

ATLONet



Il numero di novembre si apre con un ampio e dettagliato resoconto del Seminario Internazionale sugli Sport di combattimento organizzato dal CONI ed al quale hanno partecipato, in qualità di relatori, molti "volti noti" del nostro mondo federale. La loro presenza, competente e autorevole, e al fianco di colleghi di caratura internazionale, ha dato prestigio e peso ad un evento ampiamente seguito e apprezzato. Si avvicina la fine dell'anno ed è tempo di bilanci per il mondo del kata di Judo: ampia, quindi, la disamina degli eventi internazionali e nazionali da parte della competente Commissione. Si parla poi di Lotta e ancora di Judo con Coppa e Trofeo Italia, mentre dalle Regioni arrivano i resoconti delle molte e interessanti attività svolte. Ampio spazio è dato anche alle iniziative realizzate grazie alla collaborazione con i corpi militari di Guardia Costiera e Paracadutisti della Brigata "Folgore" e, dulcis in fundo, l'ultima scheda tecnica curata da Pio Gaddi.

Buona lettura con *Athlon.net!*

Per la pubblicazione degli articoli su Athlon.net si raccomanda di inviare gli scritti al seguente indirizzo: stampa@fjlkam.it

Gli scritti dovranno avere le seguenti caratteristiche:

lunghezza max 1 pagina (specifica: 70 battute per riga, 50 righe per pagina - totale: 3500 battute per pagina);

almeno 2 foto (aumentabili a seconda della disponibilità e della qualità del materiale). Verrà data preferenza al materiale fotografico che raffiguri gli atleti e il gesto atletico;

indispensabile indicare il nome dell'autore e del fotografo.

Non potranno essere pubblicati scritti privi di materiale fotografico.

Il materiale redazionale viene inoltrato all'Ufficio Stampa in modo completamente volontaristico e gratuito. La redazione di Athlon.net, a suo insindacabile giudizio, si riserva di valutare la pubblicabilità del materiale pervenuto.

in questo numero

OBIETTIVO SU

Seminario del CONI sugli Sport di combattimento di Vanni Loriga 2

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Judo - Kata Bilancio per il settore Kata a cura della Commissione Nazionale Kata e Master 6

ATTIVITÀ NAZIONALE

Lotta - Memorial Aurelio Santoro a Napoli di Giovanna Grasso 9

Judo - Trofeo Italia di Paolo Berretti 12

Lotta - Trofeo Coppa Fucci di Giovanna Grasso 13

ATTIVITÀ REGIONALE

Judo Lotta Karate - Ultime notizie dall'Abruzzo di Emilio Ermano 16

Judo - 3° Corso di Aggiornamento Regionale di Massimo Mattioli 18

Karate - Il "Primo Frutto" della convenzione FIJLKAM-Università di Perugia a cura del CR FIJLKAM Umbria 19

Judo Lotta Karate - Trofeo Campania di Antonio Finizio 20

Judo - Judo Camp a Molveno a cura dello Staff Isao Okano Club 97-ASD 22

MGA - Guardia Costiera & difesa personale a cura della Guardia Costiera di Messina e Milazzo 25

SERVIZI

A scuola di Arti marziali con i Paracadutisti della Folgore di Marco Amoriello 28

LE SCHEDE TECNICHE

Ippon Seoi Nage - Scheda tecnica "F" di Pio Gaddi 31



Seminario del CONI sugli Sport di combattimento Tutti insieme per migliorare

di Vanni Loriga - foto Mezzelani - GMT

Il Salone d'Onore del CONI ha ospitato martedì 18 ottobre il Seminario Internazionale "Sport di combattimento; tradizione, innovazione e interdisciplinarietà"

Si è trattato, nel particolare campo, di una novità assoluta promossa ed organizzata dalla Direzione Sport e Preparazione Olimpica del Comitato Nazionale Olimpico Italiano. E' doveroso anticipare un giudizio assolutamente positivo sull'iniziativa.

Il valore dei Relatori, il livello dei lavori presentati, l'intervento attivo e conoscitivo dei partecipanti al convegno hanno dato vita ad una giornata di intensi lavori, punto di partenza per un sempre più dilatato e fruttuoso scambio di esperienze fra le Federazioni Nazionali.

Sarà sufficiente leggere la sintesi, che pubblichiamo a parte, del programma dei lavori per rendersi conto degli interessanti argomenti che sono stati trattati ed esaminati.

L'intervento di apertura del Segretario Generale dottor Raffaele Pagnozzi ha indicato le linee strategiche che hanno suggerito questo tipo di impegno, in realtà un percorso organico iniziato dopo Pechino e frutto della collaborazione fra le varie Federazioni Nazionali. Pagnozzi si è soffermato soprattutto sulle possibilità che gli sport di combattimento, conosciuti anche come "di situazione" (lotta, scherma, pugilato, judo, taekwondo oltre al karate che ha riconoscimento CIO e che attende l'inclusione nel programma olimpico), rivestono in proiezione olimpica. Ha ricordato che si tratta di discipline che nel corso della storia hanno contribuito alla conquista del 36 per cento delle medaglie italiane ai Giochi.

La dottoressa Rossana Ciuffetti, Direttore della Preparazione Olimpica, ha indicato nell'analisi e nella soluzione dei problemi l'obiettivo del convegno. Ha sottolineato come esista, fra le Federazioni Nazionali impegnate negli sport di combattimento, grande sintonia nell'avvertire problematiche similari, sicuramente meglio risolvibili con intensi contatti e scambi di esperienze. Ha evidenziato i principali punti in comune: attenzione, presa di decisioni, imprevedibilità, azioni di finta e velocità di reazione che sono stati esaminati sotto i profili cognitivo-motorii, bio-fisiologici, fisico-tecnici.

In questa area di interazioni comuni sono risultati interessanti e fondamentali le relazioni scientifiche dei professori Corrado Sinigaglia (filosofia della scienza all'Università di Milano); Vincent Nougier (neuroscienze all'Università di Grenoble); Emerson Franchini (fisiologia ed educazione fisica all'Università di San Paolo); Therry Loison (responsabile video analisi della federazione francese di judo).



Corrado Sinigaglia illustra la sua relazione su Neuroni a specchio e sport di combattimento



I tecnici partecipanti al seminario



Si è progressivamente giunti alla fase delle pratiche applicazioni. I relatori della Fijlkam hanno portato un considerevole ed apprezzato contributo di esperienze, maturate nello studio e sul campo e confortate da grandi risultati conseguiti in campo olimpico e mondiale.

Alberto Di Mario, preparatore atletico della Nazionale di judo, ha elencato e commentato gli "aspetti specifici della preparazione fisica negli sport di combattimento", fissando l'attenzione sui fattori in comune (sviluppo tecnico e preparazione fisica), sui metodi generali e su quelli specifici delle varie discipline, sulla periodizzazione per le qualificazioni olimpiche.

Carlo Marini, Direttore Tecnico Nazionale Lotta, ha illustrato i fondamentali della tattica ("insieme delle conoscenze tecniche, di mezzi fisici e psichici che consente, in un contesto in continua evoluzione, di raggiungere l'obiettivo prefissato") da adottare nella conduzione di un torneo e di un incontro, concludendo con la descrizione dell'esecuzione di alcune azioni tecniche (bloccaggio, attacchi ripetuti, minaccia, invito e azione di forza).

Pierluigi Aschieri, Direttore Tecnico Nazionale Karate, ha affrontato uno dei temi che gli sono maggiormente cari, cioè "l'equilibrio e la prestazione negli sport di combattimento". Premesso che <l'equilibrio dinamico è la condizione più frequentemente richiesta dalla motricità generale specifica> ha ricordato, fra l'altro, che il suo sviluppo è possibile solo attivando un <vero e proprio processo formativo>.

Tutte le relazioni dei Tecnici federali sono consultabili sul sito del Comitato Olimpico Nazionale Italiano www.coni.it

Ai lavori ha partecipato una qualificata e numerosa rappresentanza della Federazione, interpretando in piena

adesione lo spirito del Seminario che, come ha concluso Rossana Ciuffetti, aveva lo scopo di facilitare "l'interscambio di esperienze per una nuova fase di sviluppo tecnico al fine di migliorare sempre più il livello delle performances".

E non si può non concordare con gli obiettivi che proprio la Preparazione Olimpica del CONI indica come prioritari: "potenziamento organizzativo nella



Raffaele Pagnozzi, Rossana Ciuffetti, Marcello Faina, Elio Locatelli, Antonio La Torre, Corrado Sinigaglia



Tra i relatori Emerson Franchini, School of Physical Education and Sport University S.Paolo (Brasile) e Thierry Loison, Responsabile Video analisi Federazione francese Judo



identificazione e sviluppo del talento; Club Italia; assistenza e collaborazione scientifica; potenziamento dei settori giovanili per lo sviluppo del talento; maggiore attenzione alla formazione degli allenatori delle categorie giovanili; potenziamento dei luoghi di maggiore tradizione per sostenere l'agonismo di alto livello; monitoraggio mediante Banche Dati di tutti i giovani atleti con scambio di esperienze fra specialità discipline diverse" ed infine, certo fra i più importanti, "assistenza scientifica con il trasferimento di competenze ed esperienze metodologiche a grande valenza trasversale".

IL PROGRAMMA - Inquadramento Generale di Raffaele Pagnozzi; Relazione programmatica di Rossana Ciuffetti; " I neuroni a specchio e gli sport di combattimento" di Corrado Sinigaglia; "Neuropsicologia e prestazione: la presa di decisione, la reazione, le finte " di Vincent Nougier; "Fattori tecnici e funzionali negli sport di combattimento" e " il calo peso e nutrizione" di Emerson Franchini; "Aspetti specifici della preparazione fisica negli sport di combattimento" di Alberto Di Mario; "Analisi della competizione" di Therry Loison; "Allenamento tecnico-tattico" nella Lotta (Carlo Marini); nel Karate (Pier Luigi Aschieri); nella Scherma (Giovanni Sirovich); nel Pugilato (Nazareno Mela); nel Taekwondo (Salvatore Chiodo). Hanno moderato Marcello Faina, Antonio La Torre. Elio Locatelli e Renato Manno.



Tra i tecnici relatori Alberto Di Mario (Judo), Carlo Marini (Lotta), Giovanni Sirovich (Scherma)

PRESENZA FIJKAM – Oltre ai Relatori, la FIJKAM ha preso parte ai lavori del Seminario con Domenico Falcone, Segretario Generale; Dominic Aloisio, responsabile Area Sportiva; Antonino Caudullo, DT greco-romana; gli allenatori federali Cinzia Colaiacono, Claudio Culasso, Salvatore Finizio, Luigi Guido, Vincenzo Maenza, Roberta Soderò; il responsabile Area analisi Sandro Rosati con Emidio Centracchio; i collaboratori allenatori federali e i tecnici Marco Arfè, Feliciano Marotto, Paolo Monaco, Marco Papacci; il presidente della Commissione Giovanile Nicola Moraci con Laura Di Toma e Raffaele Toniolo; il rappresentante della Commissione nazionale Insegnanti Pino Tommasi; il responsabile squadre militari Marino Beccacece; il responsabile squadre universitarie Pierangelo Toniolo; il responsabile delle FF.OO. Mauro Massaro; i tecnici dell'Esercito Daniela Berrettoni e Vincenzo D'Onofrio; il terapeuta federale Luca Maria Coreti. Attentissimi il Colonnello Paolo Galvaligi, presidente del Centro Sportivo Carabinieri, e Vincenzo Figuccio, pluricampione campione del mondo di kata.



Vincent Nougier, Docente di Neuroscienze all'Università di Grenoble

Maenza e Caudullo



1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO di Giovanni Notaricola - 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'ETÀ DI COMPETENZA PEDIATRICA di Filippo Rosacchino - Pag.63



4. APPUNTI SUL DOPING di Silvio Garattini SESSUALITÀ 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)



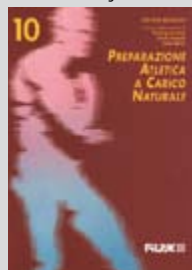
7. BIOMECCANICA DELLA PESTISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti - Pag. 112



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



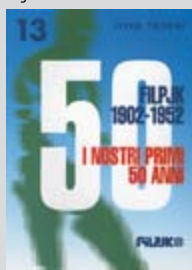
10. PREPARAZIONE ATLETICA A CARICO NATURALE di Stelvio Berardo - Pag. 115



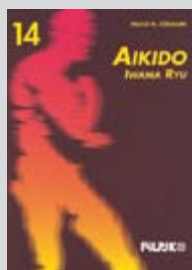
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo - Pag. 127



12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE (esaurito)



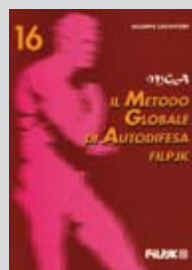
13. FILPK 1902 - 1952: I NOSTRI PRIMI 50 ANNI di Livio Toschi - Pag. 278



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



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



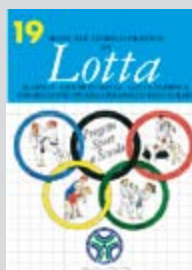
16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FILPK di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123



17. FIJLKAM 1953-1980



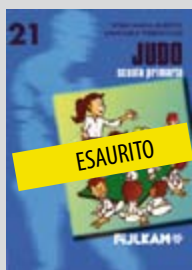
18. Manuale teorico-pratico di Karate - Scuola elementare e media di 1° e 2° grado di Pierluigi Aschieri - Pag. 131



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



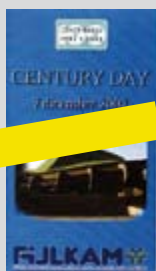
24. 1° Quaderno Tecnico Fijlkam: Documenti tecnico-scientifici Atti dei Seminari Tematici 2007-08 di Renato Manno - Pag. 96



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

Bilancio eccezionale per il settore Kata

a cura della Commissione Nazionale Kata e Master

E' molto difficile tracciare un resoconto sintetico del settore Kata della Fijlkam senza dimenticare qualcosa o qualcuno. Per cui se qualcosa mi sfuggerà gli interessati mi perdoneranno. Ma è importante evidenziare come la crescita dei Kata italiani in termini di attività e di partecipanti sia sempre costante, segno che tutte le realtà regionali e sociali lavorano in sinergia con la Fijlkam per sviluppare un programma tecnico molto ambizioso.

Con il Torneo delle regioni di Pordenone e i Campionati Europei di Praga l'attività 2011 è terminata con grandi soddisfazioni per tutti. Questo un sintetico resoconto.

EJU KODOKAN SEMINAR A ZAGABRIA. Athlon.net ha già dato ampio spazio al Kodokan Seminar di Zagabria (2-7 marzo). Il prossimo anno la seconda edizione del Seminario si svolgerà a Roma (Centro Olimpico Fijlkam dal 5 all'11 marzo 2012) e i 70 italiani di Zagabria diventeranno certo molti di più. Il grande successo organizzativo è merito di Franco Cappelletti e del suo rapporto speciale con il Giappone e il suo Presidente Haruki Uemura. Importante comunque segnalare che accanto a Franco Cappelletti c'è sempre stato il suo prezioso assistente Cataldo D'Arcangelo.

CAMPIONATI DEL MONDO A FRANCOFORTE SUL MENO (GERMANIA). Organizzati in maniera molto abborracciata, dentro un palasport per l'atletica indoor, con connotazioni commerciali troppo spinte (event backnumber obbligatorio, ingresso per gli spettatori a 15 euro, transfer cari, alberghi poco economici con servizi molto economici, ecc.) il Campionato del Mondo è stato condizionato dal Iran. Dopo due anni di presenze importanti l'Iran è calato a Francoforte con una decina di coppie arrivando secondo dietro al Giappone nel medagliere e monopolizzando i podi. L'Italia si è rivelata la terza forza mondiale dietro alle due asiatiche e le medaglie di Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini (Kodokan Goshin Jitsu) e Steano Proietti e Stefano Di Lello (Katame No Kata) valgono molto in un Mondiale condizionato dall'Asia sia in termini tecnici, sia in termini arbitrali (ai giapponesi nessun arbitro ha il coraggio di segnare gli errori che fanno). Il M.o Shoji Sugiyama – rappresentante dell'Europa nella Commissione Arbitrale Mondiale – ben poco ha potuto per equilibrare verdetti piuttosto sbilanciati. A Francoforte comunque l'Italia ha qualificato per le finali molte coppie collezionando anche due quarti posti (Ilaria Sozzi e Marta Frittoli del Ju No Kata e Andrea Fregnan e Stefano Moregola nel Katame No Kata), due quinti posti (Elio Paparello e Nicola Ripandelli nel Katame No Kata e Rocco Romano e Gaetano Castanò nel Kime No Kata) e un sesto posto (Giacomo De Cerce e Pierluca Padocan nel Kime No Kata). Due coppie sono rimaste escluse dalla finale per un soffio (Marika Sato e Alfredo Sacilotto nel Kodokan Goshin Jitsu e Antonio Mavilia e Giovanni Tomarchio nel ju No Kata: 7° posto per entrambe le coppie alla fine). Bilancio dunque ottimo in un Mondiale difficilissimo.

CAMPIONATI EUROPEI DI PRAGA. Successo dell'Italia nella rassegna continentale con un grande numero di vittorie e medaglie. Quello che a Praga ha colpito è stata la coesione della squadra italiane e il lavoro capillare svolto da tutti per cercare di raggiungere il migliori risultato possibile. Il lavoro estivo



Antonio Mavilia e Giovanni Tomarchio



e la passione del Torneo delle Regioni ha fatto il resto consegnando al judo italiano un altro grande successo internazionale.

Questi i risultati di Praga: ORO – Sato-Sacilotto (2 ori); Volpi-Calderini; Proietti-Di Lello; De Cerce – Padovan; ARGENTO – Sozzi-Frittoli (2 argenti); Romano-Castanò; Saporito-Enriore; Volpi-Calderini; BRONZO – Furchi-Battorti; Proietti-Di Lello; Romano-Castanò; Calà-Pettinari; 4° POSTO – Fregnan-Moregola; De Cerce – Padovan 5° POSTO – Scapazzoni – Ronconi; Calugi – Calugi; Saporito – Enriore 6° POSTO – Rubino – Amico; Furchi-Battorti; Vicentini – Gainelli; Calà – Pettinari; Mavilia – Tomarchio 8° POSTO – Tommasi – Tommasi; Costa-Sudetti; Paparello-Ripandelli; 9° POSTO – Rizzo – Rizzo

Le coppie selezionate per i Kata dimostrativi hanno ottenuto nel Koshiki No kata la valutazione massima (Piredda-Piredda; Sato-Scacco; Fontana-

Bino) e nell'Itsusunu Kata quella media (Sella-Rizzi, Sato-Casco, Giani Contini-De Stefano). In gara anche due gruppi per il Judo Show (Friuli Venezia Giulia 2°; Veneto 3°).

CAMPIONATI ITALIANI DI KATA. Alghero ha ospitato i Campionati Italiani, che si sono dimostrati molto competitivi e di

alto livello. L'espansione dei Kata sta toccando tutte le regioni d'Italia e l'organizzazione di Gavino e Monica Piredda è stata come sempre all'altezza. Il Campionato Italiano ha anche permesso la selezione dei nostri atleti per i Mondiali di Francoforte. Moltissime le coppie al via e gara gestita egregiamente dal Pdg nazionale Fabiola De Nardi. Arbitraggio veramente all'altezza.

GRAN PRIX FIJLKAM. Il Gran Prix di Kata alla sua seconda edizione ha messo in mostra grandi judoka e ottime organizzazioni. Inoltre i numeri sono veramente notevoli. Quattro le gare organizzate, che si sono affiancate ai Campionati Italiani e al Torneo delle Regioni. Le gare del Gp Kata sono state organizzate egregiamente e si sono disputate a Giaveno (GP Giaveno, Piemonte) il 23 gennaio, a Reggio Emilia (Memorial Bisi, Emilia Romagna) il 27 marzo, a Lignano Sabbiadoro (Trofeo Villanova, Friuli Venezia Giulia) il 1° maggio e a Lipari (Coppa Sicilia) il 17 giugno. Il Gp Kata ha coinvolto atleti di tutta Italia. La gara è molto cresciuta e ha dimostrato l'importanza di avere momenti strutturati nazionali. La sua conclusione nel Torneo delle Regioni è stato un grande finale nazionale.



Squadra Europei 2011



Luigi Zito arbitro pugliese con Stefanel e Strazzeri



EJU KATA TOURNAMENT. Il 4° Torneo di Kata Eju organizzato dalla Polisportiva Villanova di Pordenone ha toccato il record dei partecipanti (39 coppie) e delle Nazioni presenti (10), segno che anche nei Kata si sta strutturando un circuito internazionale. Il prossimo anno i Tornei Eju saranno due (Bruxelles e Pordenone) e entrambi permetteranno ai nostri atleti di accedere ai Mondiali se si classificheranno ai primi due posti. Iniziato in maniera sperimentale quattro anni fa ora il Torneo di Kata è entrato stabilmente nel calendario internazionale ed ha trovato nella Polisportiva Villanova di Pordenone il suo club di riferimento. Al Torneo Eju è seguito poi un incontro a squadre tra la Nazionale italiana e quella rumena diretta da Pierluigi Comino.

ARBITRI. Grosso impulso all'attività di Kata è stato dato dalla serietà e dall'impegno dei nostri arbitri, disponibili a sacrifici economici personali, a impegni continui e a un aggiornamento e una valutazione periodica. Effetto di questo lavoro la selezione dei nostri tre arbitri di Francoforte per le finali (Giovanni Strazzeri, Gian Piero Gobbi, Giosuè Grissini) e l'acquisizione della qualifica Eju dei nostri tre candidati Giuliano Casco, Carlo Camparo e Marco Migni. Inoltre sia gli esami di Lipari per Arbitro nazionale e regionale, sia il 10° Stage Nazionale di Kata a Roma hanno messo l'attività arbitrale al centro della programmazione Fijlkam e coinvolto oltre cento arbitri nell'aggiornamento.

RADUNI DELLA NAZIONALE DI KATA. Nei tre raduni della nazionale di Kata (Pordenone 29 giugno, Roma 8 luglio e Parma 12 luglio) la partecipazione è stata massiccia per atleti, tecnici e arbitri. Alta la qualità del lavoro svolto. Per la prima volta sono stati convocati ai raduni anche atleti juniores (Dario Gianoglio, Daniele Veza, Stefano Bucer, Angela Vicari, Roberta Messina). I raduni mettono ogni anno di più in evidenza la necessità di avere un'attività costante di verifica e controllo sul lavoro fatto dalle coppie nelle regioni e sono diventati un momento di confronto imprescindibile.

COMITATI REGIONALI. Il lavoro e la spinta dei Comitati regionali per i Kata non è uniforme. Il peso maggior dell'attività sta comunque sulle spalle del Comitato del Friuli Venezia Giulia che ha in Edoardo Muzzin un entusiasta organizzatore del settore. Nel complesso tutta Italia si sta muovendo e questo si vede sia in termini di numeri, sia in termini di qualità. Man mano che le coppie "storiche" si ritirano dall'attività (Alberto e Nicola Grandi, Daniele Mainenti e Andrea Faccioli, Giuseppe De Berardinis e Roberto Paniccià non competono più) diventa sempre più evidente ed importante il lavoro dei Comitati regionali e dei club.

Torneo delle regioni 2011



Fregnan e Moregola coppia emergente

Coppa Italia in Campania con il Trofeo delle Regioni

di Giovanna Grasso

Il secondo appuntamento della gara itinerante "Coppa Italia" si è svolto a Napoli, dove è stato abbinato al Trofeo delle Regioni che si è disputato quest'anno per la terza volta. Napoli, patria dello stile libero con i suoi tanti campioni di oggi e di ieri, ha voluto tributare un omaggio ad un atleta troppo presto scomparso e ancora non abbastanza rimpianto: Aurelio Santoro. Presenti nella sede di gara i genitori del peso massimo che gareggiava con i colori delle Fiamme Oro, Tito e Laura Fruscio, che hanno sentito attorno a sé l'emozione ed il caloroso affetto dei presenti. Tra i partecipanti alla commemorazione anche il maestro Angelo Gelsomino, primo allenatore di Aurelio Santoro, il più volte olimpionico Vincenzo Grassi, i Consiglieri federali Lucio Caneva e Luciano Alberti, il Presidente del Comitato regionale campano Aldo Nasti e a rappresentare la municipalità il Consigliere Comunale Gennaro Esposito. Tutti i presenti hanno anche dedicato un pensiero ed un raccoglimento collettivo alle popolazioni alluvionate del nord Italia.

"La manifestazione è stata veramente ben organizzata - racconta Luciano Alberti, presente a Napoli oltre che nella sua veste di Consigliere federale anche in qualità di Direttore di gara - Tutto ha funzionato alla perfezione e tutto è stato curato nei minimi dettagli: dall'organizzazione e l'efficienza del servizio d'ordine alla predisposizione degli ambienti dedicati agli atleti ed al pubblico, dai generi di conforto forniti ad allenatori, atleti e ufficiali di gara alla struttura in cui si è svolta la gara che si è dimostrata adatta ad accogliere una manifestazione di livello nazionale. Devo dire che sono rimasto favorevolmente impressionato dalla buona organizzazione del Comitato regionale campano che in questa occasione ha svolto un lavoro egregio e ben fatto, elevando questa gara di Coppa Italia al livello di una competizione di campionato italiano. Anche la gara in sé si è svolta piacevolmente e senza intoppi, con un buon livello dei partecipanti anche se mancavano gli atleti che di solito sono convocati in nazionale e che, per la verità, iniziano a scarseggiare in particolare nello stile libero maschile a livello seniores. Però soprattutto i giovani hanno animato una bella gara, con incontri interessanti. Forse c'è un po' troppo agonismo in alcune situazioni, anche se lo spirito agonistico è alla base dello sport. Ci sono vecchie incomprensioni che si possono superare con un po' di buona volontà e a volte il compito di un Consigliere è anche quello di aiutare gli altri a trovare questa buona volontà. Però devo dire che alla fine la gara è stata piacevole e tutto si è svolto in modo più che positivo." Andando nel dettaglio della gara sono stati centodue gli atleti presenti in totale nel PalaVesuvio del capoluogo partenopeo; una rappresentativa estera, la Romania e poche le ragazze in gara, a conferma dello scarso appeal che questo genere di competizione esercita sulla lotta in rosa.

La classifica finale ha premiato anche in questo caso le Fiamme Oro, che partecipano alle competizioni di Coppa Italia con la squadra senza dubbio più numerosa e con gli uomini più avvezzi alle convocazioni in azzurro: 58 i punti totalizzati e notevole lo scarto di 22 punti con la seconda in classifica, la Polisportiva Mandraccio. A stretto giro si è posizionato il Gruppo Sportivo Lotta Termini Imerese con 31 punti, subito avanti allo storico Circolo Ilva di Bagnoli che ha concluso con 25.

Gli incontri più sentiti sono stati sicuramente quelli che hanno visto protagonisti gli atleti partenopei, sia con i colori dei Club di casa che con altri colori sociali: primo fra tutti Francesco Miano Petta che, dall'alto della sua



Aurelio Santoro

lunga esperienza, ha conquistato davanti al pubblico di casa l'ennesimo gradino alto del podio nella massima categoria. Coinvolgente per il pubblico anche la gara di Alessandro Cangiano nei 60 chilogrammi, condotta bene e con sicurezza. Tra gli under 18 primo piazzamento per Aron Caneva al termine di un combattuto girone nordico nei 76 chilogrammi. L'appuntamento con la terza e ultima tappa di Coppa Italia stile libero è per fine novembre con il Trofeo Città di Perugia "Etruscan Games".


2° Torneo Coppa Italia di Lotta Stile Libero - Trofeo delle Regioni Napoli 5 Novembre 2011

Società	Over 18	Under 18	Totale
1° Ff Oo Roma	51	7	58
2° Pol. Mandraccio Lotta Genova	23	13	36
3° G.S. Lotta Termini Imerese	16	15	31
4° Circolo Ilva Bagnoli Napoli	20	5	25
5° Club Atletico Termini Imerese	17	6	23
6° Judo San Vito Brindisi	11	10	21
7° Wrestling Liuzzi Napoli		15	15
8° Pol. Athlon Sassari	11		11
8° Gs Vv F Merolillo Reggio Calabria	7	4	11
8° Meeting Bari		11	11
11° Judo Kodokan Samurai Spello Perugia	10		10
11° Romania (Fuori Classifica Per La Coppa Italia)	10		10
13° Gs Vv F Sorgini Roma	9		9
14° Gs Fiamme Azzurre Roma	8		8
15° Asd Porta Sole Perugia	1	6	7
16° Centro Sportivo Esercito Roma	6		6

...il **Maestro** ha deciso che questo è il **JUDO GI**
della mia **PRIMAVERA** della **VITA (SEISHUN)**!

青春

SEISHUN



VITTORIA del risparmio!
Un prezzo da
IPPON !!!

Judogi giovanili per debuttanti
Prezzo FISSO per tutte le misure dalla 000^a alla 2^a!

Set completo: giacca, pantalone e cintura

青春



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

24° Trofeo Internazionale Romagna Judo

di Paolo Berretti

Sabato 8 e domenica 9 ottobre si è svolto, al Pala Banca di Lugo di Romagna, il 24° Trofeo internazionale "Romagna judo 2011". Questo prestigioso trofeo, che annualmente partecipa come sede di gara, al "Circuito Trofeo Italia" per gli esordienti B, quest'anno ha accolto ben 150 società, che hanno visto combattere per il podio oltre 700 atleti, tra seniores, juniores, cadetti ed esordienti, distribuiti su quattro tappeti da gara. La notevole importanza al trofeo, non viene data unicamente dal calibro degli atleti italiani presenti, bensì anche dalla presenza di società straniere quest'anno provenienti da Polonia, Ucraina e Slovacchia ed inoltre dalla presenza di gruppi sportivi militari, che indubbiamente alzano il livello richiesto per salire sul gradino più alto del podio.

Per ben gestire questo alto livello judoistico, è stato necessario che ad occuparsi dell'arbitraggio, vi fossero qualificati ufficiali di gara, infatti ad occuparsi del coordinamento dei presidenti vi era Federico Curcio ed è importante ricordare che nello staff vi era anche Fabio Cirilli, che è parte integrante della Commissione Nazionale Ufficiali di gara,; mentre per il coordinamento degli arbitri vi era Stefano Piccoli. Da rilevare anche la presenza di un importante arbitro di livello mondiale, nello staff degli arbitri del trofeo, come Guy Ruelle.

Quest'anno la classifica società ha visto primeggiare per il "Trofeo Romagna", il Kimoki Libertas di Torino, seguito dai padroni di casa, Team Romagna judo e poi dal Nippon Napoli; mentre per quanto concerne la classifica delle società per il "Trofeo Italia", vediamo in testa l'Akiyama Settimo Torinese, seguito dal Nippon Napoli e dalla Cassa di Risparmio di Asti.

Nonostante quest'anno il "Trofeo Romagna" sia sfuggito dalle mani dei padroni di casa, l'organizzatore dell'evento, nonché presidente e principale maestro del Team Romagna Judo: Paolo Berretti, si ritiene soddisfatto dalla partecipazione di cotante società, specialmente per il livello che gradualmente ogni anno, il prestigioso trofeo, conferma e innalza, questo grazie all'adesione, come detto in precedenza, delle società che annualmente si classificano ai primi posti in graduatoria nazionale. In conclusione il maestro Paolo Berretti, ringrazia tutti gli enti territoriali, gli sponsor e tutti coloro che hanno contribuito a gestire al meglio questi due giorni di gara, nonostante il gran numero di atleti. Un particolare ringraziamento va al sindaco di Lugo Raffaele Cortesi e all'assessore allo sport Ombretta Toschi, che hanno presieduto la gara, oltre ad aver contribuito nella sua realizzazione.



La Coppa Italia va in Romagna con il Trofeo Coppa Fucci

di Giovanna Grasso



Ravenna è stata solerte nell'accogliere la seconda tappa della Coppa Italia greco romana e, con la precisa e rodata organizzazione della Società Edera, ha offerto la regia ad un bello spettacolo di lotta. "Siamo felici per come si è svolta la manifestazione - ha commentato Aldo Malta, presidente dell'Edera - tutto ha funzionato come doveva, il livello tecnico della gara è stato buono e il pubblico ha risposto con entusiasmo. Oramai è da tantissimi anni che organizziamo il trofeo Fucci, siamo alla trentatreesima edizione, quindi abbiamo una certa esperienza e cerchiamo di prevedere al massimo gli eventi. Però continuiamo a lavorare con la stessa passione di sempre, quindi siamo felici di apprendere che avremo l'onore di rinnovare il nostro impegno con la Coppa Italia anche il prossimo anno".

Hanno partecipato alla fase ravennate circa 120 lottatori e lottatrici appartenenti a 27 Club divisi, come da regolamento, nelle due classi d'età over e under 18.

Tra gli under 18 bella prova di Aron Caneva che è riuscito a conquistare l'oro nella categoria 76 chilogrammi, la più popolosa con 12 atleti in gara, dominando nella specialità che gli è meno familiare e imponendosi sul bravo Emanuele Poggi della storica Società romana Borgo Prati. Bella gara anche per Riccardo Abbrescia nei 69 chilogrammi, che ha superato in una finale ben combattuta il barese Francesco Capobianco, dell'Angiulli. Negli over 18 ampia affermazione degli uomini delle Fiamme Oro: con tre medaglie d'oro, due d'argento e due di bronzo la squadra cremisi si è piazzata alla testa della classifica conquistando per sé la Coppa Fucci e andandosi a posizionare alla testa della classifica parziale per la Coppa Italia.

Nei 66 chilogrammi il veterano Riccardo Magni si è imposto sul suo "vecchio" compagno di nazionale Rocco Fabio Spanò e ha conquistato l'ennesima medaglia d'oro della sua lunga carriera. Ammirabile la carica della quale è dotato il longevo Magni, che a pochi mesi dalla conclusione della vita agonistica per limiti d'età non si risparmia e continua a dare il massimo sia in società che in nazionale, come dimostra anche il suo brillante argento conquistato pochi giorni prima al trofeo Milone. "Magni è un uomo indispensabile in nazionale - chiosa il DT della greco romana Nino Caudullo - sia per le sue capacità agonistiche, ma soprattutto perché è un grande esempio per i più giovani. Il suo carattere positivo, la sua caparbietà creano il giusto clima positivo perché la squadra, dietro il suo esempio, non si risparmia e dà tutto quello che può anche in allenamento. Ottima la sua gara qui a Ravenna, ha confermato la sua buona forma e infatti sarà convocato in nazionale per i collegiali e i tornei che stiamo organizzando in Finlandia.

Per quanto riguarda il resto della gara è andato tutto come ci si aspetta da una competizione di questo livello - continua Caudullo - molti atleti stranieri tesserati per le nostre società, e questo testimonia la buona capacità di integrazione che ha lo sport. Inoltre le gare di Coppa Italia sono una buona opportunità per tutti gli atleti che vogliono competere e che non hanno la possibilità di allenarsi in modo professionistico, come che ha la fortuna di essere scelto dai gruppi sportivi militari. In sintesi continuo a dare un giudizio positivo su questo genere di competizione, perché il nostro sport deve continuare a dare a tutti la possibilità di partecipare, a prescindere dall'alto livello."

Tornando alla classifica per società il "CISA" Faenza ha concluso questa se-

conda tappa di Coppa Italia al secondo posto, con buona distanza dalla terza classificata, la Polisportiva Mandraccio Genova. L'appuntamento con l'ultima gara valida per l'assegnazione del trofeo Coppa Italia greco romana sarà a Bari, con il trofeo "Mario Bisignani".



Classifica Coppa Italia Greco Romana		Under 18	Over 18	Totale
1	G. S. Fiamme Oro	2	52	54
2	C.A. Faenza Lotta	25	18	43
3	Pol. Mandraccio	10	17	27
4	G.S. Vv. F. Merolillo	11	16	27
5	Pol. Santa Bona	14	11	25
6	Sporting Club Villanova	24		24
7	Club Atletico Bologna		18	18
8	C.U.S. Padova		17	17
9	S.G. Angiulli Bari	8	9	17
10	Portuali Savona Lotta Asd	6	11	17
11	Borgo Prati Roma	8	8	16
12	Csrc Portuali	9	7	16
13	Asd Meeting Sport Bari	12		12
14	Pol. Carignano	5	6	11
15	U.S. Sempre Avanti Juventus	4	4	8
16	Judo Club F. Quarto	7		7

SCEGLI IL FUTURO, SCEGLI EASYSport!

EASYSport UN SALTO DI QUALITA' NELLA GESTIONE AMMINISTRATIVA E FINANZIARIA DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE

EasySport, e' il software realizzato per le Associazioni Sportive che semplifica la gestione della contabilita' e mette in condizioni anche quegli utenti con poca dimestichezza sia con l'utilizzo del computer che con le pratiche contabili di gestire in modo efficace ed efficiente tutte le problematiche amministrative, finanziarie e di reportistica.

In questi tempi di crisi e di tagli ai budgets governativi diventa fondamentale essere precisi, efficienti e costantemente aggiornati circa l'andamento economico finanziario di qualsiasi attivita'. EasySport mette in condizioni le Associazioni Sportive di approcciare con maggiore puntualita' le problematiche contabili ed amministrative e di effettuare un efficace controllo di gestione in modo tale di conoscere in qualsiasi momento la propria situazione amministrativa e finanziaria. Inoltre EasySport rappresenta un valido aiuto per quanto concerne la reportistica.

Il software EasySport rappresenta una garanzia sotto ogni punto di vista in quanto e' prodotto da Sicom, leader nazionale nella realizzazione di software contabile per aziende e per commercialisti. Sicom con la sua esperienza pluridecennale ed un copertura capillare del territorio da nord a sud, e' garanzia di avere un software eccezionale facendo un investimento accessibilissimo.

Chiama la nostra sede per essere indirizzato al tuo concessionario di riferimento e fissare un incontro personalizzato.



Via F.lli Rosselli, 25 20027 RESCALDINA (MI)

Tel. 0331/937111 – Fax 0331-464766

Email: sicom srl@sicom srl

Ultime Notizie dall'Abruzzo

di Emilio Ermano

JUDO

Da oltre 40 anni in una Palestra nel cuore di Chieti Scalo si sentono grida, incitamenti, segni di vita. La Palestra è il Kodokan Chieti e, i responsabili di questi tuoni sono gli Atleti di Judo del Maestro Rolando Luccitti. Il Kodokan Chieti sotto la guida del Maestro Rolando ha forgiato Atleti di alto livello. Migliaia di ragazzi hanno conosciuto e amato il Judo grazie alla sua grande passione per la "via della flessibilità". Con la sua professionalità e la sua tenacia ha creato una grande e indistruttibile famiglia che si distingue con il mitico logo ovale giallo e nero. Ancora oggi il Maestro Rolando coordina e dirige il lavoro degli altri allenatori e durante le sedute di allenamento dispensa consigli, corregge gli errori e con uno sguardo "fulmineo" chi prova a fare il furbo. Per la sua lodevole opera nel campo dell'insegnamento e dei risultati agonistici, a Giugno 2011 il Presidente Federale Matteo Pellicone gli ha conferito la Qualifica di Maestro Benemerito.

LOTTA

Sabato 29 Ottobre a Giulianova (TE), presso il Centro Congressi Kursaal la Società Sportiva di Lotta Libera e Greco Romana, Athletic Club Giulianova in collaborazione con il Delegato Provinciale Teramo ha proposto il secondo Convegno sul Bullismo "I Giovani e l'importanza delle regole". Il Convegno ha avuto una grande partecipazione, un segnale forte che fa capire che si ha bisogno di informazioni sul fenomeno "bullismo", che lo stesso deve essere approfondito, poiché il disagio giovanile è preoccupante e pericoloso. Il Convegno ha avuto una straordinaria rilevanza in un momento tanto difficile per la Società, la caduta di modelli tipici di riferimento per i giovani, programmi televisivi di scarso contenuto qualitativo che mettono in evidenza solo la parte prevalentemente materiale.



L'aggiornamento nel karate

I partecipanti nel judo



La bravissima giornalista Azzurra Marozzi ha condotto il convegno e sono intervenuti relatori di fama internazionale che hanno affrontato problematiche quali la legalità, recupero dei valori, ruolo della famiglia, rispetto delle regole attraverso lo sport.

KARATE

Sabato 25 giugno si è tenuto a Pescara presso l'Auditorium Castellammare la prima parte del Corso Aggiornamento Insegnanti Tecnici e Ufficiali di Gara Karate 2011. Tema centrale del Corso "Il Regolamento d'Arbitraggio Internazionale". Per l'occasione la Federazione ha incaricato Docente del Corso l'Arbitro Mondiale Elsa Epifani. Oltre cento, tra insegnanti tecnici e ufficiali di gara hanno affollato l'aula ed hanno seguito con interesse e partecipazione la bravissima Elsa che ha saputo coinvolgere i partecipanti ed ha fornito chiarimenti dettagliati a tutti.

La seconda parte del Corso Aggiornamento si è svolto il 29 di ottobre, sempre presso l'Auditorium di Pescara. Il Dott. Luca Pace ha offerto ai partecipanti l'opportunità di sviluppare una comprensione critica degli aspetti socioeconomici, manageriali e culturali dello sport, a partire dall'analisi di esperienze di gestione di Associazioni Sportive Dilettantistiche. Interessante anche il tema di grandissima attualità trattato dall'Avvocato Federico Squartecchia con la tematica della responsabilità civile e penale delle Società Sportive, responsabilità degli Istruttori, degli atleti, degli organizzatori di manifestazioni sportive, di Giudici di gara e del medico sportivo.

Ottimo quindi il successo delle iniziative delle Società, dei Vicepresidenti Comitato Regionale e dei Delegati Provinciali che con una attività capillare e, a 360° continuano a coinvolgere tutti i Tesserati dell'Abruzzo e dimostrando in definitiva che le Discipline FIJKAM sono tra le più valide per formare i giovani.



Il convegno sul bullismo a Teramo



Il Maestro Benemerito Rolando Lucciti

3° Corso di Aggiornamento Regionale

di Massimo Mattioli



Domenica 9 ottobre 2011, nella struttura sportiva "Scuola Media Statale Melone" – messa a disposizione a titolo gratuito dall'Amministrazione Comunale di Ladispoli e dallo stesso Istituto Scolastico al Comitato Regionale Lazio della FIJLKAM – si è svolto il 3° Corso di Aggiornamento Obbligatorio del Metodo Globale Autodifesa, al quale hanno partecipato oltre settanta tecnici.

Il Presidente del Comitato Regionale Raffaele Coppola ha dato inizio a questo appuntamento annuale il cui scopo principale è curare l'aggiornamento dei Tecnici del Lazio abilitati all'insegnamento di questo Metodo che è l'unico riconosciuto da una Federazione del C.O.N.I – appunto la FIJLKAM – e che è stato codificato avvalendosi del lavoro professionale di un'équipe di esperti di Arti Marziali provenienti, in particolare, dalle organizzazioni che operano giornalmente sulla strada per garantire la nostra sicurezza.

Lo stage di perfezionamento è stato curato dal M° Benemerito Gennaro Maccaro (7° Dan di judo, presidente del settore Judo dello stesso Comitato Regionale Lazio della FIJLKAM, docente federale MGA, profondo conoscitore delle "discipline da combattimento", precursore di questo metodo ed uno fra gli ideatori dello stesso); accanto allo stesso Presidente ed al M° Orfeo Francesconi (6° Dan di Judo, Fiduciario Regionale per l'MGA ed anch'egli conoscitore delle "Arti Marziali"), ha guidato lo svolgimento delle sessioni addestrative avvalendosi anche della collaborazione del M° Giorgio Mascellini, il quale ha dato inizio al corso curando l'adozione di alcuni propedeutici di riscaldamento e di "difesa passiva ed attiva dai colpi portati con arti superiori ed inferiori". Lo stage è stato il momento per riaffermare la generalità di questo metodo che può essere affrontato e conosciuto da tutti – casalinghe, ragazzi e ragazze, adolescenti, giovani, ecc. –, giacché si basa su azioni semplici e facilmente declinabili sulle reali necessità di difesa; infatti, attraverso una più precisa conoscenza delle capacità e delle attitudini di ciascun praticante, si possono sviluppare i modelli semplici, propri di questo Metodo, per attuare tecniche atte a poter fronteggiare e contrastare, nel rispetto delle regole sociali e legali, azioni delittuose che possono essere intentate a danno del semplice cittadino.

La concomitanza dello stage con altri impegni sportivi della Federazione ha implicato la necessità di replicare, al più presto, questo stage affinché tutti, anche i tecnici assenti, possano seguire queste sessioni addestrative necessarie alla crescita qualitativa degli insegnanti stessi e ad avere uno sguardo attento allo sviluppo efficace del metodo, anche grazie alle esperienze provenienti dalle altre discipline curate dalla FIJLKAM.





Coronamento della Convenzione FIJLKAM-Università di Perugia Il "Primo Frutto" della convenzione FIJLKAM-Università di Perugia

a cura del CR FIJLKAM Umbria

"Esperto di arti marziali": è la prima volta che uno studente, in questo caso una studentessa, del Corso di Laurea interfacoltà Intercorso in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Perugia acquisisce tale qualifica. Monica Delicati ha iniziato a praticare karate tre anni fa in virtù della Convenzione stipulata nel 2006 con l'Ateneo perugino dal Presidente del C.R. FIJLKAM Dott. Giuseppe Famà e grazie alla grande disponibilità dimostrata dal Presidente del Corso di Laurea, Prof. Gianna Evelina De Medio, che ha fatto diventare una realtà l'insegnamento di questa disciplina a Scienze Motorie. I corsi, diretti dal Maestro Alfredo Principato come espletamento dell'attività di supporto didattica, seminariale e di tirocinio del suddetto Corso di Laurea hanno avuto in questi anni un rilevante seguito di studenti che hanno acquisito, insieme ad un certo numero di crediti formativi, i due primi livelli previsti dalla Convenzione: quello di Neofita e quello di Cultore delle arti marziali. Monica Delicati, che oltre alle lezioni previste dalla Convenzione, ha seguito con grande passione anche i corsi tenuti da Principato presso l'O.A.M. Perugia è andata più avanti di tutti ed è riuscita a conseguire anche il terzo livello, quello di "esperto".

La consegna del diploma, equivalente alla cintura marrone, è avvenuta in Facoltà dalle mani del Presidente Famà e della Prof. De Medio, Preside di Scienze Motorie. Ma non solo. La studentessa di Scienze Motorie si è da poco laureata, seguita dal Maestro Alfredo Principato, presentando come tesi una ricerca sperimentale su alcuni interessanti aspetti del kumite agonistico nel karate. Il lavoro, imperniato sulla possibilità concreta di dare una dimensione agonistica alla pratica tradizionale, è stato presentato con il titolo "Oyokumite: una proposta di mediazione tra sport e tradizione, partendo da un'esperienza". Una ricerca che si è addentrata su alcuni aspetti inediti del karate e che, senza voler interferire con l'attuale dimensione agonistica del karate, si rivolge soprattutto a coloro che vogliono praticare questa arte marziale nella sua integrità tecnico-stilistica. La strada indicata dalla studentessa perugina, frutto di una interessante esperienza personale documentata con rigore scientifico, è l'oyokumite, ovvero il kumite applicativo, analizzato sia nella sua forma libera (jiyu oyokumite) che in quella vincolata (seigen oyokumite). La discussione di questa tesi sperimentale, ampiamente illustrata con l'ausilio di sequenze fotografiche, ha avuto come relatori il Maestro Alfredo Principato e la Prof Antonella Piccotti, docente di Sport Individuali, ed è stata accolta con entusiasmo da tutto il corpo docenti dal momento che la promozione della ricerca è una delle principali vocazioni dell'Università.



Il Dott. Famà, Presidente del C.R. FIJLKAM, Monica Delicati, la Preside di Scienze Motorie Prof. Gianna Evelina De Medio, il Maestro Alfredo Principato, durante la consegna del diploma di "esperto"



Monica Delicati mentre discute la tesi di laurea

Trofeo Campania: le miniolimpiadi partenopee

di Antonio Finizio

Alla manifestazione di apertura del 1° Trofeo Campania al PalaVesuvio di Napoli c'erano duemila under 16, provenienti dalle cinque province campane, che hanno dato vita alle miniolimpiadi regionali. Alla cerimonia inaugurale hanno partecipato anche Autorità istituzionali, civili e militari. Otto gli impianti sportivi utilizzati. Duemila partecipanti, millecinquecento atleti, centocinquanta tecnici, cento dirigenti, una trentina di discipline sportive. Questi i numeri di partecipazione alla prima edizione del Trofeo riservato agli Under 16 più promettenti della regione, ripartiti in rappresentative provinciali. L'evento organizzato dal Comitato Regionale Coni, presieduto dal Sen. Cosimo Sibilia, ha trovato nei Comitati Provinciali dell'Ente e nelle Federazioni Regionali il braccio operativo. È stato motivo di orgoglio l'intero movimento sportivo regionale giovanile, perché ha offerto ai partecipanti emozioni simili a quelle che i loro colleghi più celebri provano partecipando alle gare internazionali. Dopo la sfilata delle rappresentative di Avellino, Benevento, Caserta, Napoli e Salerno, precedute dai gonfaloni delle rispettive province, (tedofori d'eccezione i campioni olimpici e paraolimpici Pino Maddaloni e Imma Cerasuolo) è stato acceso il tripode dando, così, il via a un fantasmagorico spettacolo di animazione che ha coinvolto pubblico e atleti.

Le delegazioni sono state: Napoli, padrona di casa, con la rappresentativa più folta di 340 atleti; Salerno con 270; Caserta con 240; Avellino e Benevento con 200 atleti ciascuno. Il PalaVesuvio è stato l'impianto più utilizzato con le gare di judo, lotta, karate, danza, ginnastica, pallamano, scacchi, pallacanestro, atletica, palla pugno, kick-boxing, tiro con l'arco, tennistavolo e sport disabili. Il campo "G. Leone" di Pomigliano d'Arco ha ospitato il rugby. Poi nuoto, pallanuoto e taekwondo a Barra; il tiro a segno nella struttura di via Campagna; bocce, pallavolo, tennis a Cercola; scherma all'Accademia del Vomero; canoa a Bacoli, motonautica a Baia.

Judo, Lotta e Karate si sono cimentate in contemporanea sui tre "tappeti" allestiti per l'occasione sul parterre del PalaVesuvio. L'insolito e piacevole spettacolo, coordinato dai vicepresidenti dei settori Antonio Finizio, Bruno D'Isanto e Nicola Mirabella, ha catturato l'attenzione del pubblico perché, per la prima volta, si è sperimentata una manifestazione che faceva esibire contestualmente katateka, lottatori e judoka.

La Lotta Stile Libero ha presentato quattro formazioni miste: maschile e femminile, in rappresentanza delle province di Benevento, Caserta, Napoli e Salerno. La classifica finale ha visto al 1° posto la formazione di Napoli, al 2° posto la rappresentativa di Benevento e al 3° posto ex equo Caserta e Salerno. Ha effettuato le premiazioni degli atleti il Presidente del Comitato Regionale FIJKAM Maestro Aldo Nasti. Bisogna rilevare che gli incontri hanno avuto momenti di buon valore tecnico e che le formazioni si sono equivate perché la mag-



Confronto tra Napoli e Benevento



Fase di Judo

gioranza degli incontri sono stati incerti fino alla fine. Il Judo è stato rappresentato dalle formazioni sportive delle cinque province campane. La classifica finale ha visti premiati: 1° Napoli; 2° Salerno; 3° Caserta; 4° Avellino; 5° Benevento. Ha partecipato alle premiazioni degli atleti il Consigliere Nazionale FIJKAM, Prof. Luigi Nasti.

Il Karate ha presentato i team di quattro province che si sono esibite nel kata e nel kumite sia maschile che femminile producendo i seguenti risultati: 1° Caserta; 2° Salerno; 3° (ex-quo) Napoli ed Avellino. Il Presidente del CONI Regionale, Sen. Cosimo Sibilia, ha effettuato le premiazioni degli atleti complimentandosi per gli ottimi risultati agonistici ottenuti dal karate campano in campo internazionale e per lo spettacolo prodotto nell'occasione.

Un plauso va ai delegati FIJKAM che hanno selezionato le squadre provinciali collaborando con gli Ufficiali di Gara Arturo Varriale, Carlo Calienno, Alfredo Cordova, Raffaele Paone, Armando Capano, Luca Stornaiuolo, Giuseppe Palmieri, Antonio Di Virgilio, Ciro Ciancio, Giuseppe Rea, per la perfetta riuscita dell'evento.

Mentre le premiazioni concernenti le varie finali in programma hanno avuto luogo sul campo, l'assegnazione della Coppa Campania, avverrà a conclusione della rilevazione dei punteggi assegnati per le singole discipline che, sommati secondo uno schema prefissato, forniranno la classifica definitiva. In una cerimonia ufficiale sarà consegnato il Trofeo che rimarrà un anno presso la sede del CONI provinciale e che sarà rimesso in palio l'anno successivo nella seconda edizione.



L'area di gara



La premiazione con il Presidente del Coni regionale Cosimo Sibilia



Le rappresentative del Karate



Una fase della gara femminile



Judo Camp a Molveno: organizzazione di successo

a cura dello Staff Isao Okano Club 97-ASD

Sabato 2 luglio si è conclusa a Molveno (TN) la 9a edizione del Judo Camp, la terza nella splendida località trentina, organizzata dall'associazione Isao Okano Club 97-ASD di Cinisello Balsamo (MI), iniziata domenica 26 giugno. Ancora una volta la direzione tecnica di Diego Brambilla (cintura nera 6° dan, Olimpionico ad Atlanta '96, bronzo mondiale, allenatore della squadra olimpica croata ad Atene 2004, ed attualmente dt dell'Isao Okano Club 97 e consulente delle squadre nazionali italiane) in collaborazione con Renzo Barbarotto (grande esperto di judo agonistico e ottimo preparatore atletico) ha fatto centro lasciando tutti gli atleti ed i tecnici presenti soddisfatti del lavoro svolto sul tatami allestito come sempre all'interno della sala messa a disposizione dall'Alpotel Venezia, sede "istituzionale" del Judo Camp a Molveno. Tre gli allenamenti previsti ogni giorno: il primo alle 7.15 di preparazione atletica per gli atleti più grandi ed allenati, il secondo di judo dedicato alla lotta a terra alle ore 9 per i piccoli judoka ed alle 10.30 per i più grandi, ed il terzo ancora alle 16 ed alle 17.30 per la lotta in piedi.

Nelle sedute di allenamento sono stati affrontati temi tecnici adatti alle varie fasce di età presenti con esercizi mirati e giochi propedeutici, ma è stato dato spazio anche al randori, l'esercizio libero, dando modo ai circa 90 atleti provenienti da tutta Italia, che si sono alternati sulla materassina, di sperimentare ciò che è stato proposto loro dai tecnici del camp. Inoltre, mercoledì pomeriggio è stato organizzato un divertente pic nic in riva al lago di Molveno a cui hanno aderito tutti i partecipanti che hanno poi passato l'intero pomeriggio tra giochi, bagni nel lago ed in piscina ed un po' di riposo. Magnifico, come sempre, il panorama con le Dolomiti del Brenta che si specchiano nel lago su cui si affaccia Molveno, né è stata da meno l'ospitalità offerta dall'elegante Alpotel Venezia, hotel a 3 stelle, dal personale sempre gentile e disponibile, e dalla cucina squisita del suo ristorante che ha rifocillato tutti i judoka dal buon appetito. Da segnalare tra i presenti alcuni giovani atleti di interesse nazionale che sicuramente faranno parlare di loro ancora in futuro:

Andrea Ferretti (CUS Siena), Lucilla Zappa (Fitness Club Nuova Florida Ardea), Anna Righetti (Cus Verona), Samantha Fiandino (Judo Cuneo) e con loro tecnici di grande levatura come Bruno Nibbi (6° dan), Simone Cresti, Paolo Forte, Gianluca e Salvatore Ferro (ex azzur-



Lo staff organizzativo del Judo Camp Renzo Barbarotto, Lucia, Corrado, Laura e Diego Brambilla



ro) e Fernando Marverti (ex azzurro e campione del mondo ed europeo master), che hanno arricchito la già corposa storia del camp. Il Judo Camp, infatti, nato nel 2003, ha visto nei suoi 9 anni di vita la partecipazione sempre crescente dei judoka italiani e stranieri di tutte le età. Nelle varie edizioni sono intervenuti judoisti di tutte le regioni d'Italia, ma anche atleti provenienti da club svizzeri, francesi, tedeschi, russi, bulgari, colombiani, venezuelani, sloveni, danesi e persino indiani, nonché la nazionale olimpica australiana, facendo di questa manifestazione un appuntamento classico del panorama del judo nazionale.

Per concludere l'organizzazione ringrazia tutti gli atleti e le società che hanno preso parte all'edizione 2011 del Judo Camp, la GLS Pordenone Friulexpress che ha fornito supporto logistico alla manifestazione ed ha omaggiato tutti i partecipanti di bellissime t-shirt ricordo, la MacDue S.p.A. di Villasanta, azienda leader nel mondo del giocattolo, che ha regalato a tutti i gadgets del famoso "Cubo di Rubik", di cui è distributore esclusivo, le associazioni sportive Dojo Sacile (PN)

e Skorpion Pordenone che hanno messo a disposizione i tatami per l'allestimento della palestra e rimanda tutti alla prossima edizione, quella del decennale, che sarà fra l'altro nell'anno delle Olimpiadi di Londra 2012.



www.fightingpromotion.com

**ighting
promotion.com**



info > info@fightingpromotion.com

TV

www.fightingpromotion.com web tv

La prima Web TV italiana
delle arti marziali

On Line gli archivi storici

Tutte le settimane
una trasmissione
dedicata alle
arti da combattimento



TIME OUT SPORT LIVE



IL CANALE DEGLI AMANTI DELLO SPORT
info@timeoutnetwork.com phone: +39.06.21703136 +39.3929772045

www.timeoutnetwork.com

FIGHTINGPROMOTION.COM TV & TIMEOUT SPORT LIVE
I CANALI DEI VERI SPORTIVI



Tecniche di difesa personale per i militari della Guardia Costiera

a cura della Guardia Costiera di Messina e Milazzo

Il metodo globale di auto difesa (MGA) Fijlkam è diventata ormai una realtà e modello di addestramento della guardia costiera. Il processo di diffusione del metodo avviato in favore dei militari del Corpo delle Capitanerie di Porto in Sicilia ha visto in data 19 ottobre 2011, nello splendido scenario del Pala San Filippo (Palazzetto dello Sport Giuseppe Rescifina) del Comune di Messina, la conclusione del 3° Corso di difesa personale in favore del personale operativo del Reparto Supporto Navale, della 6ª Squadriglia Guardia Costiera di Messina e delle Unità navali dipendenti, in sessione unica d'esami con il 1° Corso rivolto agli uomini della Capitaneria di Porto di Milazzo ed Uffici Minori dipendenti.

A coronamento dell'evento, i frequentatori si sono esibiti in una efficace dimostrazione delle tecniche di difesa ed operative acquisite durante l'addestramento, riscuotendo l'apprezzamento delle massime Autorità militari e civili intervenute tra cui il Direttore Marittimo della Sicilia orientale l'Ammiraglio Domenico De Michele, il Comandante della Capitaneria di Porto di Messina Capitano di Vascello Antonio Musolino, il Comandante del Distaccamento della Marina Militare il Capitano di Vascello Santo G. Le Grottaglie, i Comandanti degli enti coinvolti Capitano di Vascello Paolo Zumbo, Capitano di Fregata Salvatore Scimone e Capitano di Fregata Fabrizio Coke. Alla manifestazione, hanno partecipato quali graditi ospiti: il Sindaco di Milazzo Avv. Carmelo Pino, l'Assessore alla Pubblica Istruzione del Comune di Messina Dott. Salvatore Magazzù, il Vice Questore Aggiunto Dr. Giuseppe Petrolito - Dirigente del Commissariato Nord della Questura di Messina, il Funzionario degli Impianti sportivi del Comune di Messina Dott. Francesco Fagioli,

I due corsi sono stati diretti rispettivamente dal Capitano di Fregata Massimo Ridolfo della Base Aeromobili della Guardia Costiera di Catania e Capo 1ª Cl. Giuseppe Sabato del 2° Nucleo Aereo Guardia Costiera di Catania, entrambi istruttori di MGA Guardia Costiera ed insegnanti tecnici Fijlkam del settore Karate e Ju-Jitsu.

Nell'ambito dell'attività addestrativa sono stati previste due conferenze a



Commissione d'esame Istruttori Ridolfo - D'Arrigo, M° Minissale - Comandante Scimone - M° Failla



Fasi dello stage fine corso

cura di relatori esperti, illustrate nella sede della Base Navale Marina Militare di Messina, afferenti tematiche quali aspetti giuridici applicabili all'autodifesa e comportamentali.

A spiegare l'attuale assetto legislativo (art. 52 C.P. e succ.) sulla proporzionalità tra la possibile difesa all'offesa subita è intervenuto il Sostituto Commissario Dott. Francesco La Torre della Questura di Messina, mentre l'analisi psicologica relativa alle dinamiche comportamentali da parte del personale è stata argomentata dalla psicologa Pamela Cantarella, docente della guardia costiera di Catania.

Il Direttore Marittimo Ammiraglio De Michele attribuisce una notevole rilevanza all'attività di addestramento dei militari dipendente e continua instancabilmente a ritenere i corsi di difesa personale una componente non trascurabile, ed in particolare per questi momenti formativi teorici che per valenza dei relatori e temi trattati sono un elemento di assoluta utilità a prescindere della specificità del settore dell'autodifesa.

Tutti i militari hanno riportato considerazioni più che positive sui contenuti delle conferenze, potendo acquisire direttamente dai professionisti specializzati nelle materie trattate, i modi più efficaci di agire nel pieno rispetto della legalità.

La Direzione Marittima della Sicilia orientale in circa due anni ha già svolto tredici corsi di MGA e quattro richiami periodici, nelle città di Catania, Palermo, Messina, Milazzo, Pozzallo e nella limitrofa Regione a Reggio Calabria addestrando al 1° Livello complessivamente oltre 300 unità addestrate.

Di recente, grazie agli eccellenti risultati ottenuti dalla Direzione Marittima di Catania, la Commissione Nazionale MGA Guardia Costiera del Comando Generale del Corpo delle Capitanerie di Porto di Roma, presieduta dal Capitano di Vascello Giovanni Galatolo, ha nominato il Capitano di Fregata Massimo Ridolfo, Coordinatore d'Area degli istruttori MGA guardia costiera che prestano servizio nelle Direzioni Marittime di Catania, Palermo, Reggio Calabria, Cagliari e Olbia, estendendo di fatto il ruolo di coordinamento della Direzione Marittima di Catania nelle Regioni Sicilia, Calabria e Sardegna. Questo ulteriore tassello dell'organizzazione interna della Guardia Costiera nell'ambito delle attività MGA del Corpo delle Capitanerie di Porto, agevolerà di certo il lavoro dei militari istruttori MGA ricadenti in quest'area (Sicilia - Calabria - Sardegna), garantendo la necessaria standardizzazione nelle metodiche e didattiche degli insegnamenti tecnici.

Alla luce di questi nuovi orientamenti sotto la direzione del Capitano di Fre-



Tecnica di bloccaggio a terra eseguita dai militari sotto il controllo dell'Istruttore Sabato



Tecnica di difesa a cura dei militari

gata Ridolfo, agli esami finali è stato inserito, nella commissione esaminatrice, anche il Capo di 1a Cl. Antonio D'Arrigo, istruttore MGA guardia costiera ed insegnante tecnico settore Judo in servizio nella Direzione Marittima di Reggio Calabria.

Agli esami finali sono intervenuti il M° Failla – Membro della Commissione Nazionale MGA FIJLKAM ed il Consigliere nazionale del Settore Judo Gaetano Minissale.



Militari frequentatori dei corsi

A scuola di Arti marziali con i Paracadutisti della Folgore

di Marco Amoriello (Capo Ufficio Pubbliche Informazioni Brigata Paracadutisti Folgore) foto di Studio SnapArt

In occasione del 69° Anniversario della Battaglia di El Alamein si sono tenute, presso lo Stadio Comunale "A. Picchi" di Livorno, una serie di celebrazioni importanti quali il saluto al Contingente Nazionale in rientro dalla missione ISAF in Afghanistan e il cambio del Comandante della Brigata Paracadutisti "Folgore". Sono state presenti ai cerimoniali le Alte Cariche dello Stato, Civili e Militari e tantissimi reduci di El Alamein.

La manifestazione ha impegnato i presenti per tutta la giornata di sabato 22 ottobre e nel pomeriggio ha coinvolto il folto pubblico presente presso la Rotonda dell'Ardenza di Livorno, ove sono stati approntati una serie di padiglioni dimostrativi. Gli stand sono visitati dalle Superiori Autorità, è stata presente la Sezione Sportiva per gli sport da combattimento della Brigata con l'Associazione Sportiva Dilettantistica Esercito - 187° Reggimento Paracadutisti "Folgore".

E' intervenuta Martial Arts TV con la propria truppe televisiva, quale nuova rubrica di arti marziali televisiva sulla piattaforma SKY Nazionale, presso l'area sportiva del 187° debitamente approntata per gli sport da combattimento con 100 mq di tatami (materassina).

Le riprese stanziate presso la Sezione del 187°, sono iniziate con l'attività promossa dai Responsabili del "Quadro Tecnico": C.le Magg. Ca. Sc. par. Daniele Pilagatti, C.le Magg. Ca. par. Antonio Citi coadiuvato dalla competenza degli specialisti 1° C.le Magg. par. Alessio Loni, C.le Magg. par. Daniele Garritano, che hanno coordinato una dimostrazione tecnica con i bambini e bambine del "Settore Giovanile Esercito - 187° Folgore", introducendo la Metodologia di allenamento giovanile con il "circuit a tempo" e le moderne "metodologie di stretching" (allungamento muscolare), promossi dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM), attinenti ai principi della Coordinazione, Formazione ed Intelligenza Motoria espresse attraverso la disciplina del Karate. Hanno seguito le dimostrazioni dell'ospite della Sezione, l'Artista Marziale di Spettaco-



Allenare l'abilità -il circuito



Allenare la coordinazione



Io Max Nascente e le dimostrazioni tecniche operative degli Istruttori del Metodo Autodifesa Militare – MAM della Brigata Paracadutisti “Folgore”, nonché Insegnanti Tecnici della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJKAM) e della Federazione Italiana Pancrazio Athlima (FIPA).



Il gruppo degli atleti



MAM - una proiezione



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.

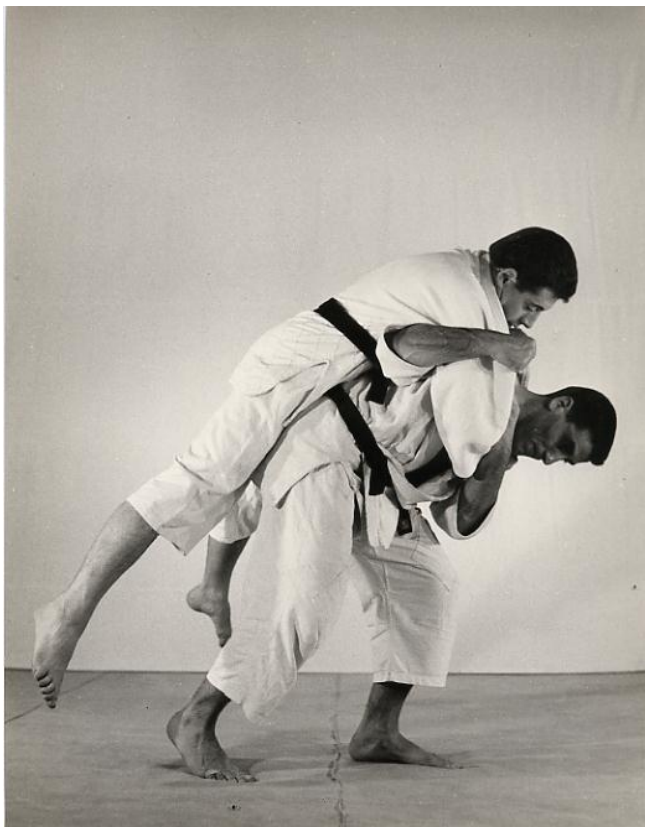
Kappa è il nuovo sponsor tecnico della FIJKAM che prevede la fornitura di articoli per il tempo libero, allenamento e rappresentanza. La collezione è stata sviluppata sul recente successo della linea EROI ITALIA.

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



IPPON SEOI NAGE

Scheda Tecnica "F"
di Pio Gaddi 8° Dan



Ippon seoi nage, di Gaddi e Addamiani
dal libro "JUDO - Attacco e difesa" (1963)

Ippon seoi nage - Scheda tecnica "F"

di Pio Gaddi 8° Dan

Cenni generali

Ippon seoi nage, letteralmente proiezione (*nage*) caricando sul dorso (*seoi*) e presa su un punto (*Ippon*) Figura **F1**, è classificata come:

- una tecnica di proiezione, *Nage waza*,
- del gruppo tecniche eseguite in piedi, *Tachi waza*,
- del sottogruppo tecniche con uso prevalente delle braccia, *Te waza*,
- con squilibrio e direzione di proiezione avanti a dx di *Uke*, Figura **F2**.



Figura **F1** – *Ippon seoi nage*

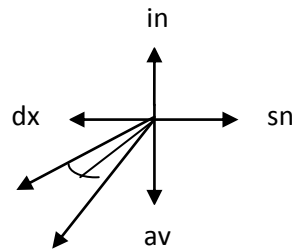


Figura **F2** -Direzione dello squilibrio

Tsukuri - Preparazione (con presa a dx)

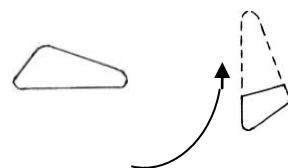
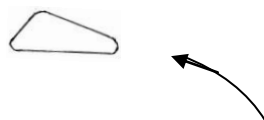
1 - Per l'esercizio di base, *Tori* (colui che esegue) si trova di fronte a *Uke* (colui che subisce), entrambi in posizione naturale e leggermente distanti, *Tori* con la presa della mano dx al bavero sn di *Uke*, e con la presa della mano sn all'altro bavero di *Uke* o sopra la sua manica tra il gomito e la spalla, mentre *Uke* è in posizione naturale con presa dx normale, entrambi con i piedi paralleli e alla stessa altezza (talloni a circa 30 cm.), Figura **F3**.

2 – *Tori* inizia l'azione lasciando la presa della mano dx al bavero sn di *Uke*, tenendo il braccio dx abbassato aderente al suo fianco. Poi porta avanti il suo piede dx (con il suo fianco) davanti al piede dx di *Uke* (a circa 30 cm.) portandovi sopra il peso del proprio corpo, Figura **F4**, mentre solleva l'avambraccio dx verso l'alto per chiudere il braccio di *Uke*, e alza l'avambraccio sn all'orizzontale.

3 - Quindi *Tori*, porta indietro il proprio piede sn senza portarvi sopra il peso del corpo (quasi alla stessa altezza del dx) per terminare con i piedi (ma non con il busto) il suo dietrofront rispetto a *Uke*, Figura **F5**.



Uke



Tori

Figura **F3**

Figura **F4**

Figura **F5**

Kake – Fase finale (con presa a dx)

1 – *Tori* porta il peso del suo corpo anche sul piede sn, mentre inizia la rotazione di 90° del suo piede dx, seguito dalla rotazione del suo corpo che parte dal basso (dai piedi → poi il bacino → e infine le spalle) con il braccio sn (solidale con la spalla) che tira orizzontalmente, Figura F6.

2 – Mentre effettua questa rotazione di 90°, *Uke* è portato con il suo petto a contatto del parte alta dell'omero dx di *Tori*, che completa la rotazione abbassando la sua spalla sn per concentrare tutta la sua forza sulla spalla dx, gambe di *Tori* piegate con bacino all'indietro.

3 – *Tori* alla fine del suo movimento avrà squilibrato *Uke* che si troverà sulla punta dei suoi piedi, Figura F7, ed a stretto contatto con la schiena di *Tori*, braccio dx di *Tori* piegato al gomito per chiudere il braccio dx di *Uke*.

Tori mantiene sempre la testa rivolta verso il suo avanti, mai girata verso il suo fianco.

4 – *Tori*, senza cambiare posizione, porterà la sua spalla dx verso il suolo, come per fare un inchino, mentre contemporaneamente spinge con il bacino indietro e in alto, e le sue gambe si distendono alla fine della flessione del busto verso il basso, Figura F8.

Tori non cercherà mai di sollevare l'avversario distendendo le gambe.

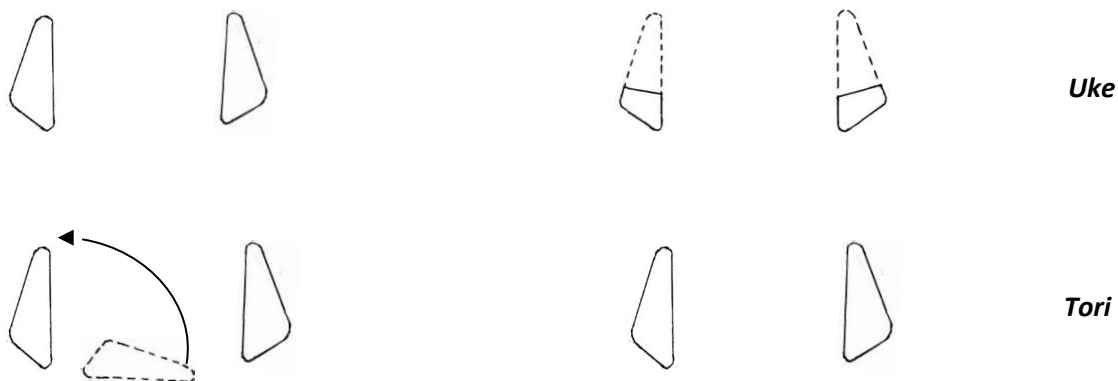


Figura F6

Figura F7

Opportunità in combattimento e metodo di allenamento (con presa a dx)

Le migliori opportunità per *Tori* si hanno quando *Uke* si sposta lateralmente alla propria sn o avanza il piede sn. O quando *Uke* è costretto ad avanzare con la gamba sn, ottenuto con un *Tai sabaki* (rotazione del corpo) di *Tori* che lo obbliga a fare quel passo.

Nella posizione base di allenamento *Tori* e *Uke* si trovano di fronte con i piedi paralleli e alla stessa altezza. Quando *Tori* raggiunge un buon coordinamento, fluido ed efficace nella esecuzione completa di *Ippon seoi nage* nella posizione base, si può dividere il numero delle *Uchi komi* eseguite in allenamento in tre parti: 1/3 nella posizione di studio base, 1/3 nell'opportunità data da *Uke* mentre fa un passo laterale a dx, ed 1/3 obbligando *Uke*, che ha il piede dx avanti, a fare un passo avanti con il piede sn ottenuto da *Tori* con un *Tai sabaki*. Il tutto in più serie di 10/20 ripetizioni a dx, e 10/20 ripetizioni a sn, con proiezione di *Uke* a fine di ogni serie. Nelle ripetizioni, l'esecuzione della tecnica si arresta appena inizia il sollevamento di *Uke*, e, secondo il livello tecnico di *Tori*, si aumenta il numero di ripetizioni, e leggermente e progressivamente la resistenza di *Uke*. Nel *randori* *Tori* deve velocizzare e perfezionare sia l'attacco che il controllo dell'azione, sviluppando i riflessi secondo le azioni e reazioni di *Uke*.

Tecniche seguenti (con presa a dx)

Se *Uke* resiste di *Hara* sbilanciandosi all'indietro dx, *Tori* ripete con forza l'attacco ma, appena portato avanti il piede dx tirando con la mano sn, lancia la sua gamba dx all'interno delle gambe di *Uke* e, mantenendo le prese, aggancia la gamba dx di *Uke* eseguendo *Ko uchi gari dx*, Figura F9

Se *Uke* blocca l'attacco sbilanciandosi verso l'indietro sn, *Tori* ripete con forza l'attacco ma, appena portato avanti il piede dx e indietro il sn, rilancia subito la sua gamba dx, passando a sn di *Uke*, dietro le sue gambe, ed esegue *Sukui nage* in piedi o in *Sutemi*, Figura F10.

Schivata e Contrattacco (con presa a dx)

Uke può bloccare l'attacco di *Ippon seoi nage* da parte di *Tori*, resistendo di *Hara* e spostandosi alla propria sn. Se *Uke* nel bloccaggio si abbassa verso la sua sn, può infilare la mano sn tra le gambe di *Tori* per poterlo sollevare e proiettare in *Te Guruma*, Figura F11.

Se *Tori* fa un attacco di *Ippon seoi nage* senza risultato, subito dopo *Uke* prende con la mano dx il bavero di *Tori* piuttosto in alto e, quando *Tori* ripete l'attacco di *Ippon seoi nage*, *Uke* aggancia da dietro con la gamba sn la gamba sn di *Tori*, e con la mano sn il bavero sn di *Uke*, gettandosi a terra all'indietro eseguendo *Okuri eri jime*, Figura F12.

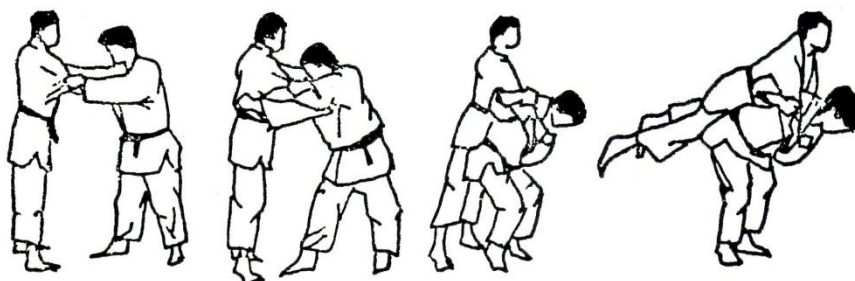


Figura F8 – Attacco diretto di *Ippon seoi nage* a dx



Figura F9 – Attacco di *Ippon seoi nage* a dx/ schivata /2° attacco di *Ko uchi gari* a dx



Figura F10 – Attacco di *Ippon seoi nage* a dx/schivata/2° attacco di *Sukai nage* a dx

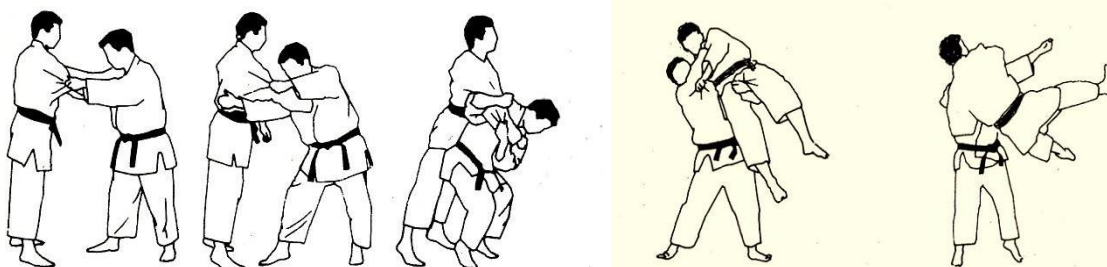


Figura F11 – Attacco di *Ippon seoi nage* a dx/bloccaggio/contrattacco di *Te guruma* a dx



Figura F12 – Attacco di *Ippon seoi nage* a dx/bloccaggio/ contrattacco di *Okuri eri jime* a dx

N.B. - Le descrizioni grafiche delle azioni, hanno solo un valore indicativo per le azioni descritte nel testo

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



calendario interdisciplinare 2011

SETTEMBRE			
03-04	K	20° Campionato del Mediterraneo Cadetti/Juniores - M/F 1° Campionato del Mediterraneo Under 21 - M/F	Bari
12-14	J	1° European Masters Games	Lignano S./UD
12-18	L	Campionato Mondiale Seniores - SL/GR/Femm.	Istanbul (TUR)
15-17	K	1° European Master Games - M/F	Lignano S./UD
15-18	J	Campionato Europeo Juniores - M/F	Lommel (BEL)
16-30	J	Olympic Training Camp EJU	Lido di Ostia/RM
17-18	K	WKF Premier League 6° Open di Istanbul - Over 18 - M/F	Istanbul (TUR)
24	L	Grand Prix Sicily SL (Coppa Italia)	Palermo
25	J	Torneo delle Regioni Kata - Coppa Italia Kata	Pordenone
24-25	K	10° Open di Germania - Over 18 - M/F	Aschaffenburg (GER)
24-25	K	26° Campionato Italiano Cadetti - M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
OTTOBRE			
01	L	Trofeo Int. Passamani GR (Coppa Italia)	Rovereto
01-02	J	World Cup Rome - F	Lido di Ostia/RM
01-02	J	World Cup Birmingham - M	Birmingham (GBR)
09	J	Trofeo Int. Romagna (Trofeo Italia)	Lugo/RA
09	L	IV Gran Premio Int. "Bassa Bergamasca" Trofeo Emiliano Mazzitelli	Mozzanica/BG
13/16	K	7° Campionato Mondiale Cadetti/Juniores - M/F 1° Campionato Mondiale Under 21 - M/F	Melaka (MAL)
14-16	J	Grand Prix Rotterdam - M/F	Rotterdam (NED)
15-16	A	Stage Nazionale	Lido di Ostia/RM
16	L	Trofeo Int. Fucci GR (Coppa Italia)	Ravenna
22-23	J	Campionato Europeo di Kata	Praga (CZE)
22-23	JJ	Stage Nazionale -Coppa Italia	Lido di Ostia/RM
29	L	XXX Torneo Int. "Trofeo Milone" - SE GR/Femm.	Lido di Ostia /RM
29-30	J	Campionato Mondiale Open	Tumen (RUS)
29-30	J	Coppa Italia JU/SE - M/F	Fidenza/PR
NOVEMBRE			
03-06	J	Campionato Mondiale Juniores - M/F	Cape Town (RSA)
05	J	Trofeo Int. Sankaku (Master)	Bergamo
05	L	3° Trofeo delle Regioni Città di Casoria SL (Coppa Italia)	Casoria/NA
05-06	K	26° Campionato Italiano Juniores - M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
06	J	Trofeo Int. Sankaku (Trofeo Italia)	Bergamo
10-13	J	Campionato Europeo Master	Leibnitz (AUT)
12-13	J	Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F	Lido di Ostia/RM
12-13	K	WKF Premier League 6° Open d'Austria - Over 18 - M/F	Salisburgo (AUT)
13	L	Torneo Nazionale GR (Coppa Italia)	Bari
17-20	J	Campionato Europeo Under 23 - M/F	Baku (AZE)
20	J	Trofeo Int. Olimpica Bellizzi (Trofeo Italia)	Bellizzi/SA
20	K	26° Campionato Italiano Assoluto a Squadre Sociali - M/F	Lido di Ostia/RM
22-24	J	Grand Prix Abu Dhabi - M/F	Abu Dhabi (UAE)
26	L	Trofeo Città di Perugia "Etruscan Games" SL (Coppa Italia)	Perugia
DICEMBRE			
03	L	Campionato Italiano a Squadre GR e SL	Lido di Ostia/RM
03	K	22° Campionato Italiano Giovanile a Squadre Sociali - M/F	Montecatini Terme/PT
04	K	22° Gran Premio Giovanissimi - Esordienti "A" - M/F	Montecatini Terme/PT
09-11	J	Grand Slam Tokyo - M/F	Tokyo (JPN)
10	L	Gran Premio Giovanissimi GR/Femm. Esordienti A e B - Ragazzi	Lido di Ostia/RM
10-11	K	3° Open di Campania - CA/JU/Under 21/Over 18 - M/F	Monterusciello/NA
17	J	Campionato Italiano a Squadre JU/SE - M/F	Follonica
17-18	J	Grand Prix Qingdao - M/F	Qingdao (CHN)
18	J	Campionato Italiano a Squadre CA - M/F	Lido di Ostia/RM