconosca. Io voglio bene ai "miei" ragazzi e cerco di mettere il 100% di impegno e attenzione non solo alla parte di allenamento sul campo, ma anche a tutto ciò che riguarda la parte educativa ed emozionale.

Programmi per il futuro?

Sarei molto soddisfatto se riuscissimo a iscrivere la squadra al campionato della categoria "Giovanissimi". Per ora mi concentro sul finale di campionato. W l'Intercomunale e "in alto i cuori"!



SCACCO MATTO

PERCHE' UN BAMBINO DOVREBBE AVVICINARSI AL GIOCO DEGLI SCACCHI?

Il gioco degli scacchi è uno sport della mente. Il parlamento Europeo ha deciso di introdurlo nelle scuole come materia scolastica, non è una scelta casuale: questo sport è in grado di **potenziare il "Problem Solving"** (l'analisi della situazione, il pensiero divergente, la valutazione delle conseguenze). Sviluppa il Soft Skills (le abilità emotive), l'empatia, e naturalmente il Fair Play (gioco corretto e il rispetto delle regole). È pratico, poco costoso, basta aver una scacchiera e... via con il divertimento **non solo per i bambini ma è indicato per tutti!**



STORIA DEGLI SCACCHI IN POLISPORTIVA

La leggenda più famosa narra di un re annoiato e di un saggio bramino che inventò il gioco per dimostrare che un re, da solo, non vale nulla senza il suo popolo. Ci troviamo intorno al VI secolo d.C., in India. Gli scacchi hanno poi raggiunto l'Europa grazie agli arabi, intorno al Mille. Verso la fine del Medioevo, grazie a Isabella di Castiglia che voleva una nella scacchiera, le regole cambiarono: La Regina divenne il pezzo più potente. Questo trasformò gli scacchi in un gioco dinamico e veloce, come lo è attualmente. Sono già diversi anni che questo sport è approdato con entusiasmo in Polisportiva. Le attività si svolgono sia durante l'anno scolastico che in quello estivo. **Venerdì 10 aprile**, in serata, proporremo il **primo torneo di scacchi in Polisportiva!**

L'ANGOLO DEL MENTALCOACH



IL PESO DELLE PAROLE

Viviamo in un tempo in cui le parole sono ovunque: valori, crescita, responsabilità, educazione. Si pronunciano con facilità, spesso con buone intenzioni. Eppure, sempre più spesso, non orientano davvero: scorrono, non lasciano traccia, non vincolano chi le usa. Nello sport, come nella scuola e nella vita quotidiana, la differenza non la fa ciò che viene detto, ma ciò che si è disposti a sostenere. Una parola educa solo quando comporta un costo per chi la pronuncia. Quando resta senza conseguenze, smette di essere guida e diventa semplice gestione. Il linguaggio crea ordine soltanto se chi lo usa accetta di esserne responsabile. Dare un nome, indicare una direzione, fissare una regola significa esporsi, accettare il rischio di essere coerenti oppure smentiti dai fatti. Educare non significa motivare o promettere risultati. Significa scegliere parole che vincolano prima di tutto chi le dice. È questo che rende credibile un allenatore, un insegnante, un adulto. Non l'efficacia immediata, ma la capacità di reggere il peso di ciò che afferma.



Lorenzo Malengo

MAESTRO GIULIO GRIGIONI

Ad accendere la miccia è stato **Giulio Grigioni** un istruttore federale di scacchi professionista: «Pratico questo sport da molti anni, amo la mia professione: quella di ampliare la conoscenza di questa attività, che ha ormai, si può dire, raggiunto ogni angolo del pianeta! Sono orgoglioso di poter collaborare con la Polisportiva Intercomunale di Cagno dove trovo un **ambiente ben fornito e spazioso**, gestito da persone disponibili e simpatiche. Vi aspetto numerosi ai miei corsi, grazie!»





PRIMO TORNEO DI PADEL

Sabato 14 Marzo si è svolto il primo torneo di padel denominato "Intercomunale padel Cup". Un evento promosso e voluto dallo staff organizzativo gialloblu guidato dal Presidente **Emanuele Clerici** e dal maestro **Massimo Proietti**. Entusiasmo, divertimento e un pizzico di sano agonismo sono stati gli ingredienti che hanno caratterizzato una uggiosa mattina di metà Marzo all'interno del **padel center Intercomunale**. La formula ha previsto la partecipazione di 8 coppie di giocatori che si sono date battaglia sui due campi per oltre quattro ore di gioco. La formula prevista è stata quella "all'italiana" con un serrato timing di 30 minuti per ogni singola gara. Sul gradino più alto del podio sono saliti **Alberto Pagani** e **Andrea Magnolio**.



GIORNATA SPORTIVA

AL PALASPORT LA GIORNATA SPORTIVA DELLE MEDIE DI UGGIATE CON RONAGO

Nella giornata di martedì 17 Marzo 2026, il centro sportivo di via Brella ha visto la partecipazione di oltre cento giovani delle classi seconde e terze medie dell'Istituto Comprensivo di **Uggiate con Ronago**. Sotto l'attenta supervisione degli insegnanti di educazione fisica **Felicita Chiapperini** e **Claudio Orfeo**, gli studenti si sono dati battaglia nelle gare della disciplina "atletica leggera". La manifestazione, valevole per l'assegnazione del medagliere interno in prospettiva delle fasi provinciali che si svolgeranno a Como durante il mese di Aprile, ha visto protagoniste le gare di : **lancio del peso, salto in lungo, velocità e mezzofondo**.

Sotto un tiepido, ma costante sole di fine Inverno le gare sono iniziate alle 8.30 del mattino e sono proseguite fino alle 13.



SPONSOR A 360°

GELATO e GELATI È arrivata la Primavera; le giornate si allungano e le temperature diventano piacevoli. Tutte le condizioni necessarie per gustare un buon gelato sembrano verificarsi!
E allora perché non andare ad Olgiate Comasco da Gelato & Gelati ?

Da oltre 30 anni Gelato & Gelati è presente ad Olgiate Comasco con tantissimi gusti ed attenzione per gelati senza latte/lattosio, vegani e senza glutine. Il gelato è prodotto artigianalmente nel laboratorio di via Milano con tanta ricerca nelle materie prime. Nel negozio si possono trovare anche yogurt, granite, torte gelato, semifreddi tradizionali o senza glutine e senza lattosio. Il gelato è un momento da condividere con gusto..... buon gelato a tutti!



PROSSIMI EVENTI

28/29
marzo

CAMPIONATI ITALIANI
DI CHEERLEADING

12
aprile

FINALI PROVINCIALI
U14 VOLLEY

