

# SaronnoNews

## Gorillas, è arrivato “coach Clem”. Minibasket UISP, prime partite

Damiano Franzetti · Wednesday, March 23rd, 2022

**NOTIZIARIO UISP** del 23 marzo 2022

### **FOOTBALL AMERICANO – Gorillas: dalla NFL è arrivato Coach Clem**

Dopo tanta attesa lo scorso venerdì mattina (18 Marzo) è finalmente atterrato a Malpensa dopo un lungo viaggio da Detroit nello stato del Michigan, coach Donald Clemons.

“Coach Clem” ha allenato per 27 anni i Detroit Lions, franchigia professionistica della National Football League, il massimo campionato di football a livello mondiale. Tra i suoi “pupilli” anche Matt Stafford, fresco vincitore del Superbowl con i Los Angeles Rams. Anche per questo, a stupire tutti è stata la semplicità e cordialità con cui ha subito legato con staff e team dei Gorillas.

Martedì Clemons ha affrontato il primo allenamento con la prima squadra, ma già sabato ha avuto modo di dare il suo contributo ai giovani di Flag Football e lunedì mattina è stato protagonista di una dimostrazione durante l’ora di educazione fisica alla scuola media Manfredini. E sarà presto ospite della redazione di VareseNews.

Due settimane di duri allenamenti attendono ora il team varesino prima della sfida casalinga contro gli Hammers Monza: i Gorillas sono chiamati a rialzarsi dopo il sofferto scivolone maturato sul campo dei Rams Milano nella prima di campionato. Il tempo per recuperare c’è, e l’aiuto di coach Clemons potrà certamente rivelarsi decisivo.

### **KARATE DONNA – Violenza di genere, quando la difesa parte dal conoscere se stessi**

Una violenza meno evidente, ma altrettanto subdola e debilitante per chi la subisce: è la **violenza psicologica**, e se ne è parlato nella **palestra di Sacconago sede del CSK Busto Arsizio**, storica realtà Uisp che diffonde la conoscenza delle Discipline Orientali, Karate in primis, e che ha ripreso a pieno regime l’attività, anche con **“Karate Donna”**, kermesse che dedica il mese di marzo alle donne e alla prevenzione della violenza di genere. “La situazione reale sulla violenza alle donne” è stato il titolo dell’incontro di lunedì sera, che ha visto tra gli altri la partecipazione **dell’eurodeputata Isabella Tovaglieri**, dei consiglieri comunali Gianluca Castiglioni e Maurizio Maggioni e del presidente Auser Busto Arsizio Michela Volfi.

«La violenza psicologica è una violazione dei diritti umani e **può avere effetti devastanti** – ha detto l’avvocato **Katia Marcolongo** – Può portare a complicazioni nei rapporti sociali, interpersonali, depressione, ansia, attacchi di panico». La **difesa personale, in questo, può essere uno strumento prezioso**, come spiega Paolo Busacca, maestro di lungo corso del CSK: «Nei nostri corsi non puntiamo sulla performance fisica, ma sulla conoscenza di se stessi, del proprio

corpo e delle proprie potenzialità – spiega – **i nostri corsi non puntano a formare lottatrici**, ma a dare a chi partecipa una **maggiore fiducia in se stesse** e nelle proprie potenzialità. Uno strumento di prevenzione potentissimo».

Lunedì prossimo, **28 marzo, sempre alle 19 in via Magenta, si continua** con un incontro sull'uso della respirazione per la gestione delle emozioni, con l'obiettivo di aiutare a non farsi prendere dal panico, per essere vigili e reattive in ogni situazione. Relatrici saranno la psicologa **Cinzia Bagnaschino** e l'insegnante di Yoga **Mirella Alessio**.

### **MINIBASKET – Primo weekend di partite per gli Scoiattoli a canestro**

Sono iniziati i campionati di minibasket targati Uisp Varese, e sono stati i più piccoli a “rompere il ghiaccio” e calcare per primi il parquet. Gli “Scoiattoli” classe 2014-2015 di Cassano Magnago, Gorla e Marnate si sono incontrati sotto canestro con nulla da invidiare alla grinta di giocatori ben più navigati, e hanno dato sfogo alla propria voglia di divertirsi, facendo canestri e anche sbagliandoli, perché è così che si impara.

Visibilmente soddisfatto il *commissioner* della SdA Pallacanestro Uisp Varese, Renato Vagaggini: «L'importante per noi era che i bambini si divertissero e che cominciassero a giocare partite ‘vere’, con arbitro, tempi e per qualcuno anche trasferte. È il nostro primo campionato di minibasket, e siamo molto orgogliosi dei nostri piccoli campioni e campionesse, che abbiamo tenacemente voluto in campo, soprattutto dopo due anni di pandemia».

Gli appuntamenti continueranno fino a fine maggio, con dei “concentramenti” di squadre, minitornei a tre o quattro squadre per volta, anche per gli Scoiattoli Big (2013-2012) e Aquilotti, nati tra 2010 e 2011. I risultati saranno su <http://varese.sportonlive.it/>

### **SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Wednesday, March 23rd, 2022 at 4:47 pm and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.