

## VareseNews

### Diventare genitore, allenatore e dirigente di un giovane sportivo

**Pubblicato:** Domenica 9 Ottobre 2016



Al via diverse iniziative del **progetto Sport & Benessere** per promuovere il valore dello sport e la diffusione di sani stili di vita: **tre percorsi formativi di confronto ed approfondimento per genitori, allenatori e dirigenti sportivi** (a partire da lunedì 10 ottobre, in sedi diverse), **un incontro sulla corretta alimentazione** (martedì 25 ottobre) uno spettacolo teatrale dedicato alle scuole (mercoledì 26 ottobre) e una **brochure informativa sui corretti stili alimentari per bambini e ragazzi**.

Nella vita sportiva di un bambino, è fondamentale il **ruolo del genitore**, il cui compito è affiancare il figlio, senza schiacciarlo né invadere il suo terreno di gioco. Il corso si propone di trattare tematiche specifiche quali la difficoltà di conciliare impegni scolastici e sportivi, stare al fianco dei propri figli fra soddisfazioni e frustrazioni e la relazione con gli allenatori. **A partire da lunedì 10 ottobre, ore 20,30 alla Sala Polivalente Centro Grilli, via Marzoli 9 Varese.**

Delicato e cruciale è anche il **compito dell'allenatore**. Vincolato a molteplici pressioni sociali, egli deve avere chiaro fin dove sia lecito spingere l'agonismo e "cosa pretendere dal corpo e dalle prestazioni dei suoi ragazzi". Il breve percorso formativo propone strumenti per rielaborare le fatiche di questo ruolo bellissimo e trovare insieme nuovi punti di vista e strategie di collaborazione con le famiglie. **A partire da sabato 15 ottobre, ore 10, alla Sala Polivalente Centro Incontro Avigno, via Oriani, 121, Varese.**

«L'obiettivo dei corsi è dunque – spiega **Elena Spello, responsabile dell'area formazione della Cooperativa Sociale NATURart** – affrontare non tanto gli aspetti tecnico-sportivi ma quelli più relazionali, con la possibilità di interfacciarsi tra discipline diverse: contaminandosi rispetto a possibili soluzioni di problemi, attraverso la condivisione di esperienze provenienti da diverse discipline sportive».

**Il terzo percorso formativo è destinato ai dirigenti delle società**, che mai come in questo periodo devono fare i conti con poche risorse economiche, strutture non sempre adeguate e con famiglie che sono passate attraverso la crisi economica. **A partire da lunedì 10 ottobre, ore 20,30, alla Sala Polivalente Centro Incontro Avigno, via Oriani, 121, Varese.**

**Gli appuntamenti saranno tutti a titolo gratuito e condotti da educatori professionali e pedagogisti di NATURart**, cooperativa sociale che si occupa da 20 anni di servizi e progetti per minori e famiglie e titolare del finanziamento del progetto **Sport&Benessere**, finanziato da Fondazione Cariplo e Regione Lombardia (Bando Sport) e realizzato in collaborazione con Rugby Varese, Sestero Onlus e Comune di Varese.

Per iscrizioni ed eventuali richieste rivolgersi al numero: [392 9575427](tel:3929575427).

#### **I prossimi appuntamenti del progetto Sport&Benessere:**

– **Martedì 25 ottobre, presso la sala Matrimoni ore 21 “Quanti salti in padella? Una serata fra spunti(ni) pedagogici e scienza dell'alimentazione alla ricerca della giusta misura tra sani stili di vita, gusto e praticità a tavola”:** una serata dedicata a genitori, nonni e a tutti coloro che si occupano di preparare i pasti a bambini e ragazzi. La conduzione è affidata alla farmacista economo-dietista Rachele Aspesi ed è prevista la partecipazione dell'Assessore allo Sport & Ambiente Dino De Simone. È previsto anche un contributo pedagogico che approfondirà l'importanza del dare attenzione alla convivialità e quali sono i messaggi educativi che attraverso di essa vengono veicolati.

– **Mercoledì 26 ottobre (solo per la scuola primaria “Garibaldi” di Varese):** “Il Frigo Magico”, a cura de La Zattera Teatro, uno spettacolo per parlare di corretta alimentazione ai bambini. Di seguito verrà distribuita a tutte le famiglie della scuola un opuscolo con informazioni preziose sulla corretta alimentazione dei bambini.

**Alessandra Toni**

[alessandra.toni@varesenews.it](mailto:alessandra.toni@varesenews.it)