

ATLONET



Judo - Mondiali juniores



Karate - Tricolori a Squadre



Sumo - Campionato Italiano Assoluto

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Judo Mondiali junior a Fort Lauderdale, l'Italia lotta ma rimane a mani vuote di Enzo De Denaro 3

ATTIVITÀ NAZIONALE

Karate Fair play e agonismo per i tricolori assoluti e giovanili a squadre sociali di Daniele Poto 8

Sumo Pordenone Città ospite dei Campionati Italiani di Sergio Palumbo e Giovanni Parutta 21

Karate Sguardo al futuro e grandi speranze dai tricolori Cadetti di Daniele Poto 26

ATTIVITÀ REGIONALE

Judo Vicente Carratalà Deval a Jesi di Graziano Caimmi 33

Lotta Lottiamo a scuola di passionelottalibera.it 36

Karate A Follonica un weekend dedicato al Karate Tradizionale di Niccolò Zanella 39

Judo Italia Brasile: confronto a squadre con amicizia di Federica Pasqualini 41

Karate Karate... a gonfie vele! di Anna Devivi 42

RUBRICHE

Recensioni La camminata. Due passi tra natura e sapere di Giovanna Grasso 45

Recensioni La Difesa personale. Tradizione marziale e moderna applicazione di Giovanna Grasso 46

Sport & Medicina L'importanza dell'alimentazione nei giovani atleti di Marco Petrucci 48

Sport & Cultura Restaurare le statue in bronzo dei Lottatori allo Stadio dei Marmi di Livio Toschi 49

Apriamo con il resoconto dei Mondiali juniores di Judo, che hanno visto un'Italia determinata e tenace, ma sfortunata nei risultati. Dopo il successo ottenuto dagli Azzurri agli Europei juniores, questa momentanea battuta d'arresto brucia un po', ma è colta dallo Staff tecnico come uno sprone ad intensificare ancora di più il lavoro e ad aumentare la voglia di affermarsi nel panorama internazionale.

A livello nazionale il Karate ha avuto due importanti appuntamenti tricolori: quello a Squadre sociali e la classe cadetta, specialità kumite. Di entrambi ci ragguaglia la sapiente penna di Daniele Poto. Sempre parlando di allori tricolori ci spostiamo nel cerchio del dohyo per scoprire i nuovi campioni del Sumo.

Vi invitiamo a scoprire le tante e varie attività svolte in Regione: stage, appuntamenti agonistici internazionali, navigazione e quant'altro! Le nostre Società sono prolifiche di idee e iniziative che, con piacere, condividono con tutti. Di grande interesse, questo mese, la rubrica medica che informa sulla corretta alimentazione nel fanciullo impegnato nei nostri sport. La rubrica letteraria ci offre le recensioni di due pubblicazioni di livello nelle quali si sono cimentati, in veste di scrittori, i Maestri D'Onofrio e Failla. E per finire si parla di Arte e del restauro delle statue in bronzo dei Lottatori allo Stadio dei Marmi di Roma.

Tanti argomenti per una buona lettura, con Athlon.net!

Indicazioni per la pubblicazione di materiale redazionale su Athlon.net

Attenzione: Per le attività svolte nelle Regioni delle quali si vuole dare notizia attraverso la rivista, si raccomanda di inviare gli scritti al proprio COMITATO REGIONALE FIJLKAM, che provvederà alla sua selezione ed all'invio all'Ufficio Stampa Federale.

Ogni scritto deve essere accompagnato da fotografie complete di didascalie e deve avere carattere sportivo/agonistico. Le fotografie preferibilmente devono raffigurare gli atleti ed il gesto tecnico. Non verrà preso in considerazione materiale promozionale e pubblicitario.

La pubblicabilità verrà valutata insindacabilmente dal Comitato Regionale e dall'Ufficio Stampa federale.

L'invio del materiale avviene in modo volontario e gratuito.

Lo sport
non ti mette
al tappeto!



Ke aspetti...
muoviti!!!!



perfidamente buono

SPONSOR UFFICIALE



Mondiali junior a Fort Lauderdale, l'Italia lotta ma rimane a mani vuote



di Enzo De Denaro

Settantadue nazioni e cinquecentodiciotto atleti sono arrivati a Fort Lauderdale, in Florida, per disputare il campionato del mondo juniores. E per l'Italia è un'occasione per ribadire il valore dei suoi giovani, gli stessi che soltanto il mese prima, sono stati protagonisti assoluti a Bucarest, in occasione del campionato d'Europa juniores. Ma il risultato celebrato il 21 settembre a Bucarest, due medaglie d'oro con Angelo Pantano (55) e Odette Giuffrida (52), una d'argento con Maria Centracchio (57), una di bronzo con Fabio Basile (60), il primo posto nel medagliere europeo ed il terzo posto nella gara a squadre femminile, non è stato confermato il 26 ottobre, quando a Fort Lauderdale si sono concluse le gare mondiali. A fare la differenza è stato principalmente il Giappone, dominatore della gara che ha conquistato tredici medaglie, di cui sette d'oro, quattro d'argento e due di bronzo, ma soprattutto che ha intercettato direttamente il percorso degli azzurri nel caso di Fabio Basile, Angelo Pantano, Maria Centracchio, Martina Greci. Undici gli azzurri in gara (a Bucarest sono stati diciannove) e se la corsa di quattro è stata fermata dai giapponesi, per altri tre il disco rosso è stato posto comunque da atleti extra europei. Così è stato infatti per Elios Manzi, Antonio Esposito e Miriam Boi. Alla fine dei conti dunque, sono stato quattro gli azzurri che sono stati sconfitti da atleti europei, Daniel Lombardo, Odette Giuffrida, Alessandra Prosdocimo, Melora Rosetta che, pur con le modalità diverse affrontate più avanti, spiega che non è il valore dell'Italia ad essere cambiato

rispetto a Bucarest, ma quello della gara in sé. È subito in salita la gara dell'Italia a Fort Lauderdale nella prima giornata dei Campionati del Mondo juniores.



Quattro gli atleti in gara, tutti accreditati da risultati di prestigio e legittimamente ambiziosi, ma solo Angelo Pantano è riuscito a superare il primo turno. Tutti hanno lottato senza risparmiare nulla Daniel Lombardo con Gamzat Zairbekov (Rus) nei 55 kg, Fabio Basile con Kohei Hayashi (Jpn), Elios Manzi con Ming Yen

Tsai (Tpe) nei 60 kg, ma non è stato sufficiente. Angelo Pantano dal canto suo si è imposto su Jairo Viviescas (Col) prima di battersi alla pari fino a 50 secondi dal termine con Wataru Umekita (Jpn).

Giornata cruciale la seconda a Fort Lauderdale e per l'Italia cresce soltanto il disappunto. L'impressione è che questo Mondiale sia stregato per la squadra azzurra: lotta alla grande, si batte generosamente, ma rimane irrimediabilmente a mani vuote. Anche se molto amareggiato, lo staff azzurro si dice soddisfatto, le prove di Antonio Esposito, Maria Centracchio, Odette Giuffrida, Miriam Boi sono state considerate positivamente. Nessun alibi a rivendicare il sorteggio certamente poco favorevole, ma soddisfazione per come ciascuno degli azzurri ha affrontato la gara, lottando all'altezza di qualsiasi situazione, nei 73 kg Antonio Esposito con Magdiel Estrada (Cub), nei 57 kg Maria Centracchio con Yolanda Arcos (Ecu) e Momo Tamaoki (Jpn) e Miriam Boi con Li Yiyang (Chn), nei 52 kg Odette Giuffrida con Amandine Bouchart (Fra).

Tamaoki e Bouchart hanno conquistato poi l'oro mondiale, rendendo più amara la consapevolezza del team azzurro di valere quanto chi ha vinto. Nel caso di Odette Giuffrida anche qualcosa di più, dato che Bouchart è stata costretta a due sanzioni, ma è stata poi favorita da uno yuko "fantasma". Un'azione della francese è entrata nella difesa di Odette, che ha resistito, per poi lasciarsi andare e girare completamente atterrando sulla pancia, l'arbitro ha assegnato yuko. E mentre l'incontro prosegue il care-system verifica, l'azione viene vista e rivista, il verdetto che ne esce è convinto: no score, cancellare. Si cancella, ma poi si ricambia idea con l'ardua motivazione che è trascorso troppo tempo. Risultato: Giuffrida perde per uno yuko mai subito, Bouchart ringrazia e non spreca il regalo andando a vincere la gara. Nei 66 kg l'oro è andato al collo di Egor Mgdysyan (Rus), che alla fine sarà premiato anche quale miglior atleta del mondiale maschile ed il



pensiero ritorna ancora agli europei a Bucarest, dove il russo è stato maltrattato e messo fuori gioco dall'azzurro Matteo Medves.

Terza giornata di gare, ma le soddisfazioni per l'Italia sono ancora rimandate. Non c'è nulla da recriminare purtroppo, in quanto Martina Greci nulla ha potuto di fronte a Nami Nabekura (Jpn), poi seconda nei 63 kg, mentre Alessandra Prosdocimo è stata fermata da Aleksandra Samardzic (Bih), sia pure per una sanzione di differenza (2-1) nei 70 kg.

La chiusura per le gare individuali azzurre spetta a Melora Rosetta, che viene eliminata al primo turno dei 78 kg dall'ungherese Evelin Salanki. L'azzurra tiene la distanza, anticipa gli attacchi, all'ultimo minuto cerca il cambio di marcia, ma due azioni sono affrettate e Salanki la punisce in gaeshi. Il primo yuko viene annullato, ma non il secondo a pochi secondi dal termine e la gara per lei si

è conclusa.

La gara a squadre

A Fort Lauderdale l'Ital-donne si è classificata al settimo posto. Il risultato è apprezzabile perché Maria Centracchio, Martina Greci, Alessandra Prosdocimo e Melora Rosetta hanno lottato con generosità ed efficacia, pur penalizzate da una defezione difficile da giustificare. Partite con la vittoria sugli Stati Uniti (4-0), le azzurre hanno poi ceduto il passo al Giappone (0-5), troppo forte per tutte (Francia compresa, strapazzata in finale 4-1) e nel recupero, al Brasile. Il punteggio del match, un 2-3 fissato proprio nell'ultimo combattimento, lascia il dubbio che la squadra completa avrebbe potuto ambire al podio iridato. Il Giappone ha vinto il titolo maschile, 3-2 sulla Georgia. Migliori atleti del Mondiale sono stati premiati Egor Mgdsyan (Rus) ed Ami Kondo (Jpn), mentre il medagliere ha registrato 23 nazioni sul podio con il Giappone padrone assoluto (7-4-2) davanti a Francia (1-2-5) e Russia (1-2-3).



mondiali juniores



-44 kg
1. SAKAGUCHI, Hitomi JPN
2. FARIAS, Larissa BRA
3. CAKMAKLI, Melisa TUR
3. SAOUDI, Olfat TUN
-48 kg
1. KONDO, Ami JPN
2. LOKMANHEKIM, Dilara TUR
3. POP, Alexandra ROU
3. SZEKELY, Patrycia GER
-52 kg
1. BUCHARD, Amandine FRA
2. FLORIAN, Larisa ROU
3. GNETO, Astride FRA
3. UCHIO, Mako JPN
-57 kg
1. TAMAOKI, Momo JPN
2. DEGUCHI, Christa JPN
3. BEAUCHEMIN-PINARD, Catherine CAN
3. MEZHETSKAIA, Daria RUS

-63 kg
1. MINEI, Miho JPN
2. NABEKURA, Nami JPN
3. HERRMANN, Vivian GER
3. YEATSBROWN, Katiejemima GBR
-70 kg
1. MATIC, Barbara CRO
2. DRYSDALE DALEY, Ebony GBR
3. GAHIE, Marie Eve FRA
3. HELEINE, Melissa FRA
-78 kg
1. MZOUGUI, Sarra TUN
2. CAMARA, Sama Hawa FRA
3. PACUT, Beata POL
3. PORTUONDO ISASI, Ana Laura CAN
+78 kg
1. ASAHINA, Sarah JPN
2. SAPSAI, Anastasiia UKR
3. ERB, Marine FRA
3. VIVEROS, Marlin ECU

-55 kg
1. UMEKITA, Wataru JPN
2. FIKRI, Kamal FRA
3. BAYARAA, Amartuvshin MGL
3. GANBAATAR, Battulga MGL
-60 kg
1. GARRIGOS, Francisco ESP
2. TSENDOCHIR, Tsogtbaatar MGL
3. CHOI, In Hyuk KOR
3. SADIGOV, Mehman AZE
-66 kg
1. MGDSYAN, Egor RUS
2. ABE, Hifumi JPN
3. SANTOS JUNIOR, Ricardo BRA
3. SHMAILOV, Baruch ISR
-73 kg
1. AN, Changrim KOR
2. YAMAMOTO, Yuji JPN
3. MCHEDLISHVILI, Koba GEO
3. SARAIVA, Nuno POR

-81 kg
1. MACEDO, Rafael BRA
2. IGLNIKOV, Mikhail RUS
3. GUGAVA, Levan GEO
3. NDIAYE, Pape Doudou FRA
-90 kg
1. TOTH, Krisztian HUN
2. SHERAZADISHVILI, Nikoloz ESP
3. DE VREEZE, Max NED
3. GVINIASHVILI, Beka GEO
-100 kg
1. GOTO, Ryutarō JPN
2. ILYASOV, Niyaz RUS
3. MALSUJGENOV, Ramazan RUS
3. WOLF, Aaron JPN
+100 kg
1. ULZIIBAYAR, Duurenbayar MGL
2. KIBORDZALIDZE, Guga GEO
3. KHAMMO, Iakiv UKR
3. SHAKHBAZOV, Ruslan RUS

TROCELLEN

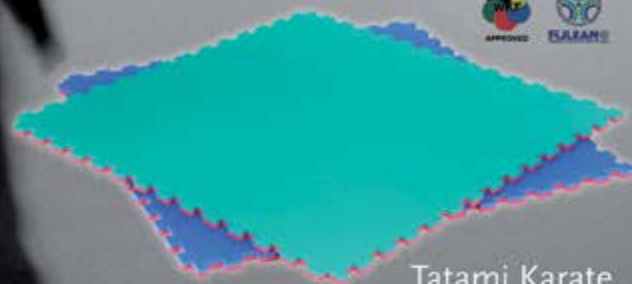
FURUKAWA Otsuka

TATAMI MULTIUSO

Anti-scivolo, leggero, lavabile, tagliato a puzzle, antifungino, antibatterico, ipoallergenico, ignifugo, ottimo assorbimento d'urto: il Tatami Trocellen è ideale sia per attività indoor che outdoor.



Tatami MMA



Tatami Karate

Fair play e agonismo per i tricolori assoluti e giovanili a squadre sociali



di Daniele Poto - foto di Emanuele Di Felicianantonio

campionato a squadre

La stagione del karate nazionale si è rimessa in moto con un movimentatissimo e vivace campionato italiano a squadre giovanile e assoluto, kata e kumite, maschile e femminile. Una tonnara impressionante più che per i numeri di partecipazione (in leggero calando rispetto al passato) per la dimensione collettiva e persino oceanica dell'evento. Infatti al PalaPellicone agli agonisti nudi e crudi si sono aggiunti allenatori, dirigenti, addetti ai lavori, un imponente stuolo arbitrale, genitori e quei tifosi che sono stato l'humus caldo della manifestazione con una partecipazione collettiva. Giornata come al solito difficile per chi doveva raggiungere l'impianto federale da Roma ma problema insussistente per chi doveva



gareggiare o assistere all'evento, tradizionalmente acuartierato nei pressi del lido ostiense (inevitabilmente anche per comodità aeroportuale). Dalla capitale invece la Cristoforo Colombo nel giorno domenicale è stata preclusa al traffico fino alle 11.30 e molte limitazioni ha avuto la stessa via del Mare per le conseguenze logistiche a ricaduta di una gara ciclistica svoltasi in gran parte sul lungomare di Ostia.

Quattro tappeti in azione e solito svolgimento fluviale per l'ovvio rispetto della formula. Inevitabilmente la manifestazione ha vissuto di contiguità e sottintesi anche rispetto alle seguenti convocazioni per i mondiali assoluti in programma a Brema. Intendiamoci, per i tecnici fe-

derale la gara in se stessa non costituiva un esame probante del lavoro constatato in allenamento. Non sono stati i risultati a sciogliere i dubbi in qualche categoria (soprattutto maschile) ma la prova generale ha funzionato per molti dei selezionati che hanno continuato ad allenarsi nelle foresterie attigue del centro federale. Una sorta di stress test con altissima capacità di riuscita dove la cartina

di tornasole era la conquista di medaglie, un traguardo facilmente raggiunto, magari a scapito degli stessi concorrenti azzurri. In gara molto fair play, scarso ricorso all'ambulanza della Misericordia. Una manifestazione lunga e filante, scorsa via senza intoppi e senza particolari sorprese visto un tradizionale rispetto dei valori in campo pur con una certa variazione di posti sul podio rispetto alle indicazioni dei campioni uscenti 2013. Per tutti una grande corsa finale per riuscire a prendere l'ultimo volo (o treno) utile tornare a casa, evitando uno sgradito pernottamento supplementare. Verrà tutto più facile ai cadetti della tornata settimanale successiva che incapperanno fortuna-

tamente (soprattutto rispetto agli impegni scolastici) in un giorno festivo e in quello che rimane di un ponte una volta tradizionale.

Terreno fertile per i tecnici federali che si sono divisi tra allenamento e osservazione delle gare alla ricerca di elementi ulteriori per le scelte in ballo e, per quanto riguarda i giovani, per il setaccio futuro. Perché di semina (anche guardando la dimensione numerica della partecipazione) c'è senz'altro bisogno. Attivo anche il servizio tesseramento che nella sala attigua al bar si è messo a disposizione per ordinaria e straordinaria amministrazione. Da notare che ci sono atleti che si sono rivelati disponibili sia per il kata che per il kumite. È il caso della Garofoli, amorevolmente seguita dai genitori alla ricerca della scelta definitiva. E il ricorso al prestito dell'atleta straniero è stato assolutamente poco gettonato. Evidentemente il karate italiano non ha ancora un'etichettatura

semi-professionistica, tale da permettersi una deterrente del genere. Dunque i valori autoctoni hanno prevalso e, naturalmente nel corso dei risultati ha spiccato l'eccellenza assoluta e incontrastabile della squadra delle Fiamme Oro Roma nel kata femminile. Senza voler tentare impervi paragoni con "magnifici tre" del settore maschile, pregiata riserva di caccia di medaglie d'oro (Valdesi-Figuccio-Maurino, come dimenticarli) e senza pari autorità in campo internazionale, le "poliziotte Sara Battaglia, Viviana Bottaro e Michela Pezzetti, hanno fatto passerella e demolito ogni forma di concorrenza fino al trionfale ma non umiliante 5-0 nei confronti delle oppositrici di Melito nel barrage finale. Persino le avversarie battute hanno manifestato la propria ammirazione con un lungo rispettoso applauso all'indirizzo del picco tecnico di maggiore dimensione di tutta la manifestazione. Ci sono state molte "stelllette" anche nel kumite nell'assoluto a squadre con la prevalenza della Forestale sulle Fiamme Oro. "Civili" invece i titoli per le altre due medaglie d'oro aggiudicate nella prima giornata. Nel kumite maschile l'Universal Center in finale sulla Champion. Nel kata maschile il Cska Genova sul Bushido Tivoli. Rispetto ai verdetti del 2013 ovvia conferma per le



Fiamme Oro con un inossidabile terzetto sempre alla ricerca di nuove motivazioni internazionali. Stessa identica conferma per la Forestale e per l'Universale Center mentre Genova subentra all'Asd centro karate, fuori dai giochi. Nella seconda giornata impegnate 62 squadre in un orizzonte di valori ben più livellato e incerto portando il totale di partecipazione a cento sodalizi, cifra praticamente tonda. La risorsa dello streaming, per la prima volta utilizzata per questo tipo di manifestazione, ha permesso a centinaia di persone non presenti sul posto di guardare le gare. Nel primo giorno il dato statistico è stato incoraggiante: ben 1280 visualizzazioni. Una cifra notevole considerando la durata dell'evento. A livello giovanile l'Oscar a squadre è stato appannaggio dello Shirai Club

San Valentino, un club che lavora bene coi giovani, oro nel kumite sia maschile che femminile mentre nel kata i titoli sono stati divisi tra Asd Master Rapid (maschile) e Esercito (femminile). Evidentemente l'ormai cronicizzato problema di arruolamento delle società militari o para-militari e la difficoltà di allestire squadre al completo ha negato una partecipazione ancora più qualitativa. Bravi i karateka del Lazio e quelli dell'Emilia oltre ai campani. Ma nessuno ha lesinato l'impegno in una forbice di valori ancora più stretta. Ed ecco i commenti dei tecnici federali, tra assoluti e dintorni. Roberta Sodero sul settore femminile: " Non ci potevano



essere sorprese a livello assoluto rispetto alla formidabile squadra delle Fiamme Oro. Per le tre ragazze è stata una sorta di allenamento controllato. Ho seguito con molto interesse anche le gare giovanili per carpire l'osservazione di qualche talento in nuce. Effettivamente registriamo un calo di partecipazione che in qualche modo ci può far preoccupare. Ma non è facile allestire squadre al completo e sobbarcarsi spese per collettivi piuttosto numerosi. Non è facile preparare una squadra di kata, lo riconosco. Il livello tecnico non è stato altissimo. Ma i piccoli stanno crescendo bene. La riapertura dei gruppi militari potrebbe essere una risorsa per rivalizzare i giovani che a livello senior non trovano spazio anche per un'eventuale scelta di vita".

Luca Valdesi: "Abbiamo condotto gli allenamenti in questi giorni non rinunciando a osservare i campionati a

squadre. In realtà abbiamo già deciso le convocazioni ma non le abbiamo comunicate. Le gare a squadre sono sempre molto difficili. Coprire tutte le categorie è difficile. Fortunatamente c'è stato il ricorso ai prestiti. Il movimento non è in grado di assolvere a questa incombenza economica. Anni addietro con la rivalità tra i club militari c'era forse più effervescenza e si assisteva a campionati con 12-13 club, la concorrenza forse era più forte. In un'edizione praticamente le Fiamme Gialle si sono trovate a sfidare con la formula dei prestiti una vera e propria nazionale juniores. Da atleta non ho mai snobbato questa manifestazione. Lo testimoniano i nove titoli conquistati con due piccoli buchi dovuti a infortuni".

Salvatore Loria: "Ho visto delle buone coesioni di squadra e un soddisfacente livello tecnico e di preparazione fisica. Per quanto mi riguarda si potrebbe fare meglio. Ci sono potenziali che potrebbero fare il salto di qualità. I club devono sempre più essere sintonizzati con i tecnici della nazionale per una visione comune, esaltando i valori del proprio vivaio. Oltre alla vittoria bisognerebbe puntare all'esibizione di un bel karate. Personalmente ho un buon feeling con i tecnici di club. Si può ancora migliorare. I numeri di partecipazione non sono particolarmente soddisfacenti ma bisogna capire le esigenze economiche dei club. Si potrebbe ridurre il numero dei partecipanti con-

traendo il kumite. L'open "internazionale" potrebbe suggerirci qualcosa. La manifestazione è da valorizzare. Ho visto bene la squadra di Firenze. Magari non ha ottenuto un risultato di spicco ma ho visto un movimento considerevole, anche a termini di tifo. Attualmente è difficile trovare una rappresentatività globale a livello maschile e femminile, nel kata e nel kumite. I convocati nel nostro stage mondiale sono stati quasi globalmente impegnati nella manifestazione. E quasi tutti sono saliti sul podio.

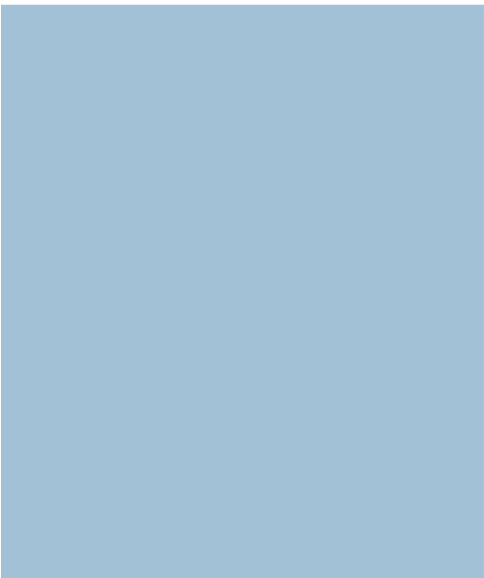
Chi faceva parte del raduno ha ben figurato. Personalmente ho scrutinato 2-3 nomi importanti per l'Under 21. Ma preferirei non fare nomi: ragazzi giovani che stanno crescendo. Niente di assolutamente nuovo, considerando che i ragazzi del mondiale li conosco".

La fotogallery completa sul sito federale (<http://www.fjlkam.it/default.ashx?pagina=345>) e sulla pagina facebook ([facebook.com/fjlkam](https://www.facebook.com/fjlkam))

campionato a squadre



campionato a squadre



campionato a squadre



campionato a squadre



campionato a squadre



campionato a squadre





campionato a squadre



campionato a squadre



PER TUTTI I TESSERATI FIJLKAM SCONTO DEL 10%



È facile risparmiare il 10% sui tuoi acquisti!

Registrati online su www.theGigastore.com: clicca su LOGIN ed inserisci i tuoi dati oppure, se possiedi già la **BasicCard**, accedi coi dati della tessera; clicca su "Vuoi attivare un Privilegio Discount?" e digita 774890000012, infine "attiva il tuo sconto". Stampa la BasicCard virtuale! Valido per un massimo di 1000 euro di acquisti, fino al 31 dicembre 2014.

Porta sempre con te la BasicCard in negozio per usufruire dello sconto!



La convenzione è valida nei seguenti negozi:

 **SUPERGA®**

 **K-WAY®**

 **ROBE DI KAPPA®**

 **Kappa®**

allo
SPACCIO®
shopping intelligente

Per trovare il negozio più vicino vai su www.basiccard.net/storelocator. L'offerta non è cumulabile nei saldi, con altri sconti e promozioni BasicCard e con le promozioni attive in negozio. Il cliente potrà scegliere tra lo sconto e l'offerta alternativa eventualmente più vantaggiosa.

Pordenone Città ospite dei Campionati Italiani



di Sergio Palumbo e Giovanni Parutta

Dalla Sicilia al Friuli, l'Italia del sumo si è riunita a Pordenone il 26 ottobre per la competizione più attesa dell'anno: i Campionati Italiani.

Sul dohyo allestito all'interno dell'impianto sportivo Federico Flora si sono alternati gli atleti delle classi Over 18, Under 18 oltre agli esordienti/B che hanno dato vita ad un Criterium a loro dedicato. Nonostante l'agonismo e la notevole determinazione degli atleti, la gara si è svolta in un clima di assoluta serenità, come è consuetudine nelle competizioni di Sumo, senza alcuna contestazione sui verdetti e, cosa più rilevante, senza nessun intervento medico. Questo Sport ha tanto da dare ai giovani in quanto alla sua base vi sta una grande filosofia basata sul massimo rispetto ed educazione nei confronti dell'avversario. Il suo saluto rituale ne è la prova tangibile in quanto per la sua esecuzione si deve compiere un cerimoniale ricco di significati profondi provenienti dalla cultura degli antichi Samurai giapponesi la sua gestualità ha il fine ultimo di dimostrare la massima lealtà dei lottatori. La serietà, la sobrietà e la professionalità dei lottatori di Sumo sono proverbiali e risapute in tutto il mondo. Infatti più che uno Sport questa Arte Marziale è un bello spettacolo a cui assistere. Una manifestazione, sapientemente organizzata dalla A.S.D. Judo Gawa, miscelanea di leali sfide sul dohyo in un contesto cordiale e amichevole completato da una grande grigliata finale di prodotti locali. Alla costante

presenza del Vicepresidente Luciano Alberti e di tutta la Commissione Nazionale Sumo, gli atleti hanno offerto uno spettacolo, che ha entusiasmato il pubblico presente, alla conquista dei titoli iridati. Il Presidente della Commissione Nazionale Sumo, Elio Scuderi, ha espresso il suo compiacimento per il livello tecnico raggiunto auspicio di prossime affermazioni nelle prossime competizioni internazionali.

Questo sport con una storia millenaria può avere un grande futuro che potrebbe raggiungere l'apice se all'edizione delle Olimpiadi del 2020 che si svolgeranno a Tokyo in Giappone venisse presentato come Sport Dimostrativo, un preliminare necessario per diventare disciplina olimpica. Al CIO l'ardua sentenza.

Degne di nota le performance degli atleti Marco Scaglione che si è imposto nella categoria -70 kg, Vito Sganga primo nella categoria -85 kg che ha dimostrato di posse-



Momenti della gara Under 18



dere una tecnica di notevole spessore, vincendo tutti gli incontri con delle azioni l'una diversa dall'altra.

Nella categoria -115 si è messo in evidenza Virgilio Perin atleta dotato di una formidabile tecnica di spinta, un ragazzino con un trascorso notevole nello sport del Rugby. Nei massimi Andrea Epiro non ha avuto rivali anche perché in questi ultimi anni ha accumulato una grossa esperienza a livello europeo ed mondiale.

Nella competizione femminile si è messa in luce Francesca Roitero giovane ragazza con un fisico possente, atleta proveniente dalla disciplina del Judo.

Negli under 18 gli atleti che si sono messi in evidenza sono stati Enrico Bozzer nella categoria-80 e Enrico Zanetti categoria-100 kg

Nel Criterium Esordienti molto tecnico si è dimostrato l'atleta Bravo Sentayehu.

La gara a squadre è stata vinta dalla Squadra ASD Judo

Gawa di Pordenone l'associazione organizzatrice dell'evento.

Un vero peccato l'assenza di Eleni Pjollaj causa infortunio, atleta proveniente dalla Lotta femminile e classificatasi al terzo posto ai recenti Campionati Mondiali Juniores di Taiwan. Il Direttore Tecnico Nazionale Giovanni Parutta ha già individuato tra i partecipanti una rosa di atleti che potrebbero ricevere la convocazione per i prossimi Campionati Europei.



Momenti della gara Under 18



Il saluto rituale degli arbitri



Andrea Epiro pronto all'azione



La concentrazione di Andrea Epiro



Virgilio Perin e Marco Scaglione al via



Marco Scaglione in azione



campionato italiano sumo

Franco Giuliani premia la cat. -80 kg U18



Il podio della cat. -85 kg O18 premiata da Elio Scuderi

Under 18 Maschile

Kg. -80 Eros Bozzer - Judo Gawa Pordenone

Kg. -100 Enrico Zanetti - Judo Gawa Pordenone

Under 18 Femminile

Kg. +75 Francesca Roitero - Skorpion Pordenone

Over 18 Maschile

Kg. -70 Marco Scaglione - Judo Team Sicilia Termini Imerese

Kg. -85 Vito Sganga - Lotta Palermo Palermo

Kg. -115 Virgilio Perin - Judo Gawa Pordenone

Kg. +115 Andrea Epiro - Judo Gawa Pordenone

Over 18 Femminile

Cat. Kg. +80 Giorgina Zanette - Yama Arashi Udine

Assoluti Maschile

Kg. -70 Marco Scaglione - Judo Team Sicilia Termini Imerese

Kg. -85 Vito Sganga - Lotta Palermo Palermo

Kg. -115 Virgilio Perin - Judo Gawa Pordenone

Kg. +115 Andrea Epiro - Judo Gawa Pordenone

Assoluti Femminile

Kg. +80 Francesca Roitero - Skorpion Pordenone

Open Maschile

Andrea Epiro - Judo Gawa Pordenone

Gara a Squadre:

Judo Gawa Pordenone

Criterium Esordienti

Femminile

Kg. - 45 Kg Tizita Bravo - Judo Gawa Pordenone

Kg. +50 Kg Ingrid Carnelos - Sekai Budo Pordenone

Maschile

Kg. - 40 Kg Carlo Rosso - Skorpion Pordenone

Kg. - 45 Kg Flavio Santin - Skorpion Pordenone

Kg. - 50 Kg Patrick Moras - Skorpion Pordenone

Kg. +50 Kg Sentayehu Bravo - Judo Gawa Pordenone



Concentrati sulla sfida.

...al resto ci pensiamo noi.

TROCELLEN ITALIA



EUROPA SPORT srl

Import Export

Articoli Sportivi

EUROPA SPORT

Largo Beata Teresa Verzeri, 22 / 25
00166 Roma - Italia

tel.: +39 06 6242245 r.a. fax: +39 06 6240363
www.europa-sport.it e-mail: info@europa-sport.it

VISITATE IL NOSTRO SITO: con la Vostra qualifica, potrete richiedere la chiave d'accesso per visionare il listino prezzi a Voi riservato!

Sguardo al futuro e grandi speranze dai tricolori Cadetti



Al PalaPellicone il Campionato Italiano Cadetti Kumite

di Daniele Poto - foto di Emanuele Di Felicianonio

campionato cadetti kumite

Molti degli agonisti presenti a Roma per i campionati sociali a squadre di karate si sono puntualmente ripresentati una settimana dopo, approfittando del giorno festivo (più fortunati, per il rientro a casa, i ragazzi delle ragazze) per i campionati cadetti, peraltro relativi al solo kumite. PalaPellicone dunque meno affollato per l'evento individuale con ovvia maggiore partecipazione nelle categorie più leggere (quelle tecnicamente più apprezzabili) e maggioranza relativa al maschile che pesava quantitativamente per più di un terzo rispetto alle presenze femminili. Favorevole agli organizzatori anche il dato percentuale delle rinunce rispetto alle pre-iscrizioni dato che alla fine i forfait rinunciatari sono stati circoscritti al 10% quando il dato fisiologico critico si aggira attorno al 13%.

Da segnalare anche la notevole presenza della componente arbitrale femminile, un segno di progresso meritocratico che non corrisponde al criterio delle pari opportunità. Nella sagra delle generazioni '97-'98 il lavoro di semina per il futuro. I tabelloni sono stati varati nel rispetto delle teste di serie ovvero la considerazione per i primi quattro classificati dell'edizione precedente. In futuro si cercherà di evitare gli scontri al primo turno per i compagni di squadra. Qui felici combinazioni non hanno ostacolato che un club potesse spingere sul podio in una categoria tutte e tre i propri rappresentanti.

Buona dose di lavoro per i medici della Misericordia. Ma solo piccole perdite di sangue all'insegna dell'assoluta protezione degli atleti e alcun ricorso all'ambulanza. Comunque è stata laboriosa la composizione dei tabelloni con il piccolo accettabile ritardo di un quarto d'ora sull'orario del via al sabato e programma più snello e contenuto per le donne (un centinaio le iscritte) anche per consentire il "rompete le righe" per l'ora di pranzo. Superata senza difficoltà anche qualche piccolo capriccio dei cro-



Kg.48 Damolideo-Imami



Kg.50 Marchio-Secco

nometri e qualche (peraltro pacata) contestazione arbitraria. I tecnici in quanto a fair play si sono sforzati di dare l'esempio ai propri allievi. Il più interessante dato generale è l'estrema distribuzione geografica delle medaglie più importanti. Molto sud e isole tra i maschi ma anche adeguata distribuzione con la sparizione quasi assoluta di regioni importanti come Lazio, Lombardia e Puglia. Soddisfazione per la Campania, anche in aree limitrofe di provincia, della Sardegna, dell'Emilia, della Calabria. Per quasi tutti i cadetti il leit motiv della "soddisfazione

più grande in carriera". Tra i ragazzi il percorso netto per arrivare al titolo constava di cinque incontri tutti da vincere, con il quattro su cinque si centrava il bronzo. Finali equilibratissime, più degli incontri eliminatori dove il perdente molto raramente è riuscito ad aggiudicarsi almeno un punto. Sentiamo i commenti di tecnici specialisti. Davide Benetello, particolarmente attento ai risultati della manifestazione come presidente della commissione nazionale attività giovanile: "Si è constatata la differenza



Kg.53 Sassano-Guerrini



Kg.55 Ferraiolo-Pagano

di valori tra la classe '97 e la '98. Un anno di esperienza in più a questo livello può creare una forbice prestazionale. Nelle categorie pesanti c'è qualche carenza tecnica comprensibile perché è difficile allenare muscolature sviluppate. Però un paio di ragazzi interessanti si sono visti anche nei +76, dunque siamo ottimisti per il futuro. A livello culturale il karate sta facendo passi da gigante anche nelle categorie giovanili e questo anche sotto il punto di vista della preparazione. Qualche ragazzo che ha bisogno di un supporto a livello dietetico potrà avere l'aiuto necessario viste le conoscenze di cui gli addetti ai lavori sono in possesso. La tecnica, il temperamento, la scelta di tempo per l'azione, continuano a fare la differenza. Chi si è messo più in vista a Ostia avrà un riscontro internazionale con una prossima gara internazionale ri-

servata a esordienti e cadetti. A Caorle avremo una riprova della validità della nostra impostazione e del meglio del nostro vivaio. Abbiamo una squadra cadetti e juniores che a livello internazionale si fa decisamente rispettare. Agli europei di Lisbona l'Italia si è imposta nel medagliere permettendo di laurearci campioni d'Europa. Il materiale umano c'è là e Federazione non sta trascurando nulla per farlo emergere. I ragazzi più promettenti visti a Roma sono sicuramente all'altezza di un campionato continentale". Vito Simmi (che ha raccolto un bronzo con Nicola): "Non sono altrettanto ottimista. Il livello tecnico della manifestazione non è stato troppo elevato. Si è visto un grande numero di ragazzi che hanno bisogno di lavorare di più. Il karate sta cambiando e bisogna adeguarsi alle svolte internazionali e alla modernizzazione. Dobbiamo essere all'altezza della grande evoluzione nel segno dell'aggiornamento. Soprattutto nelle categorie pesanti si sono viste lacune da colmare tenendo presente che Francia, Spagna, i paesi dell'ex Urss, incalzano e non dobbiamo rimanere indietro. La parola d'ordine non può che essere: "Sacrifici, sacrifici e ancora sacrifici", uscendo fuori dal compitino dei 2-3 allenamenti settimanali. Altrimenti il podio rimarrà una chimera. Ho visto sottotono qualche campione d'Italia uscente, qualche altro non ha avuto troppi problemi nel confermarsi al vertice. Anche il mio Nicola deve crescere, allenandosi di più. Ha avuto una settimana difficile dal punto di vista muscolare che ha ridotto la propria competitività. Ma non sono deluso dal



Kg.59 Brogneri-Guidone

suo risultato". Gennaro Talarico: "Ho visto una mappatura dell'Italia più presente con l'assenza inopinata di alcune Regioni che ci avevano abituato bene. Da questo evento nasce la squadra per gli Europei di febbraio 2015".

Come si è detto numeri più ridotti ed essenziali nella seconda giornata che ha visto la generale riscossa delle Fiamme Oro dopo i magri risultati al maschile. Qui il torneo è stato molto più filante e scorrevole, pur con una minore incidenza di tifo.

Ed ora scendiamo nel dettaglio, categoria per categoria, in mero ordine cronologico di svolgimento. Nei 50 kg il calabrese Andrea Marchio ha battuto di stretta misura ma chiaramente il piemontese Luca Secco. Un'emozionata telefonata a casa per annunciare il successo di questo ragazzo che ha una notevole componente di massa magra e che non ha problemi a rientrare nella categoria più leggera. E' un '98 che promette di prolungare il proprio regno anche nel 2015. "Faccio karate da 8 anni. Ogni combattimento è stato sofferto". Nei 55 kg anche Roberto Ferraiolo, un altro '98 non ha concesso troppo spazio al rivale di finale Davide Pagano. Il suo commento: "Ho avuto un po' di problemi nell'ultimo atto. Ho vinto 2-1: match risicato e teso. Non ho gioito perché l'avversario battuto è della mia stessa palestra. E di più anche il terzo classificato. Dunque è stato una sorta di derby". E la sua società ha schierato sei atleti in tutta la manifestazione conquistando quattro medaglie

con un eccellente rapporto tra quantità e qualità dei risultati. Lo Shirai Club San Valentino, dall'alto di un'eccellente tradizione, si affermerà nettamente nel settore maschile. Un classico 2-0 per Antonio Della Volpe, da Aversa, riconoscibile dal codino, per imporsi nei 61 kg. Avevo molto paura di sbagliare nell'ultimo incontro che, non a caso, è stato il più difficile tra quelli che ho affrontato. Un premio per i dieci anni di attività. Sicuramente è la medaglia più importante della mia carriera".



Kg.60 DellaVolpe-Pizzo

Nei 68 kg affermazione per il ragazzo di Sorso Luca D'Agui che racconta così la sua giornata particolare. "Ho iniziato con le pile scariche perché mi sono svegliato alle 5 per prendere il primo aereo per Roma e onorare l'impegno. Poi man mano mi sono sciolto, come un diesel, e sono salito di tono fino a battere Iannone in finale. La mia finale è stato il primo incontro perché non c'ero mentalmente. Conoscevo Iannone perché è cresciuto nella mia palestra anche se poi è stato acquisito dal Piemonte. Il bilancio dei nostri scontri diretti è equilibrato e in alternanza". Grande sorpresa finale nei 76 dove Antonio De Stefano da Avellino riusciva a invertire il 2-0 che lo vedeva soccombente a pochi secondi dalla fine: sorpasso in extremis per un 3-2 insperato. Per commentare così: "Incontro tirato e difficile. Gatto non mi concedeva la distanza e non era un avversario facile. Ho migliorato il secondo posto e nel mio curriculum c'è anche il settimo posto agli europei". Al palo ma

medagliati i ragazzi di Talarico: Brunori in particolare nei 76 ha avuto il gran merito di stoppare uno dei talenti più brillanti della manifestazione, l'estroso Ghezzi. Nei + 76 Michele Ciani veniva a capo di Aziz Abbes Mouhdine nell'ultimo minuto prendendosi la rampogna del proprio allenatore per distrazioni finali che potevano costargli caro, cioè il titolo.

Tra le ragazze il primo titolo era appannaggio di Anna Maria Damolideo da Salerno che vinceva alle bandierine dopo lo 0-0 consumato nel tempo regolamentare. "E' stata dura. Hayat



Kg.66 Zangrando-Cannarella



Kg.68 Dagui-Iannone

Imami ha saputo gestire questa finale e io non la conoscevo, per cui non mi sono presa troppi rischi. Sono stata più aggressiva e per questo sono stata premiata". Nei 53 Silvia Sassano è stata protagonista di un'escalation impressionante. Un 7-0 sull'onda di un crescendo rossiniano. Per la cronaca la ragazza non ha subito alcun punto nel corso del torneo. "Sì, mi è andato tutto bene. Ero ispirata e il risultato parla da solo. Questo risultato mi fa felice dopo aver trovato finalmente

il luogo che fa per me. E' la mia palestra e il mio gruppo: il Poliedro di Biella". Poi in scena le ragazze della Fiamme Oro con la speranza di imitare la Ferracuti a livello assoluto e per quanto riguarda l'arruolamento. Nei 59 kg. l'attendismo veniva rotto dal 2-0 con cui la Brogneri s'involtava alla conquista dello scudettino. Ha detto la Brogneri: "Uno scontro tradizionale con la Guidone. Siamo due atlete in gamba e possono finire in qualunque modo le nostre sfide. Voglio mirare in alto in carriera". Ilaria Zangrando nella categoria successiva: "Ho vinto e mi sono divertita anche se è stata dura contro la Cannarella". Bastava un punto alla fiorentina Sara Metti per battere Caterina Dreassi. "Eravamo in pareggio negli scontri diretti ma questo era l'incontro più sentito".



Kg.76 DeStefano-Gatto



Kg.66 Metti-Dreassi



Kg.76 Ciani-Mohudine

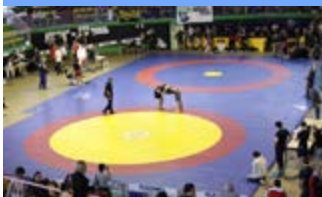
campionato cadetti kumite





CHI SIAMO

Dal 1989 la Timeout Video e Fighting Promotion lavorano per i maggiori eventi sportivi della FIJLKAM, FPI e FIPE.



- ◆ Riprese Video
- ◆ Dirette in Streaming
- ◆ Programmi Televisivi
- ◆ Spot Pubblicitari
- ◆ Web Tv
- ◆ Servizi Fotografici
- ◆ Servizi Giornalistici
- ◆ Archivi Video Federali
- ◆ Referee Care System



vostri siti internet di referenza. La nostra Troupe dovrà arrivare dove si svolgerà l'evento, almeno 24 ore prima della manifestazione per effettuare sopralluoghi e test di connessione streaming. Dovrà essere predisposto un tavolo per gli operatori della Timeout Video adiacente ai tappeti di gara, dove sarà predisposto tutto il necessario alla diretta streaming. L'organizzazione dell'evento dovrà provvedere a fornire corrente elettrica ed una connessione internet LAN in loco dedicata allo streaming. Nel caso la struttura fosse sprovvista di connessione internet, la Timeout Video provvederà a portare una connessione internet mobile propria, con un piccolo costo aggiuntivo. E' preferibile, mandare in diretta solo il blocco finale della manifestazione con le finali di categoria 1-2 e 3-5 posto e disputarle tutte su un unico tappeto in modo da rendere l'evento il più televisivo possibile. L'organizzazione, qualora lo ritenga necessario, potrà decidere di far commentare in diretta la competizione. Ricordiamo che il video al termine della diretta streaming sarà visibile sui canali Youtube da qualunque piattaforma senza bisogno di ulteriori caricamenti.



REFEREE CARE SYSTEM - MOVIOLO IN CAMPO

La Timeout Video mette a disposizione del comitato organizzatore il servizio di Care System (Moviola Live in campo). E' il sistema più veloce ed immediato per rivedere le azioni più delicate e oggetto di contestazioni. Infatti tramite una telecamera che riprende l'incontro, il segnale viene inviato ad un computer che in tempo reale lo acquisisce, e rimane a disposizione degli ufficiali di gara. Ad oggi è il sistema più utilizzato.

OFFERTA CARE SYSTEM

- Fino a 6 computer portatili
- Fino a 6 telecamere con cavalletti e convertitori USB digitali
- 1 Tecnico responsabile addetto all'assistenza per l'intera durata della manifestazione sportiva

Il comitato organizzatore dovrà provvedere a fornire addetti per la gestione delle telecamere nei campi gara. Il nostro operatore prima dell'inizio della manifestazione provvederà ad istruire gli addetti alle camere e gli arbitri che necessitano di delucidazioni per il corretto utilizzo del programma.

STREAMING VIDEO

La Timeout Video offre inoltre un servizio di riprese e diretta in streaming dell'evento tramite il nostro canale **Youtube** e vi sarà data la possibilità di incorporare il video sui



OFFERTA STREAMING

- 1 o 2 Tecnici video
- 1 Telecamera professionale
- 1 Postazione con computer per encoding e video streaming
- 1 Postazione per commento live
- Montaggio standard con grafica e replay
- Realizzazione DVD video delle fasi finali dell'evento
- Digitalizzazione dei filmati e caricamento su piattaforme web istituzionali come **FIJLKAM Official Channel** e pubblicizzazione dell'evento sul nostro sito Fighting Promotion.

Vicente Carratalà Deval a Jesi

per il 1° Stage Internazionale di Formazione: "Deporte por la vida"

Marche



di Graziano Caimmi

Il Professor Vicente Carratalà Deval, è stato ospite e docente per l'associazione ASD Budo Center Jesi, dove è stato organizzato il primo Stage Internazionale di formazione sull'attività ludico/sportiva e la motricità di base per bambini da 06-13 anni finalizzata al Judo, dal titolo "Deporte por la vida".

L'iniziativa ha suscitato e riscosso notevole interesse da parte di molte società marchigiane e di vari comitati regionali. Hanno partecipato all'evento prestigiosi maestri e responsabili della regione Marche, Toscana, Umbria, Emilia Romagna, Repubblica di San Marino, insegnanti giunti dalla Puglia fino a Jesi, tutti per poter condividere le spiegazioni e le lezioni del docente spagnolo Maestro Vicente Carratalà Deval - 7° Dan.

Il professore e Maestro di Judo Vicente Carratalà Deval è infatti psicologo, Professore in Scienze Motorie all'Università di Valencia, membro del Comitato educativo dell'Unione Europea Judo EJU (European Judo Union), Relatore a convegni a livello mondiale, autore di vari libri e trattati sulla didattica e la propedeutica del judo per bambini. E' inoltre Direttore della Scuola Nazionale Insegnanti / allenatori del Judo presso la Federazione Reale Spagnola

e sport associati, Vice Direttore Generale dello Sport del Governatitat Valenciana (Governo regionale autonomo) e autore di libri, capitoli e articoli su questioni nazionali ed internazionali dello sport. Specializzato sull'avviamento allo sport e al Judo dei Bambini.

Lo stage è stato riservato a maestri del Judo, istruttori, allenatori e cinture nere interessate a intraprendere l'attività di formazione dei bambini ed autorizzato dalla nostra Federazione.

Il lavoro svolto ha compreso vari livelli, partendo dalla propedeutica e didattica per i bambini di 5/6 anni sino a giungere a quelli di 12/13 anni attraverso un lavoro psico-motorio di base, legato poi ad esercizi per lo sviluppo della lotta a terra e a esercizi per lo sviluppo della lotta e delle tecniche in piedi.

L'iniziativa per il Judo, si è innestata a Jesi che è stata nominata città Europea per lo sport 2014. All'evento ha presenziato anche l'Assessore allo sport, Sig. Ugo Coltorti. Era, inoltre, presente il Presidente Judo FIJKAM Marche, Sig. Claudio Verdini.

C'è stata grande soddisfazione, da parte di tutti i partecipanti, da parte del presidente del Budo Center Maestro



Foto di gruppo per i partecipanti allo Stage "Deporte por la Vida"

Graziano Caimmi e di tutto lo staff degli insegnati: Marco Zega (vicepresidente), Mirko Morbidoni, Florindo Bollettini, Umberto Bollettini, e dei loro assistenti Silvia Ricupero, Francesco Cingolani e gli atleti della società.

Il professor Vicente Carratalà è stato ospite del Budo Center per due giornate, svolgendo anche due sessioni di allenamento prima direttamente con i bambini e poi con gli atleti del gruppo adulti.

Questo ha permesso a tutti i piccoli atleti e loro genitori, di poter conoscere da vicino le qualità umana e professionale del Maestro Vicente Carratalà Deval, nel saper comunicare e trasferire il Judo a ogni livello e per il quale va il ringraziamento più sincero da parte di tutti coloro che hanno avuto modo di incontrarlo e conoscerlo. In particolare un ringraziamento speciale è rivolto al professor Carratalà dal Maestro Graziano Caimmi presidente della società Budo Center, ideatore dell'evento medesimo.



Da sinistra Il Presidente della Federazione di San Marino, Zanotti Marino, il VP settore Judo Marche Verdini Claudio, Il M° Graziano Caimmi, il M° Vincente Carratalà, Il VP settore Judo Emilia Romagna M° Giuliano Gibertoni, il VP settore Judo Toscana M° Mario Resti

SPONSOR TECNICO




ROBE DI KAPPA®



Lottiamo a scuola

Presentato a Latina il progetto per la Scuola



Lazio

di passionelottalibera.it

Si è svolto presso la scuola primaria Carlo Goldoni di Latina il primo incontro sul progetto "Lottiamo a Scuola" presentato dalla ASD Spartacus Lotta di Latina, nelle persone del Maestro olimpionico Luciano Ortelli e dei tecnici allenatori Nadia Ortelli e Francesco Romagnoli dell'ASDEM Legionarius di Saubaudia. I tecnici hanno incontrato il dirigente Andrea Casale; l'iniziativa ha avuto il patrocinio della Opes Italia.

"Lottiamo a Scuola" è un progetto di avviamento allo sport della Lotta dedicato in primis alla scuola primaria, ma con collocazione anche nella scuola secondaria. "Lottiamo a scuola" si inserisce in un programma più ampio che è quello nazionale dal titolo "Sbulloniamoci" che ha come obiettivo il contrasto al bullismo nelle scuole e il favorire l'integrazione tra pari.

Ed ecco allora la Lotta protagonista assoluta, come sport di formazione, come sport che controlla tutti quei movimenti, spontaneamente aggressivi, che nel bambino in età scolare sono di difficile contenimento; uno sport che agevola nel bambino la capacità di aggregazione e di rispetto, aiutandolo ad allontanare quelle forme di bullismo che sono sempre più evidenti già in giovane età.



L'incontro si è aperto con la proiezione di un film/documentario promozionale, prodotto dalla FIJKAM, sulla conoscenza della Lotta per poi passare alla presentazione in dettaglio del progetto.

Presenti all'incontro i dirigenti e delegati degli Istituti

REGIONALI LOTTA

Comprensivi della città di Latina, i genitori con i propri bambini, il delegato provinciale del Coni Prof. Fabrizio Malgari e le autorità della città: Il Sindaco Avv. Giovanni di Giorgi e l'Assessore allo sport Dott. Michele Nasso, i quali hanno espresso sostegno e parole lodevoli all'iniziativa.

Il programma ha anche un altro scopo: quello di dare maggiore visibilità al nostro amato sport, di informare sui valori positivi di cui è portatore e di ampliare la sua conoscenza presso le famiglie e il mondo scolastico. Il progetto verrà presentato in tutte le scuole del territorio per una sua rapida realizzazione.





1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO di Giovanni Notari-cola - Pag.62



2. FARMACOLOGIA SPORTIVA DEGLI ANDROGENI E DEGLI STEROIDI ANABOLIZZANTI NELLE PRESTAZIONI DI POTENZA di Gianni Benzi - Pag.54



3. STEROIDI ANABOLIZZANTI E PRATICA SPORTIVA di Leonardo Maria Leonardi IL DOPING NELL'ETA' DI COMPETENZA PEDIATRICA di Filippo Rosacchino - Pag.63



4. APPUNTI SUL DOPING di Silvio Garattini SESSUALITA' E DOPING IN AMBITO SPORTIVO E SUE CONSEGUENZE di Riccardo Vaccari LA LOTTA AL DOPING NELLO SPORT di Giorgio Odaglia e Luca Ferraris - Pag. 67



5. FONDAMENTI DI BIOMECCANICA di Attilio Sacripanti - Pag. 67



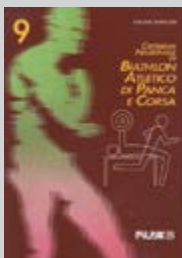
6. BIOMECCANICA DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO di Attilio Sacripanti - Pag. 96 (esaurito)



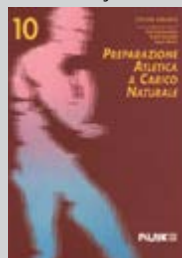
7. BIOMECCANICA DELLA PESTISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti Pag. 112



8. PROGRAMMA TECNICO DI JU JITSU di Giancarlo Bagnuolo Pag. 193



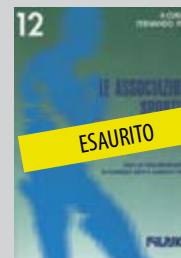
9. CRITERIUM NAZIONALE DI BIATHLON ATLETICO DI PANCA E CORSA di Stelvio Berardo Pag. 52



10. PREPARAZIONE ATLETICA A CARICO NATURALE di Stelvio Berardo - Pag. 115



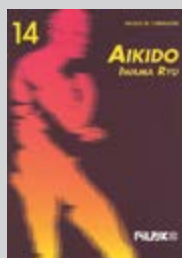
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo - Pag. 127



12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE (esaurito)



13. FILPKJ 1902 - 1952: I NOSTRI PRIMI 50 ANNI di Livio Toschi - Pag. 278



14. AIKIDO IWAMA RYU di Paolo Corallini - Pag. 64



15. GUIDA ALL'ATTIVITA' DIDATTICA Scuola Nazionale FIJLKAM (2ª edizione) - Pag. 45 (esaurito)



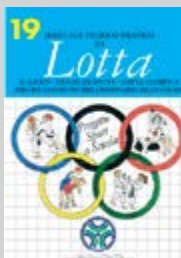
16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FILPKJ di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123



17. 101 ANNI DI MEDAGLIE 1906-2007 di Livio Toschi Pag. 112



18. Manuale teorico-pratico di Karate - Scuola elementare e media di 1° e 2° grado di Pierluigi Aschieri - Pag. 131



19. Manuale teorico-pratico di Lotta - Il gioco - Giochi di Lotta - Lotta olimpica - Percorso di sviluppo della personalità dello scolaro - di Vitucci, Marini, Noia e Galli - Pag. 92



20. Manuale teorico-pratico di Judo - Scuola elementare e media di primo e secondo grado di Nicola Moraci



21. Judo - Scuola Primaria di Rosa Maria Muroli ed Emanuela Pierantozzi Pag. 60



22. 101 ANNI DI MEDAGLIE 1906-2007 di Livio Toschi Pag. 112



23. Manuale di Aikido: didattica e pratica di Marco Rubatto Pag. 382



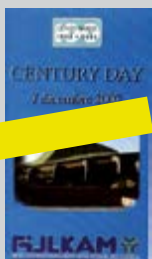
24. 1° Quaderno Tecnico Fijlkam: Documenti tecnico-scientifici Atti dei Seminari Tematici 2007-08 di Renato Manno Pag. 96



1902-2002: 100 ANNI DI STORIA - Durata 60'. La storia della FIJLKAM (le olimpiadi, i mondiali, i pionieri) raccontata attraverso fotografie e filmati di grande interesse storico (DVD)



LA STORIA DELL'UOMO. UNA LOTTA PER LA VITA (l'istinto della sopravvivenza) - Durata 21' - Un'analisi scientifica delle radici psicologiche delle arti marziali (DVD)



CENTENARIO FIJLKAM: 1902-2002 - Durata 44' - La grande festa del centenario FIJLKAM del 7 dicembre 2002, più la importante e completa manifestazione di arti marziali della storia (videocassetta)

Prezzo di ciascun volume: 10 euro (addebito costo in applicazione al DPR 917/86 art. 148 c. 3, escluso IVA art. 4 c.5 DPR 633/72)

Per ordinare i volumi: effettuare il versamento sul conto corrente postale 26 90 19 intestato a:

C.O.N.I. F.I.L.K.A.M. - Via dei Sandolini, 79 - 00122 Roma

Inviare una richiesta scritta via fax, o mail con allegata fotocopia del versamento effettuato, indicando i volumi desiderati ed il recapito postale a:

FIJLKAM - Ufficio Stampa

e-mail: stampa@fijlkam.it - fax 06 56191527

Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

A Follonica un weekend dedicato al Karate Tradizionale

Toscana



di Niccolò Zanella

L'ultimo weekend di settembre si è tenuta una delle principali manifestazioni sportive di karate che la Toscana ha l'onore di ospitare: il XXV Corso Internazionale Residenziale e non Agonistico. Organizzato dal Comitato Regionale Toscano, in collaborazione con l'ente di promozione CSEN (per quanto riguarda la formazione Arbitrale), con la FIPA (Federazione affiliata alla Fijlkam), e con il grande aiuto e impegno della SKF di Follonica per la riuscita organizzativa dell'evento, ha visto salire sui tatami e sul parquet del Palagolfo di Follonica, quasi 200 karateka amatori che hanno seguito con particolare attenzione i Maestri di fama internazionale, intervenuti per questa occasione anche dalla FIKTA. Nonostante la maggioranza degli atleti pratici lo stile Shotokan (tradotto dal giapponese "la casa nel fruscio della pineta") hanno partecipato anche tecnici dello Shito Ryu, Wado Ryu e Goju Ryu.

Durante le lezioni sono stati approfonditi i programmi d'esame Fijlkam per le graduazioni di dan, oggetto di

grandi discussioni e allenamenti degli ultimi mesi. Il M° Salvatore Nastro, Consigliere Federale e Presidente della Commissione Nazionale Giovanile, ha quindi tenuto le sue lezioni rivolgendosi alle cinture marroni, che nella giornata di domenica hanno sostenuto l'esame, e nere. Sempre dello stile Shotokan, il M° Domenico Maurino (6° dan) ha affrontato i kata Gankaku e Sochin con le relative applicazioni; inoltre ha dedicato una lezione al kata di libera composizione richiesto per il 5° dan. Sempre rispettando la volontà di approfondire i kata richiesti per i passaggi di grado, il M° Santo Torre (7° dan), il M° Giuseppe Perlati (8° dan) e il M° Carlo Fugazza (8° dan), entrambi Docenti Federale FIKTA, si sono dedicati a Enpi, Kankusho, Jion, Unsu e Gojushiho Sho. Infine il M° Andrea La Dogana (6° dan) ha basato i suoi corsi allo studio delle posizioni di base e delle tecniche di percossa approfondendo il kata Kankudai.

Per quanto riguarda lo stile Shito Ryu il M° Pietro Zaupa (8° dan), Consigliere Federale e Presidente Commissione



XXV CORSO DI KARATE TRADIZIONALE E NON AGONISTICO
Follonica 27-28 Settembre 2014

Nazionale Insegnanti Tecnici, e il M° Giuseppe Salerno (6° dan), membro della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici, hanno spiegato i kata Bassaidai, Seipai, Unsu, Suparimpei, Nipai-po, Kosokundai, Chatanyara e Annan. Il M° Zaupa ha basato il suo programma sull'interpretazione delle tecniche dei kata e dei kihon tenendo conto dei diversi significati dei vari movimenti, "nello Spirito Ortodosso della Tradizione dal punto di vista dell'applicazione reale di queste tecniche nella difesa personale".

Nonostante lo Shotokan e lo Shito Ryu in Toscana siano gli stili principali, per il settore Wado Ryu è stato ospite del Corso il M° Emidio Marsili (6° dan) e per il Goju Ryu il M° Giovanni Rotondella (6° dan).

Durante il corso, è stata data la possibilità ai partecipanti di prendere parte a lezioni di MGA (Metodo Globale Autodifesa) La Ma Cinzia Colaiacono, componente della Commissione Nazionale MGA, coadiuvata dal fiduciario regionale MGA M° Paolo Benedetti, ha tenuto 3 lezioni incentrate sulla difesa personale contro un aggressore, a mano nuda o armato di coltello e pistola. Il metodo MGA prevede la collaborazione delle arti marziali della FIJLKAM per creare un efficace metodo di difesa nel pieno rispetto del codice civile e penale dello Stato Italiano. Tutelando l'incolumità sia dell'agredito che dell'aggressore è stato inserito tra i metodi ufficiali di autodifesa per alcuni corpi di Polizia.

La conclusione della giornata di domenica è stata l'occasione per complimentarsi con tutti coloro che hanno sostenuto il passaggio di grado di cintura: con il 100% di promossi, il CRT Karate è orgoglioso di tutti loro e dei tecnici regionali che quotidianamente si impegnano nella diffusione della nostra disciplina.



Italia Brasile: confronto a squadre con amicizia

Sardegna



di Gavino Piredda

Sabato 11 e domenica 12 ottobre 2014, presso la Palestra di Judo di Alghero, si è svolto l'“Incontro Internazionale di Judo Maschile a Squadre Italia Brasile”. La competizione organizzata dal Comitato Regionale FIJKAM Sardegna, è stata finanziata dall'Assessorato allo Sport della Regione Sardegna.

Questi i risultati delle due giornate di gara che si è svolta con la con la formula di “andata e ritorno”.

Sabato 11 ottobre: nella gara di andata, la Rappresentativa Brasiliana, formata da Santiago Regis Quirirno Costa, José Bruno Wesley De Sales Souza, Reginaldo da Silva Muniz, Italo da Silva Goncalves e Rafael Ferreira Maia, si è scontrata prima con la Rappresentativa Italiana formata da Federico Dini, Giorgio Leccese, Eugenio Barillari, Luca Ares Zanella, Nicolae Robu e Luca Perino con il risultato di 3 vittorie a 2 per la Rappresentativa Italiana.

Nel secondo incontro la Rappresentativa Brasiliana si è scontrata con la Rappresentativa Italiana, formata da Jacopo Cavalca, Gabriele Melegari, Ares Zanella, Daniele Lacorte e Giacomo Mariani con il risultato di 3 vittorie a 2 a favore della Rappresentativa Brasiliana. Pertanto gli esiti della prima giornata sentenziano un punteggio di parità.

La seconda giornata ha visto la Rappresentativa Brasiliana vincere entrambe gli incontri per 3 vittorie a 2 contro le due squadre della Rappresentativa Nazionale Italiana. Pertanto, a conclusione delle due giornate di gara, si è aggiudicato il primo posto di questo “Incontro Internazionale Maschile Italia Brasile” la Rappresentativa Nazionale del Brasile.

Numeroso il pubblico presente che ha seguito con interesse l'andamento della gara nelle due giornate e ha



Una fase di combattimento



Le squadre sul podio

apprezzato l'alto livello tecnico e spettacolare espresso dai Judoka di entrambe le Rappresentative.

A fare da corollario al momento agonistico lo Stage diretto dal Tecnico Brasiliano Luciano Moura Bezerra, svolto il giorno successivo, cui hanno partecipato le Rappresentative di Italia e Brasile e i migliori judoka sardi. Una grandiosa opportunità per i nostri atleti isolani che hanno vissuto un'esperienza sportiva eccezionale nel potersi allenare con atleti di così alto livello.

Karate ... a gonfie vele!

Il Karate Do Trieste si allena alla Barcolana e non solo

Friuli Venezia Giulia



di Anna Devivi

Dare significato allo sport come volontà di miglioramento e motivo di aggregazione sociale, dare significato al karate e alle arti marziali come trasmissione di valori indiscutibili come: educazione, rispetto e disciplina. Tutto questo è lo spirito della Karate Do Trieste, la società triestina guidata dal M° Anna Devivi, azzurra d'Italia... ginnasta di nascita e karateka per passione.

Lo sportivo per eccellenza deve prima di tutto dare l'esempio, "essere" un esempio, prima di tutto di far play (non scontato di questi tempi) ed è così che cimentarsi in diverse discipline aumenta le capacità personali e spinge verso nuove misure innalzando i propri limiti e definendo meglio la conoscenza di noi stessi.

Tanti i grandi eventi performanti sono stati affrontati e proposti dal tecnico triestino in questi anni ma l'esperienza più eccitante ed intensa di sicuro è stata la Barcolana - Coppa d'Autunno quest'anno alla 46° edizione, la regata più numerosa d'Europa: 1878 gli scafi iscritti, ben 1500 arrivati al traguardo.

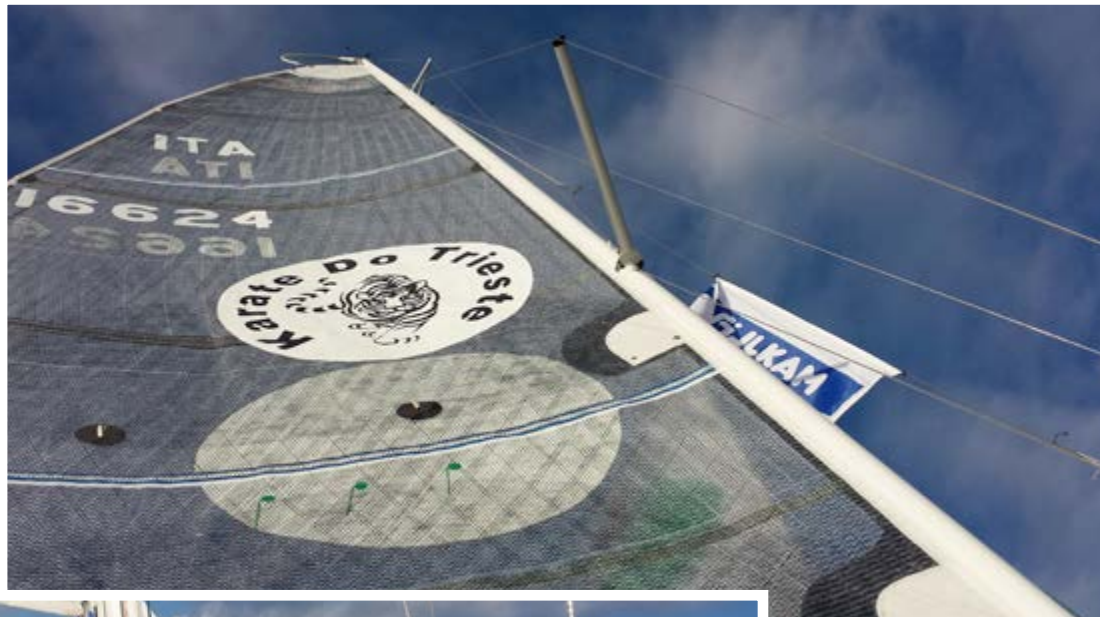
La nostra barca "Karate Do Trieste", scafo del nostro socio ed armatore Giulio Fonda (un brenna classe 7) con l'equipaggio marziale si è classificata al 90° posto assoluto, l'anno scorso 114°... stiamo migliorando! E senza vento per noi piccolini è stata una vera impresa! Capire il vento, assecondare il mare, aver la giusta posizione in barca e saper ascoltare lo stratega di bordo... è molto zen!

Poi la partecipazione all'evento nazionale Scinsieme - US ACLI con uno squadrone di 40 sciatori che ha portato la Karate Do Trieste a vincere l'ultima edizione 2014... i karateki, sia con forte vento che con molto freddo o una brutta bufera di neve, hanno sempre dato prova di non arrendersi mai... molto zen anche questo!



Altro pilastro nell'avventura sportiva della società, la partecipazione alla Bavisela-Maratona d'Europa, kermesse di atletica e corsa amatoriale e non, che porta a Trieste professionisti di altissimo rango e più di 3.000 iscritti. L'ultima novità del settore dedicata agli atleti corridori più pazzi, la simpatica Color Run che si è tenuta in diverse città italiane con enorme successo di atleti, 9.000 che ha suscitato grande simpatia... quest'ultima non molto zen... ma tanto divertente!

Visitate il sito www.karatedotrieste.org ...Sport, Karate e ancora Sport e Karate!





F.I.J.L.K.A.M.
ITALIA

MERCHANDISING

MERCHANDISING UFFICIALE FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

La Federazione, per diffondere in maniera sempre più efficace la propria immagine e consolidare il legame con i propri appassionati, ha deciso di realizzare una linea di articoli merchandising a marchio FIJKAM.

La nuova linea merchandising è già disponibile sul nostro sito internet, e prevede sia articoli per il tempo libero, sia oggetti più istituzionali e di rappresentanza.

Kappa è il nuovo sponsor tecnico della FIJKAM che prevede la fornitura di articoli per il tempo libero, allenamento e rappresentanza. La collezione è stata sviluppata sul recente successo della linea EROI ITALIA.

Gli articoli presenti on line possono essere acquistati con differenti modalità e quantità, e saranno spediti a domicilio in pochi giorni direttamente dalla ditta ICE. Inoltre, durante le più importanti manifestazioni organizzate dalla Federazione, sarà possibile acquistarli direttamente allo stand del Merchandising FIJKAM.

Le società affiliate alla FIJKAM hanno diritto ad uno sconto del 10% su tutti gli ordini. Molti dei suddetti prodotti possono anche essere personalizzati con il marchio o il nome, ad esempio, della Società Sportiva, offrendo quindi, un ulteriore servizio a tutti coloro che vorranno vivere a pieno la Federazione.



Per contatti: ICE srl - Via degli Acquaioli, 16 - 57121 Livorno
Indirizzo e-mail: fijklkam@ice-srl.it - telefono: 0586. 425709 - fax 0586. 428951
Sito federale: www.fijklkam.it - Merchandising

La camminata. Due passi tra natura e sapere

di Giovanna Grasso

E' in libreria, edito da Calzetti & Mariucci, "La camminata. Due passi tra natura e sapere". Sottotitolo "Consigli tecnici per una pratica sportiva accessibile a tutti".

Opera ideata e realizzata da Vincenzo D'Onofrio, persona conosciuta in ambiente federale sia per i suoi tanti "titoli" (vedi scheda) che per essere l'allenatore e, soprattutto padre, della campionessa d'Europa juniores di Karate Terryana D'Onofrio.

Il libro mette in correlazione l'attività costante del camminare e lo stato di salute della persona fornendo, quale valido strumento conoscitivo, il Ten minute walking test che permette di verificare lo stato iniziale di forma e comparare nel tempo i progressi acquisiti. Oltre al programma di allenamento che è possibile sviluppare in base alle informazioni contenute nel testo il lettore potrà erudirsi sulle caratteristiche positive della corretta alimentazione e della dieta mediterranea in particolare. Infatti un intero capitolo è dedicato alla nutrizione ed all'analisi degli alimenti.

Fa da corollario un paragrafo riservato interamente al mondo delle donne con indicazioni specifiche sull'attività della camminata veloce in relazione alla fisiologia femminile.

Il libro è vincitore del secondo premio del "XLVIII Concorso Letterario del CONI", nella Sezione Tecnica.



La camminata
Due passi tra natura e sapere
di Vincenzo D'Onofrio

Calzetti & Mariucci Editori
159 pagine Euro 16,00
ISBN 9788860283979

L'Autore

Vincenzo D'Onofrio, classe 1968 è Maestro di Karate, cintura nera 6° dan.

Dottore magistrale in Scienze Motorie, è specialista in Attività motorie preventive e adattative e Allenatore di 4° livello europeo.

E' coordinatore didattico scientifico presso la Scuola Regionale dello Sport della Basilicata e collabora con il Dipartimento di Medicina clinica e sperimentale dell'Università "Federico II" di Napoli.

E' docente della Scuola Nazionale FIJKAM.

La Difesa personale. Tradizione marziale e moderna applicazione

di *Giovanna Grasso*

In questo periodo storico in cui il livello di aggressività urbana e la violenza da strada sembrano dominare le scene del quotidiano il libro di Vincenzo Failla, detto Enzo, funge da luce nel buio. Un testo che svela come difendersi nelle più comuni situazioni di aggressione, applicando in modo semplice i principi base delle discipline marziali di cui egli è maestro: judo, karate, ju jitsu e aikido. In una parola MGA, Metodo Globale Autodifesa. Da anni Failla ricopre il ruolo di membro della Commissione Nazionale Metodo Globale Autodifesa FIJKAM e proprio in virtù della sua esperienza ha preso in mano la penna e descritto nero su bianco le strategie difensive, passando dalla pratica del tatami alla teoria descrittiva della carta. Come lui stesso afferma "il libro non può sostituire la reale pratica, realizzata con allenamenti costanti in palestra con la guida di un bravo maestro". Ma questo testo vuol essere uno stimolo alla riflessione sulla possibilità (e spesso la necessità) della difesa, su come sia possibile giocare un ruolo attivo in situazioni di pericolo sfuggendo, innanzitutto, all'impasse psicologica del "sentirsi vittima".

Un libro che introduce al mondo delle arti marziali classiche per poi passare ad un'ampia disamina delle situazioni di rischio più comuni con delle esplicative gallerie fotografiche. Un testo che unisce teoria e pratica in un *continuum* volto a dimostrare come l'autodifesa non sia appannaggio esclusivo dei campioni di sport da combattimento, ma sia a portata di tutti quelli che vogliono prendere coscienza che la capacità di sapersi difendere può essere allenata.

Per una vita di relazione più serena e consapevole.



*La difesa personale
Tradizione marziale e moderna applicazione
di Enzo Failla*

*ilbridellaleda Editore
173 pagine Euro 20,00
ISBN 9788897005391*

L'Autore

Vincenzo Failla

Classe 1953 è specialista di arti marziali. Possiede il grado di Maestro cintura nera 4° dan di Aikido, Ju Jitsu e Karate, mentre nel Judo ha raggiunto il 6° dan. Laureato in Scienze Motorie, svolge l'attività di insegnante esperto in combattimento da strada presso la Scuola della Polizia di Stato di Vibo Valentia.

E' componente della Commissione Nazionale Metodo Globale Autodifesa della FIJKAM.

Foeldeak® Wrestling Mat School Edition

Leggero, robusto e economico! Ideale per bambini, principianti e sport scolastico.



❖ Foeldeak® Wrestling Mat Elements

- Dimensioni della Materassina: 1.000 x 1.000 o 1.000 x 2.000 mm (peso 2,5 o 5 kg)
- Spessore: 40 mm
- Taglio laterale: senza laminato
- Lato superiore: Superficie liscia bordata con moquette grigia per il fissaggio con il velcro del telo di copertura
- Lato inferiore: Strato anti scivolo
- Materiale di riempimento: struttura di riempimento ultra leggera in polietilene



❖ Foeldeak® Wrestling Mat Cover with Velcro Closure

- Materiale del telo: 100% poliestere, strato PVC su entrambi i lati
- Sistema di fissaggio: Chiusura a Velcro
- Termostabile da -30 °a + 70 °C
- 2 loghi "Foeldeak" stampati in bianco nella zona di protezione
- Colore: Doppia Colorazione giallo-rosso-giallo o blu-rosso-blu



Prices Foeldeak® Wrestling Mat School Edition:

5 x 5 m	1.365,20 €
6 x 6 m	1.859,00 €
7 x 7 m	2.587,90 €
8 x 8 m	3.130,30 €
9 x 9 m	3.877,90 €
10 x 10 m	4.656,60 €

Prezzo compresa IVA, consegna franco palestra.

Telefono:

+49 (8171) 38524-26

Fax:

+49 (8171) 38524-29

E-Mail:

sportmatten@foeldeak.com

www.foeldeak.com

L'importanza dell'alimentazione nei giovani atleti

di Marco Petrucci

Responsabile Medico Centro Olimpico FIJKAM

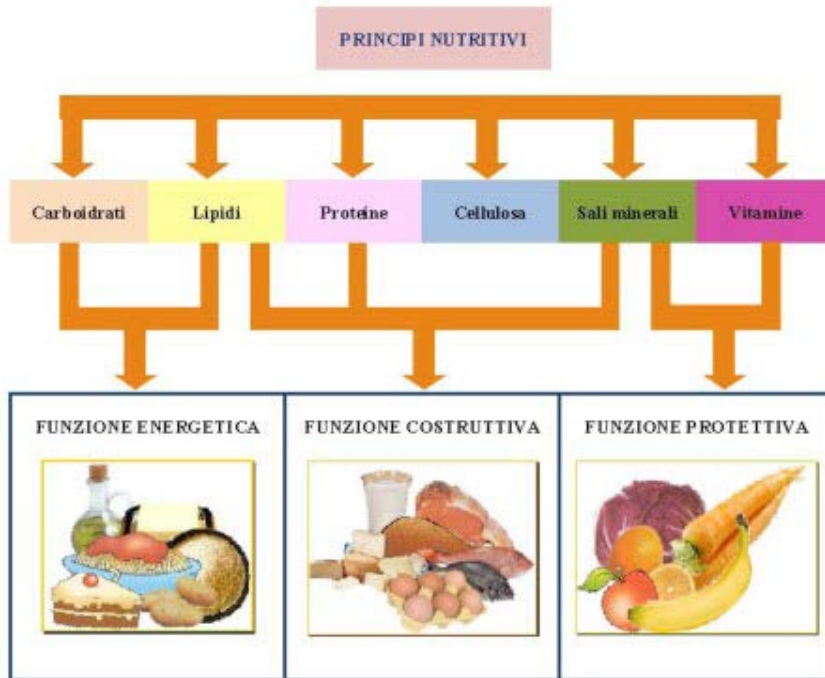
Il nostro paese, purtroppo, ha un alto tasso di obesità infantile legata sia alla dieta sia allo scarso movimento che i nostri figli svolgono. Nella mia professione di medico sportivo spesso mi trovo a trattare casi importanti di obesità, che purtroppo non vengono presi seriamente in considerazione. Partendo dal fatto che i nostri figli mangiano troppo e troppo spesso, cercheremo brevemente di dare dei consigli facili da seguire e di facile realizzazione.

I giovani atleti devono fare cinque pasti durante la giornata: colazione, merenda mattutina, pranzo, merenda pomeridiana, cena. Vedendo questo schema sembra tutto molto semplice, ma non è così.

La colazione mattutina che ricopre un ruolo fondamentale nell'alimentazione di ogni età: in Italia non è un pasto considerato importante. Errore gravissimo!!!

Il nostro organismo, dopo il digiuno notturno, ha bisogno di ricaricarsi, specialmente quello dei giovani. Carboidrati e un piccola frazione di proteine o grassi (vedi burro) sono assolutamente necessari. Quindi carico energetico la

mattina, fette biscottate miele e biscotti magri, marmellata e un po' di burro oltre naturalmente il latte, daranno un carico giusto di energia. Merenda mattutina: proteine e carboidrati un panino non enorme con prosciutto bresaola anche una volta settimana, salame ed un frutto calmeranno la fame senza apportare un altro carico di zuccheri, che per via dell'immobilità della scuola altrimenti rimarranno, come si dice in gergo, addosso al nostro giovane. Pranzo carboidrati!!! Dobbiamo affrontare lo sport: pasta, verdura, frutta e crostata ci daranno l'energia giusta! Merenda pomeridiana: pane e proteine, acqua, no bevande zuccherine, eventualmente succhi di frutta, yogurt



alla frutta tamperanno la fame dopo lo sport, Cena: PROTEINE!! Dobbiamo costruire i muscoli! Meglio carne bianca e pesce, ma la carne rossa tre volte settimana ci da il ferro!! Verdura, pane senza esagerare 80 gr e dopo una piccola fetta di crostata frutta

che completerà il carico energetico e nutritivo. La cena chiude in maniera improrogabile la giornata; spuntini serali = obesità.

Come si vede non ci sono merendine biscotti vari, a parte la mattina, non ci son bibite gassate o thè zuccherato, dolcissimo, durante la giornata. Quando bere bevande gassate? Dopo lo sport, ma assolutamente una tantum. Non durante i pasti!!! Cosa rimane? Ah!! Muoversi!!! Attività fisica tre volte a settimana almeno, la domenica bicicletta possibilmente con mamma e papà quando non ci sono le gare!

Cosa mangiare durante la gara lo vedremo in un altro articolo.

Restaurate le statue in bronzo dei Lottatori allo Stadio dei Marmi

di Livio Toschi

L'11 novembre scorso sono stati nuovamente esposti al pubblico, dopo un meticoloso restauro, i due grandi bronzi di *Lottatori* collocati nel pulvinare dello Stadio dei Marmi. Le opere furono realizzate nel 1932, presso la fonderia Marinelli di Firenze, dallo scultore Aroldo Bellini (Perugia, 1902 – Roma, 1984), autore, nel medesimo impianto, anche delle due statue in bronzo nelle nicchie ai lati dell'ingresso al campo e di alcune statue in marmo.

L'intervento conservativo, curato logisticamente dalla Coni Servizi, è stato eseguito grazie alla collaborazione tra la Soprintendenza Speciale PSAE e Polo Museale della città di Roma e l'Istituto Superiore per la Conservazione e il Restauro – che lo ha finanziato – per ovviare alle condizioni di degrado delle due sculture, causato in particolare dalla corrosione del bronzo, dall'alterazione delle patine protettive e da numerosi danni antropici come graffi e scritte con vernici o pennarelli. Hanno presenziato all'evento il Presidente del CONI, Giovanni Malagò, l'Amministratore Delegato della Coni Servizi, Alberto Miglietta e i rappresentanti delle altre istituzioni coinvolte. Ottimo il risultato, ma ci resta un forte dubbio sulla somiglianza riscontrata dai restauratori tra uno dei lottatori di bronzo e il campione Giovanni (non Marcello, come lo hanno chiamato) Gozzi, vincitore dell'oro olimpico proprio nel 1932 a Los Angeles. Va inoltre precisato che il gruppo di destra, guardando il pulvinare dal campo, intitolato "lotta libera", mostra una tecnica di proiezione sul dorso con doppia presa al collo vietata dai regolamenti. Certamente l'autore si è concesso una "licenza artistica", assai spettacolare in verità.

Ma chi era Aroldo Bellini? Diplomatosi nel 1924 all'Accademia di Belle arti della sua città natale e ottenuta la laurea in Architettura, si trasferisce a Roma, dove è chiamato a collaborare con i migliori artisti dell'epoca alla decorazione scultorea del Foro Mussolini. Il 4 novembre 1932 il duce inaugura un primo gruppo di edifici: l'Accademia fascista di educazione fisica, il monolite Dux, lo Stadio dei Marmi e lo Stadio dei Cipressi. Com'è noto, lo Stadio dei Marmi fu progettato dall'Arch. Enrico Del Debbio in stretto collegamento con l'Accademia e deriva il suo nome dalle 60 statue in marmo che gli fanno da corona (sono alte ciascuna 4 metri e poggiano su un basamento circolare di 2 metri di



Lottatori, gruppo in bronzo di Aroldo Bellini (1932) prima del restauro

diametro e altezza 120 cm), donate da altrettante province italiane. Bellini è uno degli artisti più prolifici: alcuni studiosi gli attribuiscono, oltre alle 4 statue in bronzo, anche 13 statue in marmo dello Stadio. Ma non basta: sono sue la statua marmorea del *Balilla* presso lo Stadio del Tennis e quella in bronzo del *Nuotatore alla partenza* nella piscina coperta.

Nel 1936 Bellini partecipa alle Olimpiadi dell'Arte con la statua *Il Marciatore*, nel 1938 scolpisce *L'Uomo che doma la Natura* per la Mostra Autarchica del Minerale Italiano al Circo Massimo, nel 1940 realizza *L'ordine sociale*, una delle 28 statue del Palazzo della Civiltà Italiana all'E42.

Del suo successo artistico è prova l'incarico affidatogli da Renato Ricci, all'epoca presidente dell'Opera Nazionale Balilla e responsabile del Foro: la gigantesca statua in bronzo del *Fascismo*, impersonato da Ercole con il volto del duce, che avrebbe raggiunto quasi 90 metri di altezza, il doppio della Statua della Libertà a New York (46 metri senza basamento). Di questo colosso furono realizzati soltanto un piede e la testa, alta 12 metri, che pesavano 55 tonnellate. In un primo tempo si era pensato di sistemare la statua e il suo piedistallo di 35 metri sulle pendici di Monte Mario, preferendo poi collocarla sull'asse del cosiddetto Arengo della Nazione, un impianto grandissimo ideato dall'Arch. Luigi Moretti nell'area del vecchio Tiro a Segno Nazionale (probabilmente ispirandosi al Campo di

Maggio di Berlino) e destinato alle "adunate oceaniche" del regime, che avrebbe potuto ospitare 140.000 spettatori sulle gradinate e 260.000 nel piazzale. Abbandonati i progetti dell'Arengo e della statua, quello spazio non rimase a lungo inutilizzato: lì il 28 ottobre 1937 Mussolini tracciò il solco perimetrale della Casa Littoria, oggi Ministero degli Affari Esteri.

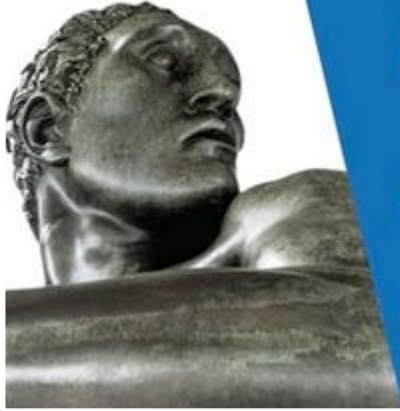
Concludo ricordando che proprio con le statue dello Stadio dei Marmi inaugurai la nuova rubrica di "Athlon" intitolata *Sport e Cultura* (numero 7-8/2008, pp. 62-63). Pubblicando le foto dei due gruppi bronzei di Bellini, che già recavano evidenti scritte a pennarello, commentai che «alla lotta è stato riservato uno spazio davvero speciale in quel magnifico raduno di atleti giganteschi e invincibili che paiono usciti dagli epinici di Pindaro».



Lottatori, gruppo in bronzo di Aroldo Bellini (1932) prima del restauro



Uno dei due gruppi dopo il restauro



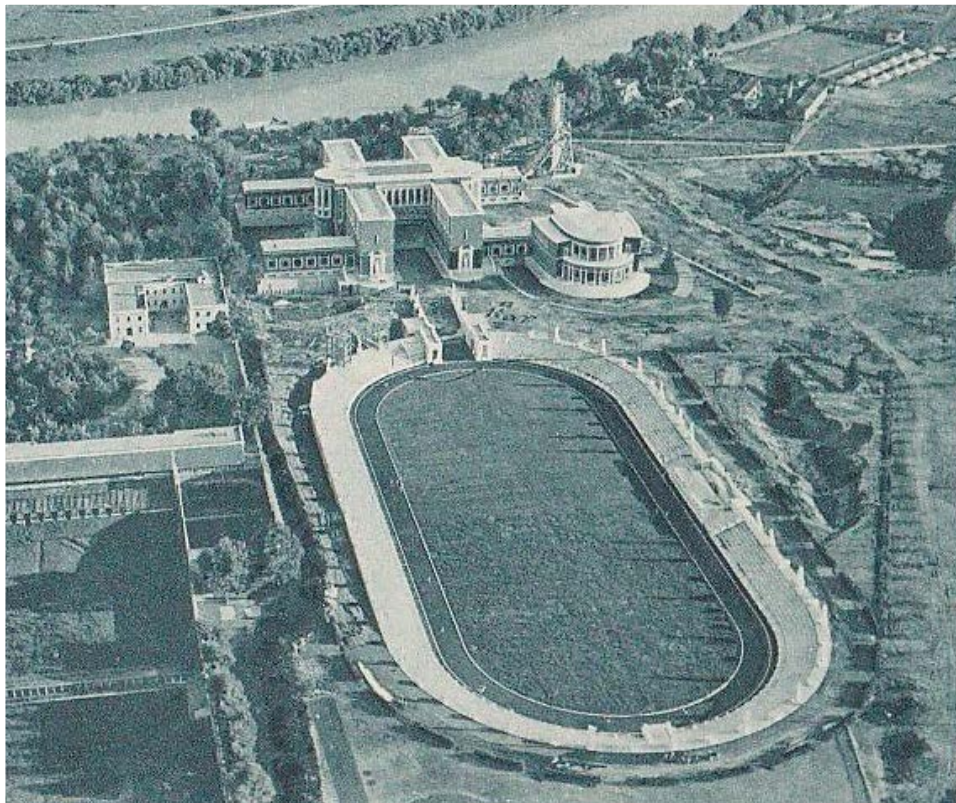
IL CONI
è lieto di comunicare
l'inaugurazione de
I GRANDI GRUPPI BRONZEI
di Aroldo Bellini
restaurati

11 novembre 2014
ore 16:00

Stadio dei Marmi
Foro Italico - Roma

Invito del CONI all'inaugurazione

*Bronzetto di Bellini raffigurante
due lottatori (altezza 50 cm,
collezione privata)*



L'Accademia fascista di educazione fisica e lo Stadio dei Marmi quasi ultimati in una cartolina dell'epoca

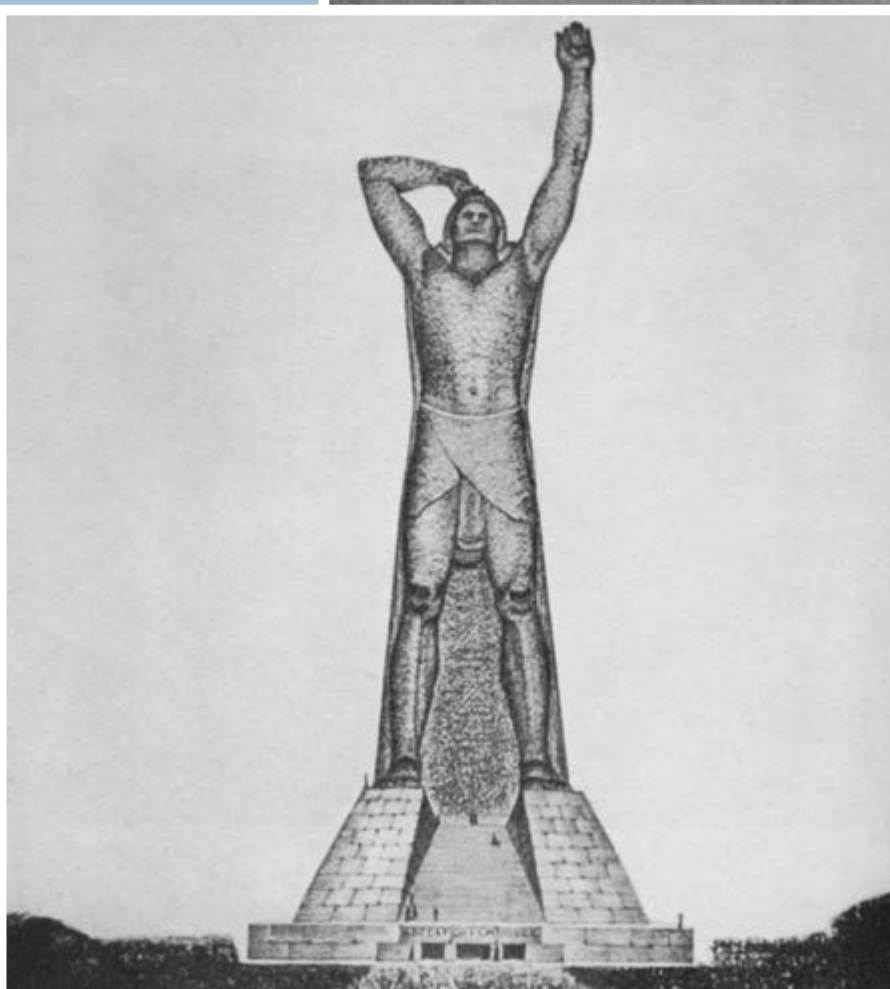
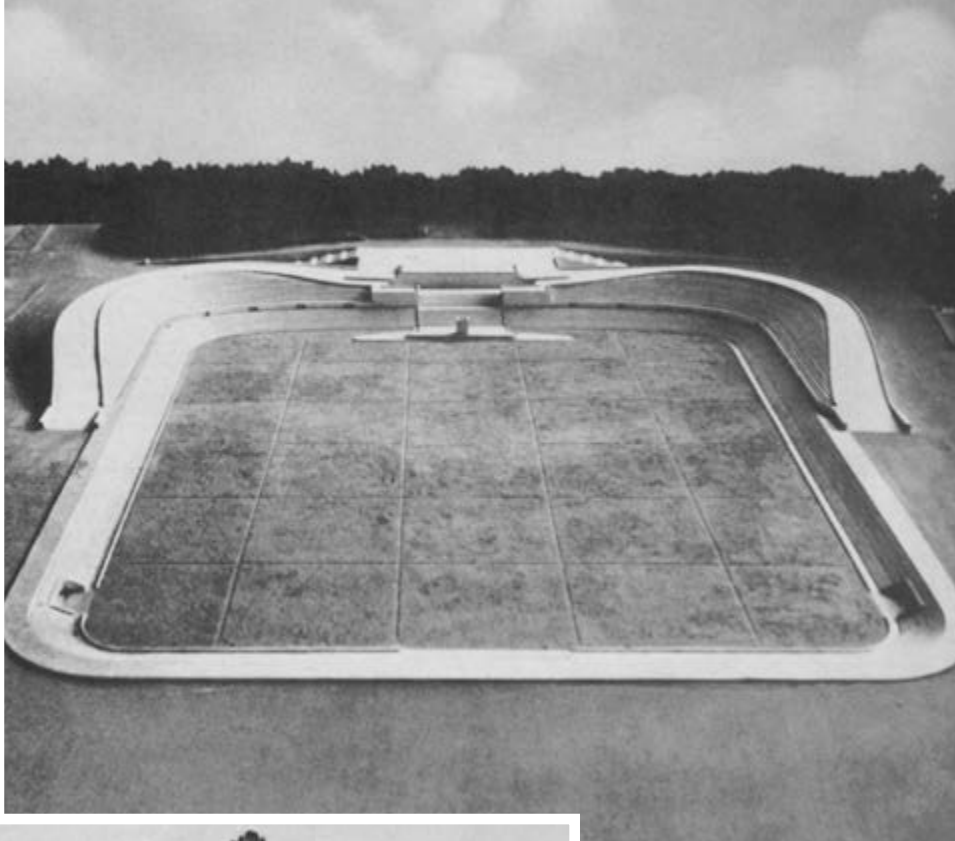


L'Accademia fascista di educazione fisica e lo Stadio dei Marmi. A destra s'intravede il vecchio Stadio Olimpico



Il Foro Mussolini, oggi Foro Italico, nel 1934

Plastico dell'Arengo della Nazione



La colossale statua di Ercole, progettata da Bellini



ROBE DI KAPPA®

PHOTO: MARCO BOGLIONE



SPONSOR TECNICO



VIVIANA BOTTARO

FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni

JUDO LOTTA KARATE

**IL DIVERTIMENTO
SI FA SPORT**

**LO SPORT
SI FA EMOZIONE!**

AGGREGAZIONE

GIOIA

EQUILIBRIO

RISPETTO

TECNICA

PASSIONE

EDUCAZIONE

ARMONIA

WWW.FIJLKAM.IT



Grafica Monica Filosini