

La lotta come gioco

Pubblicato: Mercoledì 8 Novembre 2023



NOTIZIARIO UISP dell'8 novembre 2023

VARESE – La lotta come gioco

I bambini spesso fanno la lotta. Un gioco nel quale si cresce perché consente di conoscere le potenzialità del proprio corpo, di misurarsi con gli altri, di esprimere se stessi. Da qui nasce il **Playfight**, un potente strumento di riscoperta e crescita personale oggetto di un seminario in corso in queste settimane allo **Spazio Kabum di via Guicciardini a Varese**, affiliato alla Uisp.

«Il Playfight è una disciplina che **unisce la lotta, il gioco e la mindfulness** – spiega l'insegnante **Ambra Corradi** – Riguarda l'ambito della crescita personale più che lo sport. C'è movimento, senza dubbio, e coinvolge il corpo, ma non c'è una prestazione né agonismo. È un **lavoro che riguarda le emozioni** e le dinamiche relazionali».

Playfight **allena ad usare la propria forza e determinazione senza associarla alla violenza**, allena ad entrare in uno spazio sicuro di connessione profonda con noi stessi e con l'altro. Allena a dare seguito ai nostri "sì" ed i nostri "no", a riconoscere le emozioni e ad usarle per entrare in relazione con l'altro, legittimandole, senza entrare nel giudizio.

Ogni incontro inizia creando uno **spazio sicuro di fiducia tra i partecipanti e la facilitatrice**. Ci sono esercizi di **riscaldamento** che aiutano ad entrare piano piano nel contatto fisico e nella lotta consapevole. Quando il gruppo è pronto, inizia la dinamica vera e propria del Playfight. **Due persone si incontrano nel mezzo del cerchio** e si scoprono con curiosità e ascolto, poi con **movimento e**

contatto. Molto spazio viene dato al movimento corporeo. La **lezione è seguita da un momento di dialogo** per scoprire se la lotta è stata faticosa. Se ci sono in circolo emozioni, c'è la possibilità di portarle alla luce con la guida empatica della facilitatrice o del facilitatore.

BASKET – FIRST LEAGUE – I risultati

In First League è **vittoria dell'Airoldi** Origgio, che vince alla “Marconi” sui Pink Panthers Varese. Benissimo **l'Irish Venegono**, che si impone nella stracittadina venegonese con un nettissimo 94-61. Il **Deportivo Elite** batte Olgiate Comasco, i varesini centrano la vittoria di 9 punti, per 89-80.

Martedì 31 ottobre si sono disputate due partite: chiare ed evidenti le vittorie per l'**Orange Five** Busto Arsizio, a segno in casa con Varano Borghi e della **Scuola Basket Tradate**, che vince di 20 lunghezze in casa dei lariani del Rovello Porro. Bene **Oleggio** che vince sul campo di Quelli del Lago Omegna, 62-56 per i novaresi il finale. Vittoria casalinga, di 5 punti, per **Bobbiate**, che ad Azzate regola i Boosters Vedano per 72-

67. Quarta vittoria in fila per **Besozzo**, che sconfigge una coriacea Somma Lombardo per 73-59. Giovedì 2 novembre felice per l'**Antoniana Como**, che batte, a Casnate, il Kaire Sport Lurate Caccivio. Due punti anche per il **Montello Young Drink It** che sbanca Ponte Tresa di oltre 10 punti, quota 100 per **Figino**, che batte Senna Comasco, sfruttando un terzo quarto stellare. Il **Luisago** sconfigge Tavernerio.

NAZIONALE – Sport Point, gli schemi di rendiconto

Proseguono sul territorio incontri e webinar sulla **riforma dello sport e del lavoro sportivo** organizzati dai Comitati territoriali Uisp, che vanno ad aggiungersi agli appuntamenti con le consulenze on line proposte dal progetto Uisp Sport Point.

Il prossimo incontro gratuiti di consulenza e aggiornamento del progetto nazionale Sport Point si terrà oggi, **mercoledì 8 novembre, alle ore 18**, e verterà sul tema degli schemi di rendiconto.

L'approvazione annuale del rendiconto d'esercizio è un passaggio fondamentale ed obbligatorio per ogni associazione. **Gli schemi di rendiconto possono seguire il principio di “Cassa” o di “Competenza”** ed essere differenti tra le ASD e le ASD-APS: analizziamo i possibili schemi da adottare con particolare riferimento a quelli previsti per gli Enti del Terzo Settore.

L'incontro di consulenza/approfondimento è gratuito ed aperto anche ai non tesserati Uisp e si terrà, come di consueto, sulla piattaforma Zoom.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese